IL POZZO

Voci, storie e visioni del Club

Periodico n° 6
Agosto 2026

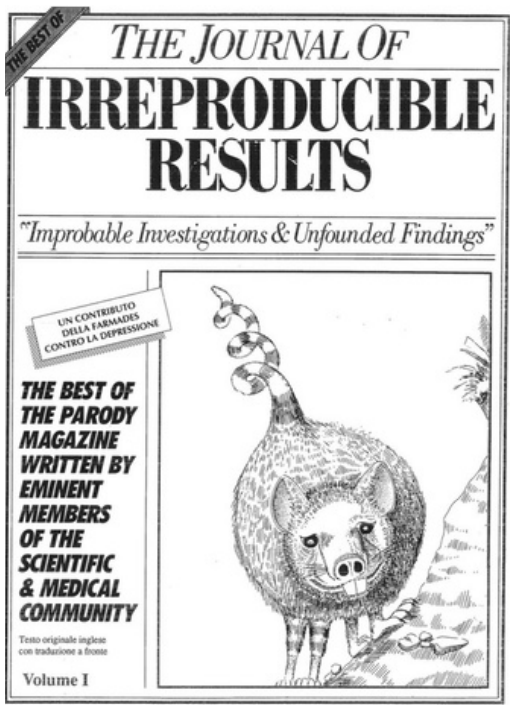


Il valore del tempo

L'estate 2026 verrà probabilmente ricordata come una delle più calde degli ultimi anni. Da settimane il termometro ci accompagna con temperature decisamente fuori dall'ordinario e giocare a golf, soprattutto nelle ore centrali della giornata, è diventato una vera prova di resistenza. Anche il nostro percorso è stato chiamato a superare un banco di prova impegnativo. Green, fairway e aree di gioco hanno dovuto affrontare uno stress continuo e il lavoro quotidiano della squadra di manutenzione è diventato ancora più delicato e prezioso. Mantenere un campo nelle migliori condizioni possibili quando il caldo raggiunge livelli eccezionali richiede competenza, esperienza, dedizione e una presenza costante. È un'attività che spesso passa inosservata perché siamo naturalmente portati a guardare il risultato finale, ma che merita invece di essere riconosciuta e apprezzata, soprattutto nei momenti più complessi. Fortunatamente il Golf Verona offre anche la possibilità di vivere il Club oltre le diciotto buche. In queste settimane la piscina è diventata un piacevole punto di incontro, un luogo dove rinfrescarsi dopo una partita, trascorrere qualche ora con la famiglia o semplicemente concedersi un momento di relax. È una delle tante espressioni di quello che il nostro circolo rappresenta: non solo un campo da golf, ma un ambiente in cui stare bene. Ed è proprio osservando il percorso durante queste giornate così particolari che nasce una riflessione. La natura non ha fretta. Non accelera i propri tempi per inseguire le nostre aspettative. Affronta il caldo, la pioggia, il vento e le stagioni seguendo un equilibrio che, da sempre, ci insegna una grande verità: le cose più solide non nascono mai all'improvviso. Anche il golf è così. Ogni miglioramento richiede pazienza. Nessuno cambia il proprio swing in un giorno, nessuno abbassa l'handicap in un solo fine settimana e nessun grande risultato arriva senza costanza, allenamento e fiducia. Lo stesso vale per un Club. L'identità di un circolo non si costruisce con un singolo evento o con una stagione particolarmente fortunata. Si costruisce giorno dopo giorno, grazie al contributo di tutte le persone che, con ruoli diversi, ne condividono la vita: chi si prende cura del campo, chi accoglie Soci e ospiti con un sorriso, chi lavora dietro le quinte affinché ogni servizio funzioni al meglio, i Professionisti che accompagnano tanti appassionati nel loro percorso di crescita e tutti coloro che, con passione e senso di appartenenza, dedicano tempo ed energie al nostro Club. Agosto è anche il mese in cui il Golf Verona si popola di volti diversi. Ci sono i Soci che continuano a frequentarlo con la consueta passione, chi rientra dopo qualche settimana di vacanza, gli amici che arrivano da altri circoli, gli ospiti italiani e stranieri che scelgono di scoprire il nostro percorso e le famiglie che vivono la terrazza, il ristorante e la piscina. Ognuno porta con sé aspettative diverse, ma tutti cercano la stessa cosa: sentirsi accolti. Ed è proprio questa, forse, la nostra sfida più bella. Continuare a costruire, giorno dopo giorno, un luogo capace di far sentire ogni persona a casa, sapendo che il valore di un circolo non si misura soltanto nella qualità del percorso o nei risultati sportivi, ma soprattutto nell'atmosfera che riesce a creare. Le estati passano, le stagioni cambiano e il caldo, prima o poi, lascerà spazio ai colori dell'autunno. Rimarranno invece i piccoli gesti quotidiani, le relazioni costruite con sincerità e tutto ciò che, con pazienza e continuità, avremo saputo far crescere insieme. Perché, in fondo, le cose importanti hanno bisogno di tempo.

