

Muovere correttamente la spalla sinistra durante lo swing

Luca Ravinetto

Analizzare il movimento della spalla sinistra durante lo swing è essenziale per capire la dinamica usata dal giocatore.

Cenno storico:

Jack Nicklaus, per allontanare maggiormente la spalla sinistra dal bersaglio, ruotava anticipatamente la testa nel senso del backswing.

Molte differenze fra un buon dilettante ed un buon professionista stanno proprio nell'azione della spalla sinistra, che è un perno importante per tutto il braccio sinistro e testimonia con grande precisione la rotazione del tronco. La sua elasticità muscolare è condizione essenziale per giocare un Golf in cui si devono fare tanti par.



Fig. 1



Fig. 2

Tranne rari casi, come Johnny Miller che aveva un piano delle spalle molto verticale, anche in passato l'azione della spalla sinistra era un dato certo a cui riferirsi per capire errori e trovare cure.

Oggi si sa con certezza che la spalla sinistra si avvicina alla palla durante il backswing (Fig. 1 e 2) andandosi a posizionare appena sotto il mento, mentre si allontana durante il downswing andando fin dietro l'orecchio sinistro.

Una posizione corretta della spalla sinistra garantisce di aver ruotato sufficientemente il tronco mantenendo il piano di rotazione delle spalle costante.

Un mio consiglio:

Durante il backswing cercate di allontanare la spalla sinistra dal bersaglio.

Durante il downswing (Fig. 3 e 4) invece la spalla si allontana dalla palla dando al braccio ed al bastone tutto lo spazio necessario per stendersi durante l'impatto e passare in velocità.

Il movimento della spalla sinistra è sempre un fattore determinante per la velocità del bastone e quindi anche per la lunghezza del colpo. Infatti

la spalla che arriva sotto il mento garantisce una buona rotazione (cioè una sufficiente rincorsa per prendere velocità), mentre il fatto che si allontani durante il downswing è determinante per aggiungere ampiezza di movimento. La risultante di questo corretto swing è una lunga leva che si muove a grande velocità.

Attenti a....

...mantenere sempre l'asse di partenza, la voglia di allontanare la spalla non si deve trasformare nell'allontanare tutto il corpo.

La velocità periferica è quindi direttamente proporzionale al movimento corretto della spalla sinistra, la quale deve supportare, anche con la propria muscolatura, tutto il passaggio in velocità del bastone dal downswing fino a sopra la spalla sinistra.

La maggior ampiezza all'impatto è anche condizione essenziale per aumentare la possibilità di far partire la palla dritta sulla linea di tiro. Infatti un maggior raggio fa assomigliare sempre di più il tragitto della testa del bastone, ad una retta anziché ad un arco, limitando di molto le possibilità che il colpo atterri lontano dalla landing area ideale.



Fig. 3



Fig. 4

Il putt: la giusta tecnica e le sensazioni personali

Biagio Paolillo

Per giocare a golf, fondamentale è imparare bene la tecnica dello swing. Quel movimento ritmato e complesso che vi crea piacevoli sensazioni quando riuscite a far alzare la palla e mandarla lontana verso il punto a cui avete mirato. Ma se c'è un colpo che non ha bisogno di nessun'altra persona oltre a voi stessi e della vostra voglia di vincere è il putter.

Fondamentali per la corretta esecuzione del putter sono il grip ed una buona posizione con le mani. Entrambi hanno una influenza immediata anche se l'impugnatura rimane una scelta molto personale. Anche la scelta del putter, con le versioni Belly e Long Putter, di cui tanto si sta parlando in questo momento, influenzano sia il grip che la tecnica di esecuzione. In questo articolo andremo ad analizzare la tecnica base per il grip che vede comunque il bastone appoggiato nel palmo delle mani e retto dalla punta delle dita (Fig. 1). Le mani devono essere assolutamente rilassate per il semplice motivo che il putter viaggia molto lentamente.

Importante la posizione da assumere di fronte alla palla (1ª foto a sinistra nella sequenza qui sotto). La posizione dei piedi sarà più larga rispetto alle spalle, di quel tanto che basta per farvi assumere condizioni di massima stabilità di fronte alla pallina. Creiamo un piccolo angolo delle ginocchia in modo da abbassare il baricentro, mentre il busto viene piegato in avanti quanto basta a far cadere le braccia in avanti e gli occhi sono paralleli al resto del corpo. In parti-



colare l'occhio sinistro deve cadere sulla perpendicolare della palla o leggermente a destra. La pallina va posizionata all'interno del tallone sinistro, le braccia sono leggermente piegate spingendo i gomiti verso l'esterno. Una volta assunta la posizione corretta, immaginate di muovere il putter lungo un binario come un pendolo, con i polsi completamente fermi.

Nel fare ciò, il polso sinistro al momento dell'im-



patto (4^a foto da sinistra nella sequenza della prima pagina), non deve cambiare angolo rispetto alla posizione di partenza, e le mani sono sempre davanti alla testa del putter. Nell'eseguire il movimento, diventa importante il ritmo. La faccia del putter deve puntare sempre nella direzione verso la quale intendiamo mirare. Il punto di riferimento non sarà necessariamente la buca perchè dobbiamo tenere conto delle eventuali pendenze del green (sequenza sotto in questa pagina).

Per diventare un bravo "puttatore" non è sufficiente la tecnica, ma è fondamentale saper leggere le pendenze del terreno, il verso del taglio dell'erba e la velocità del green. Un pizzico di auto convincimento aiuta, e l'allenamento, oltre che semplice e piacevole, è assolutamente essenziale. Cercate di passare del tempo sul putting green, anche sfidando i vostri amici, e vedrete i vostri score migliorare sensibilmente.



Fig. 1

