

La rotazione del tronco

Luca Ravinetto

Ci sono dei movimenti che non possono assolutamente mancare nello swing di un buon giocatore, fra questi quello più essenziale di tutti è la rotazione del tronco.

Dopo oltre 20 anni di esperimenti, il movimento su due assi, giocato da Curtis Strange, ha letteralmente perso terreno ed ormai oggi tutti cercano di giocare su un unico asse.

La rotazione del tronco è l'ingranaggio fondamentale per creare forza centrifuga, cioè ampiezza e velocità del movimento della testa del bastone.

Questo concetto tecnico impone al giocatore di ruotare il tronco sul posto in modo da mantenere lo swing in equilibrio nonostante il veloce movimento delle braccia e del bastone.

Frase famosa:

Penso che la cosa più importante per il mantenimento della posizione di partenza sia il cercare di tenere la testa ferma. (Jack Nicklaus)

Purtroppo invece, è molto facile spostarsi a destra e sinistra proprio nel tentativo di creare velocità, questo perché è difficile percepire il più naturale slittamento del tronco, il quale però diminuisce drasticamente le chance di colpire la pallina in ma-



niera corretta e con una certa regolarità. L'errato movimento del tronco è il primo indiziato quando non si colpisce bene la palla, è quello che più facilmente crea problemi di equilibrio, e di instabilità, impedendo un buon gioco soprattutto nei campi in cui il terreno presenta forti pendenze.

Foto 1



Foto 2



Foto 3



I bravi giocatori cercano sempre di avere una schiena in forma e sciolta che possa garantire una rotazione completa delle spalle con un asse di gioco costante proprio perché pretendono di giocare un buon golf in tutte le condizioni. Dopo un buon caricamento è molto più facile avere un buon impatto, questo perché il downswing dura molto meno del backswing e farsi trovare "già pronti" col corpo davanti la palla è garanzia di un golf più solido e regolare. Adesso che abbiamo capito perché è importante

Un mio consiglio:

Fate degli swing concentrandovi su come il peso schiaccia i piedi a terra, sicuramente migliorerete la regolarità del vostro gioco e svilupperete una consapevolezza maggiore della vostra tecnica.

che l'asse di gioco sia unico durante tutto lo swing, cerchiamo di capire come è fatto. L'asse di gioco passa dall'ombelico e dallo sterno, scorre cioè lungo la spina dorsale, infatti è leggermente inclinato allontanandosi dal bersaglio mano a mano che sale. Lo sterno è più lontano dal bersaglio rispetto all'ombelico, e la spalla destra è più bassa della sinistra. Per una completa e corretta rotazione è importante avere anche la testa in asse, controllate sempre che il naso si trovi più a destra dello shaft (Foto 1), questo controllo può essere fatto semplicemente facendo cadere una pallina proprio dalla punta del naso al momento dell'ad-

dress.

Anche la testa ha un ruolo importante perché la sua corretta inclinazione influenza direttamente il piano delle spalle.

Creata l'asse di gioco, adesso non rimane che ruotare senza spostarlo, ma come si fa?

Innanzitutto le spalle devono avvicinarsi nell'andare sotto il mento (Foto 2 e 3), è un movimento sicuramente innaturale ma che si può imparare con un po' di allenamento.

Gli altri due feeling più utili sono, cercare di mantenere l'equilibrio sempre centrale e mantenere la testa ferma.

Per il primo, praticate qualche pallina e concentratevi sui piedi cercando di sentire il peso che "schiaccia" le piante a terra in tutta la loro superficie, fate il backswing ed accertatevi di avere caricato le spalle mentre il peso rimane su entrambi i piedi.

Il secondo feeling è utile per la discesa ed il follow-through dove invece l'elemento da esaminare diventa la testa.

Nel prendere velocità è importante che la testa non vada mai oltre la posizione della palla, massima velocità ed equilibrio possono così trovarsi nel solito swing.

Se questi accorgimenti saranno fatti correttamente avrete mantenuto l'asse costante durante tutto lo swing.

Queste caratteristiche, necessarie per la stabilità dello swing durante l'impatto ed il follow-through, devono essere imparate con attenzione perché senza di loro sarà impossibile colpire velocemente e con precisione.



Uscita dal bunker: la posizione sulla palla

Biagio Paolillo

Da questo numero abbiamo il piacere di avere la collaborazione di un professionista che da alcuni anni lavora nella nostra regione e più precisamente al Golf & Country Club Le Pavoniere di Prato. Biagio Paolillo ci illustrerà in questo articolo, con i suoi consigli, alcune particolarità dell'uscita dal bunker. Vedremo con il suo aiuto le quattro posizioni che si possono venire a creare quando la palla si trova in un bunker vicino al green. Professionista dal '97 Biagio fa parte, dallo scorso anno, dello staff del Comitato Regionale Toscano che segue il settore giovanile.



Palla in discesa:

L'uscita dal bunker con la palla in discesa è il colpo più difficile da giocare per i giocatori di qualsiasi livello. La difficoltà consiste nel fatto che il bastone tende a colpire la sabbia troppo in anticipo, a non avere abbastanza velocità attraverso la zona di impatto per imprimere alla palla la spinta necessaria ad uscire dal bunker. L'altro inconveniente al quale il giocatore deve far fronte, è che in questa condizione la palla vola con una traiettoria molto bassa. Per cui, dopo aver toccato il green, tende a rotolare molto più del normale. La palla viene addressata più indietro nello stance, le spalle tendono ad assecondare la pendenza del terreno, il peso grava maggiormente sul piede a valle, e la faccia del bastone viene aperta il più possibile per aumentare al massimo il loft. Attraverso l'impatto la testa del bastone tende a superare le mani per scucchiare la palla.



Palla in salita:

Quando si gioca un colpo con la palla in salita dobbiamo stare attenti a posizionare il corpo nel giusto modo. Per prima cosa dobbiamo seguire con le spalle la naturale inclinazione del terreno. Questo perché il bastone non scenda con un angolo di attacco troppo verticale rispetto al piano del terreno, cosa che gli impedirebbe di attraversare la zona di impatto mantenendo una discreta velocità. Il peso del corpo dovrebbe gravare maggiormente sul piede a valle, e la palla dovrebbe essere spostata più al centro dei piedi per avvicinarla al punto di impatto del bastone nella sabbia.

Palla più alta dei piedi:

Con la palla più alta dei piedi il centro dello swing si avvicina al terreno, quindi bisogna impugnare il bastone più corto. Lo swing tende a svilupparsi su un piano più orizzontale con la faccia del bastone che mira più a sinistra e deve essere compensato da una maggiore apertura della faccia del bastone.



Palla più bassa dei piedi:

La difficoltà maggiore di questa posizione consiste nel riuscire a far passare la testa del bastone sotto la palla. Per riuscire in questo tentativo il giocatore deve affondare i piedi il più possibile nella sabbia per abbassare il centro dello swing, piegare il più possibile le ginocchia ed il busto in avanti. Questo tipo di posizione promuove un angolo di attacco molto verticale e quindi lo swing a forma di V. Il corpo deve essere allineato a sinistra del bersaglio.