

L'azione delle gambe nelle varie fasi dello swing

Luca Ravinetto

L'azione delle gambe durante lo swing è da sempre un argomento molto confuso. Questo perché nella storia del golf ci sono stati giocatori che hanno utilizzato l'azione della "parte bassa" in modo molto differente, con risultati finali molto simili fra loro.

Oggi, sappiamo cosa è essenziale fare e sappiamo cosa è inutile fare (anche se non è un errore).

Le gambe sono gli "ammortizzatori" dello swing e sicuramente devono muoversi per permettere ai fianchi di ruotare. L'abilità sta nel far sì che permettano al corpo di ruotare ma che mantengano le relazioni con la pallina, in modo che nel downswing sia semplice colpire la palla anche nelle posizioni più diverse fra loro.

Le braccia hanno il compito di dare velocità al bastone, invece le gambe hanno il dovere di dare solidità al movimento stesso e devono rimanere pertanto solide sul posto muovendosi il minimo indispensabile a far ruotare i fianchi ed il tronco.



La posizione ideale all'address è con lo stance largo quanto le spalle e le ginocchia lontane fra



Fig. 1



Fig. 2

loro (Fig. 1), i piedi con le punte aperte e le ginocchia leggermente flesse.

Cenno storico:

Giocatori come Jack Nicklaus o Johnny Miller avevano un'accentuata azione delle gambe a causa del loro piano dello swing molto verticale, mentre Ben Hogan, noto per muovere il bastone ben al di sotto del piano dello swing, ha sempre cercato di limitare l'azione delle gambe soprattutto sul backswing.

Nel backswing la rotazione dei fianchi deve essere solitamente di 45°. Nei giocatori con bassa mobilità articolare però è necessario e giusto farli ruotare di più.

Un mio consiglio:

Se la mobilità articolare è molto bassa e non si riesce a ruotare sufficientemente sul backswing provate ad alzare il tallone sinistro durante il backswing. Praticate un po' e cercate il giusto equilibrio con questo movimento.

Nel downswing le gambe devono anticipare (ma di fatto sono già avanti) la rotazione del tronco e devono supportare tutto il peso del corpo e dell'azione del tronco, che ruota mentre le braccia ed il bastone scendono sempre più velocemente: la gamba sinistra comincia a stendersi mentre il fianco destro va verso il bersaglio (Fig. 2).

Il Golf è uno sport asimmetrico e l'azione della gamba destra è molto differente da quella sinistra. Infatti la gamba sinistra accompagna il tronco nel backswing, ma subito dopo durante il downswing deve diventarne il supporto aiutandolo a ruotare e mantenendolo alto.

La gamba destra sul backswing deve rimanere ferma il più possibile (Fig. 3), mentre sul downswing e nel follow-through segue il passaggio delle braccia fino a piegare completamente il ginocchio sul finish (Fig. 4) portando il piede ad appoggiarsi solo sulla punta.

Lo sapevate che...

Fra gli esercizi fisici eseguiti dai grandi giocatori del Tour lo squat è sicuramente uno dei più praticati. Glutei e cosce perfettamente allenate sono essenziali per un gioco potente e ripetitivo.

L'azione delle gambe come descritta è la stessa per tutte le varie tecniche, ma in base al piano dello swing questi movimenti possono essere più o meno accentuati. Più il piano dello swing è verticale più il gioco di gambe deve essere accentuato con un'azione della gamba sinistra maggiore nel backswing. Se invece il piano dello swing è più orizzontale il movimento delle gambe è più limitato, pur facendo attenzione alla gamba destra che sul follow-through e sul finish non deve frenare la rotazione del tronco verso il bersaglio.

Fig. 3



Fig. 4

