

# Impariamo la tecnica: Correggere il piano dello swing con la posizione della testa

Luca Ravinetto



**L'**importanza del piano dello swing è sicuramente indiscutibile, viene definito come "la linea ideale lungo la quale muovere la testa del bastone", e già questa spiegazione non lascia adito a dubbi sulla necessità di eseguirlo correttamente.

Certamente l'errore che affligge molti giocatori e che sicuramente ha afflitto tutti almeno una volta nella vita è avere un piano dello swing troppo verticale.

Quando la testa del bastone viene mossa troppo verticalmente il gioco lungo ne risente, questo perché quello che è un errore minimo con i ferri corti e verticali, diventa un errore critico con i ferri più lunghi ed orizzontali.

#### Cenno storico:

Questo consiglio venne dato da John Jacobs a Jack Nicklaus il quale (consoliamoci tutti) aveva anche lui il problema di eseguire un backswing troppo verticale.

Ci sono molti esercizi per migliorare il piano dello swing, uno che ritengo veramente valido è il fare attenzione all'inclinazione della testa. Infatti la posizione delle cervicali influenza direttamente il piano di rotazione delle spalle che sono un elemento fondamentale di tutto il movimento.

Alzare un po' il mento è un sistema tanto semplice quanto efficace per rendere il piano dello swing più orizzontale perché lo stesso piano delle spalle diventa più orizzontale, infatti non sempre l'errore è riconducibile al solo movimento delle braccia.

Spesso, per abitudine quotidiana, si tende a stare un po' "gobbi" con la parte alta della schiena e questo vizio se

portato all'Address fa in modo che il mento impedisca alle spalle di ruotare liberamente.

#### Un mio consiglio:

Adottate questo sistema prima di effettuare altri cambiamenti a volte troppo invasivi che possono richiedere molte ore di pratica.

Solleverare il mento per aprire lo spazio alla spalla sinistra sul backswing non ha nessuna controindicazione, però è anche vero che cambia la prospettiva con la quale si vede la palla quindi può essere necessario tirare qualche colpo in campo pratica.

Il sistema per imparare da soli a posizionare in modo corretto la testa è semplice: mettere un bastone lungo la schiena e fare in modo che la nuca, il sedere e le vertebre dorsali tocchino lo shaft, ciò sarà la garanzia di non essersi incurvati troppo verso la palla e soprattutto di non avere il mento troppo basso.

#### Curiosità:

Fu Ben Hogan a parlare per primo di "Piano dello Swing" visualizzandolo come una lastra di vita che passava dalla palla per appoggiarsi sulle spalle. Il libro, ancora oggi in vendita, si chiama *Five Lessons: The Modern Fundamentals of Golf*, del 1957.



La testa è piegata in avanti ed il piano dello swing risulta verticale, il bastone all'apice è quasi perpendicolare al terreno



Il mento è leggermente alzato e la schiena diritta. Il piano dello swing risulta più orizzontale