Andrea Guerrini

Golf e sfintere



Non è acqua la classe
del golf nel costrutto,
conta molto, sì è vero,
ma non è proprio tutto

Il drive è importante,
l'approccio non meno,
e se il putt ti manca
ti dà il golf veleno

Ma nessun riteneva
che a nulla è secondo
un qualcosa che abbiamo
d'assai ben più profondo

Poi notò il dottor Huston
che alla muscolatura
sì dà gran rilevanza
e all'attrezzatura;

che a curare la tecnica
ci si sta ore intere
ignorando il gran ruolo
di sua maestà lo sfintere

Dell'aspetto in parola
rivelò l'importanza
un valente golfista
mentre era vacanza

Stando in Messico lieto,
le sue ferie consuma,
ha gli spasmi: vendetta
del sovràn Montezuma

Si accorge distrutto
che fatica fa a fare
il movimento del golf:
non riesce a giocare;

che la forza del tiro
è assai dipendente
dalla più intima parte
del tubón digerente

È vero, pensa al tee shot:
nel back swing (l'alzata)
la tua muscolatura
si può dir rilassata

Nel down swing, invece,
si concentra l'ardore,
l'energia che ha dentro
e che dà il giocatore:

è il mùscol sfintere
che l'intestin sincronizza,
l'addominale struttura
coinvolge e armonizza

Quindi un colpo potente
dipende sì, con certezza,
del buon mùscol sfintere
da potenza e finezza

Che si può migliorare,
è muscolare struttura,
ma hai da esercitarti
con costanza e con cura:

con i pesi o con molle,
ma per autotutela
(il sito è delicato)
fai con molta cautela

Questa è scienza, golfisti,
non lo so se vi pare,
spero non mi si accusi
d'esser stato volgare

E se preciso non fui,
chiedo scusa ai dottori,
non son medico e sono
tra i peggiór giocatori

Ma mi si riconosca
il gran pregio di dare
proprio l'alibi giusto
per le pessime gare

Controllando lo score
delle giornate più nere,
potrém dir: "Giocai bene
ma non ebbi sfintere"!

E se questo non basta,
alza al cielo le dita,
carpe diem e ricorda:
il golf allunga la vita!

Gino Tuccillo


58 THE BODY ECCENTRIC

GOLF AND THE POO MUSCLE: A PRELIMINARY REPORT

Mervyn J. Huston
Dean, Faculty of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences
University of Alberta
Edmonton, Canada

"The alimentary tract plays a basic role in golf."

Golf, that ancient and honorable game, has been played for centuries by mankind with, in general, indifferent results. A great deal of attention has been paid to improvement of equipment and to development of skill and muscles. Recent research in our laboratories has demonstrated that insufficient attention has been given to the most important factor of all—the POO muscle.

