

# Comprimere la palla con l'azione dei polsi

Luca Ravinetto

**S**pesso ci sembra di eseguire un movimento corretto, e magari con un buon equilibrio, però può ancora succedere che la palla non voli sufficientemente lontana, o magari voli in modi diversi da un giorno all'altro, togliendo regolarità al proprio gioco.

L'azione dei polsi è in questo caso la prima indiziata. Infatti un'azione troppo anticipata o troppo ritardata dei polsi può cambiare sia la velocità, che la posizione della testa del bastone in modo drastico.

Spieghiamo cosa è necessario fare per aumentare regolarità nel gioco e, allo stesso tempo, pressione sulla palla.

## Frase celebri:

Ci può essere un solo movimento rapido nello swing, e vi conviene che sia quando il bastone colpisce la palla  
*Tiger Woods*

Dall'apice del backswing (foto 1), in cui le spalle e i polsi sono caricati completamente, le braccia cominciano a scendere mentre i polsi mantengono il loro caricamento, fino a quando le mani arrivano all'altezza dell'ombelico. Solo in quel momento i polsi possono cominciare a stendersi, andandosi ad aggiungere al movimento delle



## Un mio consiglio:

Cercate di sentire una presa solida con le dita, ma cercate anche di mantenere i polsi rilassati. Sono due parti del corpo molto vicine fra loro ma che devono svolgere due funzioni altrettanto differenti. Le dita devono garantire una presa solida, ma i polsi sono il fulcro su cui si basa l'azione del bastone stesso, pertanto devono essere molto mobili e sciolti.



Foto 1



Foto 2

braccia che scendono e alle spalle che ruotano, aumentando la velocità della testa del bastone. Il vantaggio di questo tipo di downswing è quello di poter generare, proprio all'impatto (foto 2), la massima velocità possibile, mantenendo i polsi rilassati in quanto essi si stendono in maniera naturale grazie alla velocità creata nella prima parte del downswing dalle braccia e dalle spalle. La testa del bastone che, quindi, è in ritardo rispetto alle mani, deve necessariamente accelerare e questo garantisce un impatto veloce, in cui le mani sono leggermente avanti alla testa del bastone e comprimono la palla al massimo ottimizzando la spinta e generando il volo più lungo possibile.

**Succede sul Tour:**

Ho preso 2,5 kg di muscoli negli ultimi tempi, la mia idea è di portare quel peso al momento dell'impatto.

*Matteo Manassero*

Questo tipo di downswing, inizia sfruttando solo la gravità che fa scendere le braccia e il bastone. Solo in un secondo momento i polsi si stendono

per accelerare la testa del bastone in maniera costante fino all'impatto.

**Succede sul Tour:**

Matteo Manassero ha lavorato molto nell'ultimo anno per creare un maggior ritardo della testa del bastone nella prima parte del downswing e generare più azione degli avambracci e dei polsi attraverso l'impatto. Questo gli ha permesso di aggiungere 15 yards al suo Tee Shot col Driver.

*Alberto Binaghi*

Questo tipo di downswing garantisce vantaggi sia in termini di distanza, sia di regolarità. Infatti le probabilità di toccare il terreno prima della palla sono quasi nulle, come è quasi azzerata la possibilità di farla partire più alta e lenta del suo volo ideale.

Anche il gioco corto trae i suoi vantaggi da questa azione dei polsi nel downswing, infatti ciò si traduce in una "presa" maggiore delle righe sulla palla, aumentando le probabilità di un buon backspin sufficiente a fermarla appena questa atterra nel green.



Matteo Manassero  
Photo @ Matteo Bonan



Alberto Binaghi