

L'azione dei polsi prima e durante l'impatto

Luca Ravinetto

Lo swing può essere schematizzato come un sistema di leve. Ormai viene fatto da molto tempo, l'importante è sapere che questa schematizzazione serve per generare la massima velocità della testa del bastone nella speranza di fare più distanza possibile.

In questo articolo la leva che ci interessa maggiormente è proprio quella rappresentata dal bastone che ha come fulcro i polsi.

I più grandi giocatori di tutti i tempi hanno sempre lavorato molto su questo ingranaggio per ottenere grandi distanze senza affaticare troppo i



muscoli del tronco e rendere la loro carriera più longeva.

Un semplice paragone:

Come il calciatore colpisce il pallone col ginocchio davanti al piede così il golfista deve avere le mani davanti alla testa del bastone. Nel nostro caso la tibia è lo shaft, ma la meccanica è la stessa.

Per creare questo "effetto frusta" del bastone i polsi si stendono dopo che le braccia hanno cominciato a scendere. La testa del bastone a questo punto deve accelerare parecchio per poter colpire correttamente la palla, ed è proprio questo lo scopo dell'azione dei polsi.

Club Fitting:

Noi possiamo gestire il fulcro (cioè i polsi) al meglio, ma è essenziale che la leva sia buona: avere un bastone col giusto swing-weight ed il giusto kick-point è essenziale.

E' fondamentale quindi non scuotere il bastone a destra e sinistra in maniera disordinata ed



estremamente forzata, ma piuttosto stabilire un ritmo comune in cui il bastone si controfflette insieme alla necessità che hanno i polsi di rindersi naturalmente.

Quando questo è eseguito correttamente il bastone impatta la palla leggermente in ritardo rispetto alle mani in modo che, nella fase di compressione della pallina, la testa del bastone passi sotto le mani stesse e quindi ottimizzi il suo lavoro trasferendo sulla palla il cento per cento della spinta.

Un mio consiglio:

Fate molti swing lentamente. Quando i polsi arrivano all'altezza dei fianchi il bastone deve mirare alla palla.

Mano a mano che vi abituate alla nuova posizione riprendete velocità.

Non vedrete mai un buon giocatore che al momento dell'impatto ha le mani in ritardo rispetto alla testa del bastone perché ciò vorrebbe dire perdere pressione sulla pallina e quindi distanza.



Si ringrazia il Golf Club Fontevivo a San Miniato (PI) per aver concesso l'utilizzo del percorso per la realizzazione del servizio fotografico.

Golf Club Fontevivo - San Miniato

Via Fontevivo 5 - 56027 San Miniato - PI

tel 0571-419012 / fax 0571-403373

www.fontevivogolf.it - segreteria@fontevivogolf.it