We were brought to a recognition of this phenomenon when a colleague who is an ardent golfer returned from a sabbatical leave in Mexico where he had found that it was impossible to play golf while in the throes of the Montezuma syndrome. Exploratory tests verified our hypothesis that the alimentary tract plays a basic role in golf and that the power of a golf swing is directly proportional to the puissance of the back door thereof. The mechanism involved is the Posterior Orifice Obturator device which is referred to in our laboratories as the POO muscle. The empirical recognition of the importance of this device is to be found in golfing folklore in the expression "to cut washers" when exerting oneself very hard. When a golf pro exhorts a student to "get your ass into the ball" he has arrived intuitively at a fundamental truth.

A Remarkable Device

An analysis of a golf swing discloses that in the back swing the club is raised with the muscles relatively relaxed; then with the down swing all hell breaks loose physiologically and anatomically. The POO muscle synchronizes and coordinates all the viscera in a synergistic recruitment of the ancillary abdominal structures. The key device and limiting factor in a powerful swing is the power and finesse of the POO muscle.

The POO muscle is a truly remarkable device. It

CENSORED

When the club is raised the POO muscle becomes relatively relaxed. All hell breaks loose with the down swing.


IL CORPO IMPAZZITO 59

GOLF E SFINTERE

Mervyn J. Huston
Dean, Faculty of Pharmacy
and Pharmaceutical Sciences
University of Alberta
Edmonton, Canada

Il genere umano ha praticato per secoli il golf, un gioco antico e nobile, senza particolari problemi. Una grande attenzione è stata dedicata al miglioramento dell'attrezzatura e dell'esercizio tecnico e muscolare. Ricerche condotte di recente nei nostri laboratori hanno dimostrato che è stata invece dedicata pochissima attenzione al fattore più importante di tutti: il muscolo sfintere.

Siamo stati indotti a considerare questo fenomeno quando un collega, golfista fanatico, ritornò da una lunga vacanza in Messico, dove aveva scoperto che è impossibile giocare a golf mentre si è alle prese con gli spasmi indotti dalla "vendetta di Montezuma". Alcuni test hanno confermato la nostra ipotesi secondo la quale il tubo digerente riveste in questo gioco un ruolo fondamentale e che la forza di ogni singolo tiro è direttamente proporzionale alla potenza (ed alla salute) della parte più intima dell'intero apparato digerente. Il meccanismo coinvolto riguarda l'Otturatore dell'Orifizio Posteriore (lo sfintere) e che nei nostri laboratori chiamiamo comunemente il "muscolo Poò", come suggerito dai nostri figli. La dimostrazione pratica dell'importanza di tale meccanismo la si trova anche nel colorito gergo del mondo golfistico ad esempio nell'espressione "spaccarsi il culo", per indicare una persona che si allena moltissimo. Quando un professionista esorta l'allievo a "mettere il culo sulla pallina", intende trasmettergli in modo intuitivo una grande verità.

Un meccanismo degno di nota

L'analisi del colpo iniziale di una partita -la battuta- rivela che durante l'alzata (back swing), la mazza viene sollevata indietro con i muscoli relativamente rilassati. Durante la discesa (down swing) si ha invece un rilascio, anatomico e fisiologico, di tutta l'energia che si nasconde dentro il giocatore. Il muscolo sfintere sincronizza e coordina tutti i visceri coinvolgendo in modo sinergico la struttura addominale che da lui dipende.

"Il tubo digerente gioca un ruolo fondamentale nel golf"

Il meccanismo chiave e, allo stesso tempo, il fattore limitante per un colpo poderoso sta proprio nella potenza e nella finezza del muscolo sfintere.

