

# L'impatto nel gioco lungo

Luca Ravinetto

**P**er capire quali sono i movimenti corretti durante l'impatto e nel follow-through, parleremo prima del bastone e poi del corpo del giocatore.

Prima di tutto è bene capire che l'impatto non si realizza in un unico punto, ma ha una dimensione, c'è infatti un breve lasso di tempo in cui la palla si comprime e decomprime sulla faccia del bastone, in questo tratto dello swing è importante dare alla pallina la pressione giusta, sia come quantità che come direzione, per farla volare come vogliamo.

L'impatto è un momento di transizione per eccellenza, ed in tutto lo swing è quello in cui il bastone non si deve assolutamente fermare, quindi non dobbiamo cercare una posizione, ma un movimento.

## Un mio consiglio:

Cercate di impugnare il bastone con la stessa pressione con la quale terreste la mano ad un bambino. Sia all'address che all'impatto.

Fare degli swing fermandosi all'impatto, è sicuramente il miglior modo per coltivare gravi errori. All'inizio dell'impatto la faccia del bastone si trova leggermente dietro le mani, alla fine invece si trova appena oltre in modo da comprimere la palla e farla percorrere più distanza possibile. Per far sì che questa azione di attraversamento della faccia del bastone sotto le mani avvenga in maniera ritmata col resto del corpo, è importante



tener conto di alcune nozioni fondamentali: l'ingranaggio responsabile della rotazione del bastone è il gomito sinistro. Esso è il fulcro intorno al quale si sviluppa questa rotazione, e solo una grande rilassatezza muscolare del braccio e della spalla può permettere un passaggio della testa del bastone in maniera perfettamente sincronizzata con la rotazione del tronco.

Guardando le immagini si nota che nel breve lasso di tempo che intercorre fra il downswing ed il follow-through, la mano sinistra prima ci mostra il dorso e poi il palmo, mentre il braccio destro arriva all'inizio dell'impatto sicuramente piegato per poi essere completamente allungato un attimo dopo.

Le braccia quindi guidano il bastone dalla destra alla sinistra del giocatore facendo ognuna il suo lavoro, ben distinto e sicuramente molto dinamico. Cercare di guidare il bastone con le braccia rigide come se stessero tenendo un peso è assolutamente sbagliato.

Le spalle rallentano la loro rotazione per garantire un tragitto della testa del bastone sulla linea di tiro, ciò è importante perché influisce moltissimo sul tragitto iniziale del volo della palla.

Per effetto della forza centrifuga il braccio sinistro si stende completamente e la spalla sinistra è più alta di come era all'address, garantendo un movimento veloce e senza limiti di spazio.

**Frase celebre:**

Il fatto è che non importa quanto lo swing sembri brutto prima e dopo il colpo, a patto che sia favoloso durante l'impatto.  
Severiano Ballesteros

Adesso la testa del bastone sta colpendo la palla con la leva più lunga possibile, facendo molta pressione grazie al leggero ritardo sulle mani, e con la faccia del bastone dritta grazie al braccio destro che è rimasto leggermente piegato.

Velocità, direzione e pressione hanno trovato il loro modo di coesistere all'impatto.

Il movimento delle gambe è perfettamente in sintonia con quello delle braccia, infatti la gamba sinistra si sta stendendo mentre la gamba destra si piega, tutto questo mantenendo i fianchi sullo stesso piano di partenza ed in anticipo sulle spalle.

