

Lo spostamento del peso e l'asse di gioco

Luca Ravinetto

Impariamo subito bene una cosa, lo spostamento del peso esiste e deve esserci per garantire un buon ritmo ed un buon controllo del bastone, ma lo spostamento dell'asse di gioco è ben altra cosa.



Molte volte il muovere il peso a destra e a sinistra, cioè prima sul backswing e poi sul follow-through viene confuso con il fare oscillare l'asse di gioco e quindi si vedono giocatori che dondolino prima su una gamba e poi sull'altra rendendo quasi impossibile un gioco regolare e tanto meno un impatto solido.

Cenni storici:

In mezzo alle tante mode che hanno attraversato la tecnica dello swing negli ultimi anni è spuntato lo Stack & Tilt. Uno dei punti buoni di questo sistema è sicuramente l'obiettivo di evitare lo slittamento del corpo verso destra durante il backswing.

L'asse di gioco deve essere visualizzato come quella linea che attraversa l'ombelico e lo sterno, quindi risulta sempre leggermente inclinato a destra, soprattutto nel gioco lungo. Giocare su due assi come faceva Curtis Strange è oggi altamente sconsigliato perché richiede grande ritmo ed un ottimo gioco di gambe, insomma...si andrebbero a sommare problemi all'apprendimento classico.

Il peso si sposta a destra e sinistra in seguito al movimento delle braccia e del bastone nonché della rotazione del tronco che cambiano la posizione del baricentro del corpo e della relativa disposizione del peso sullo stance.

Detto tutto questo non si deve scordare il buon vecchio consiglio di tenere la testa ferma, infatti la testa deve muoversi il meno possibile dalla posizione originaria per garantire uno swing ripetitivo ed un gioco regolare.

Lo spostamento del peso va quindi percepito come conseguenza della rotazione del tronco e non come movimento volontario del corpo a destra e sinistra.

Effettuare lo swing oscillando i fianchi (o addirittura le ginocchia) e spostando l'asse di gioco lontano a destra della palla può rendere impos-

sibile impattarla in maniera corretta. Oggi ci sono centinaia di esempi di giocatori che ruotano perfettamente sull'asse di partenza spostando il peso in maniera ottimale.

Frase celebri:

Penso che la posizione della testa sia la cosa più importante per mantenere una buona posizione durante tutto lo swing. Jack Nicklaus

Vedo molti dilettanti preparare il loro drive spostando tutto il peso sulla gamba destra durante il backswing per poi andare a sinistra nel tentativo di "recuperare" l'asse che si aveva alla partenza.

Dopo il follow-through lo slancio dello swing porta il peso sul piede sinistro, questo deve essere fatto per imprimere più spinta col bastone al momento dell'impatto, ciò aumenta la distanza del tiro e la regolarità nella direzione. Ricordate, ruotate su un asse solo e guadagnate molti colpi.

Un mio consiglio:

Il modo classico di imparare a ruotare su un asse solo è quello di giocare molti colpi con uno stance stretto, si impara a puntare sul ritmo fra corpo e bastone senza forzare eccessivamente sul gioco di gambe che spesso fa addirittura perdere l'equilibrio.