Lo sfintere rappresenta un meccanismo davvero notevole. È in grado di adattarsi a posizioni diverse; è capace di distinguere i tre stati della materia; si adegua alle esigenze richieste dalle diverse situazioni sociali. Trattandosi di una struttura muscolare per natura, non v'è alcun dubbio che l'esercizio fisico possa rafforzarlo, così come accade per altri muscoli del corpo, come quelli delle braccia e delle gambe. Una stretta di mano, ad esempio, può venire rinforzata da un regolare esercizio con uno strumento a molle e qualcosa del genere potrebbe dare ottimi risultati anche allo sfintere, come pure il sollevamento pesi o qualunque altro sistema. Le possibilità, come si vede, sono molteplici. Nel frattempo, fino a quando i dipartimenti di educazione fisica universitari non avranno realizzato tecniche più raffinate, gli appassionati di golf dovranno aggiungere ai loro esercizi isometrici anche quelli specifici per lo sfintere, cosa tuttavia da eseguire con molta cautela.

Quando la mazza viene sollevata, il muscolo sfintere si rilassa. Durante il colpo, invece, tutta l'energia corporea (e non solo quella) viene liberata con estrema violenza.


IL CORPO IMPAZZITO 61

Analisi dinamica con il narciso selvatico

La potenza durante lo stato di riposo è stata determinata abbastanza semplicemente misurando la forza necessaria per cogliere narcisi nell'area dell'esperimento. Abbiamo scelto questo fiore selvatico per aggiungere un tocco di eleganza a quello che altrimenti avrebbe potuto essere un'indagine piuttosto volgare. Il nostro gruppo ritiene infatti che le piacevolezze della vita vengano spesso ignorate dai ricercatori e attualmente siamo a capo di un movimento politico per dare un tocco di classe agli esperimenti biologici condotti in tutto il mondo.

L'analisi della potenza sfinterica durante l'esercizio ha invece richiesto un protocollo in un certo senso più complicato. Dopo aver effettuato gli opportuni allacciamenti elettrici nella sede del club, il Soggetto è stato scortato sul luogo dell'esperimento da un codazzo di scienziati, ciascuno dei quali portava un carrello. La strumentazione comprendeva: un miodinamometro portatile, un respirometro, un cardiografo, un registratore a più piastre, un computer, un set di mazze da golf. A breve distanza, seguiva una piccola folla di ragazzini. Dopo lunghe discussioni sui collegamenti dei cavi, abbiamo atteso col fiato sospeso l'esito di questo evento storico. Il Soggetto iniziò un'interminabile serie di mosse e mossette, dondolando avanti-indietro, da un fianco all'altro. Alla fine colpì la pallina spedendola a circa 200 metri di distanza.

Quella parte dell'esperimento riuscì in modo impeccabile. Sfortunatamente per noi, non avevamo calcolato la straordinaria potenza del fenomeno fisico con cui avevamo a che fare. L'unità interna venne infatti espulsa con tale forza da strappare i pantaloni del Soggetto. Questo evento drammatico causò molta eccitazione, confusione e costernazione.

Il gruppo iniziò a discutere riguardo il modo di affrontare questa nuova difficoltà. Qualcuno propose l'ovvio suggerimento di fissare in qualche maniera il meccanismo interno. Dopo aver esaminato le condizioni disastrate dei propri pantaloni, il Soggetto mise il veto a questa proposta.

Dopo una consistente produzione di chiacchiere inutili, decidemmo di cacciar via i ragazzini e spostammo l'intera apparecchiatura in una zona recintata del campo, dove continuammo il nostro esperimento, questa volta senza i pantaloni.

Dopo aver sistemato e controllato i vari elettrodi e relativi fili, il Soggetto si esibì in un'altra grande battuta, mentre tutti si tenevano ad adeguata distanza. I nostri peggiori timori trovarono tuttavia conferma: l'unità interna venne sparata sulla cima di un pino. Si accese nuovamente una discussione, che alla fine raggiunse intensi momenti di violenza. Il Soggetto rimase inflessibile nel rifiutare qualunque tipo di ancoraggio interno.

Per un attimo, pensammo che l'intero progetto fosse destinato al fallimento.

Azione e reazione

Uno dei nostri teorici, alla fine, riuscì a trovare una soluzione. Dopo aver osservato a lungo il pino, ci fornì una dissertazione sulla terza legge del moto elaborata da Newton, e ci raccomandò di usare una palla da golf come strumento di misura. La sua proposta era la seguente: una pallina da golf (che d'ora in poi chiameremo "pallina Poò") doveva essere piazzata nell'area sperimentale; il soggetto avrebbe eseguito un "drive" (che chiameremo "pallina colpita"); la distanza coperta dal drive sarebbe poi stata confrontata con quella raggiunta dalla pallina Poò. Questo sistema avrebbe permesso di correlare matematicamente la potenza del drive con quella del muscolo sfintere.

Il primo test fu un vero trionfo. La pallina colpita raggiunse i 200 metri, mentre la pallina Poò arrivò ai 100. Eravamo inebriati. Cominciammo a fantasticare riguardo un nuovo tipo di torneo, poi pensammo che il mondo non era ancora preparato a tanto. I test successivi mostrarono correlazioni meno convincenti; la deviazione standard dal valore medio divenne piuttosto grande per entrambe le palline. In alcuni casi la pallina Poò finì più lontano di quella colpita. A quanto pare può non essere facile concentrarsi su un colpo di golf con una pallina infilata nel sedere. Una variabile di cui non avevamo tenuto conto era il fattore dietetico. Dagli esperimenti risultò in modo chiaro che la dieta aveva un ruolo di grande importanza e che poteva anzi dimostrarsi decisiva per i nostri risultati.

Scoprimmo inoltre che l'esatta posizione della pallina dentro il Soggetto aveva un notevole effetto sul risultato. In un caso, la pallina in questione venne sparata verso l'interno anzichè verso l'esterno e fu necessario recuperarla con una speciale mazza per i tiri corti. Purtroppo, fu proprio a questo punto che il Soggetto decise di abbandonare l'esperimento. Le nostre suppliche, che cercavano di sensibilizzarlo al sacrificio nell'interesse della scienza, non portarono a nulla. Fu irremovibile. I nostri esperimenti quantitativi, pertanto, sono attualmente in fase di stallo. È tuttavia auspicabile che questa relazione preliminare incoraggi altri a portare avanti questo lavoro fondamentale.



AUGURI:

ORNELLA SARTORI
OSVALDO DEMETZ
GUGLIELMO GIUSTI

LUISELLA BENEDETTI
ALFREDO CAVALLERI
CESARINA SANFELICI
STEFANO ZAFFAGNINI
MARGHERITA BONAZZI
ALESSANDRO BELLARO

FRANCO MENINI
ALFREDO DESARIO
EDOARDO BATTISTA
MARCELLO CIPRIANI
GIROLAMO MUTTONI
FRANCESCA SANTONI

ANTONIO PERINI
GIULIO AMABILE
JOSEPH DE MAIO
MATTEO AVESANI
CELESTE PASETTO
ALBERTO ACCORSI

CARLO MAZZA
IGNACIO VITOLO
ANDREA PITONDO
LUCIANO VICENTINI
MASSIMO DAL LAGO
GABRIELE PASQUINI

Il Pozzo ha bisogno anche della tua voce

Il Pozzo nasce per raccontare il Golf Club Verona attraverso le sue persone, le sue storie e le sue idee. Per questo motivo, l'invito a collaborare è aperto a tutti i soci. Un ricordo legato al Club, un aneddoto di gara, una riflessione sul golf, una curiosità, una fotografia, un viaggio golfistico, una storia divertente o semplicemente un pensiero che merita di essere condiviso: ogni contributo può aiutare ad arricchire queste pagine. Non occorre essere scrittori. Basta avere qualcosa da raccontare. Perché un Club non è fatto soltanto di fairway, green e classifiche, ma soprattutto delle persone che lo vivono ogni giorno. Se desideri contribuire ai prossimi numeri de Il Pozzo, puoi inviare il tuo materiale alla Segreteria o contattare direttamente la Direzione. Le pagine più belle sono spesso quelle che non avevamo previsto di scrivere.