



**UniCredit Group Circolo Milano**

**Sezione Golf**

## **L'angolo tecnico**

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

Milano, 6 marzo 2009

Ciao a tutti,

nel proporre il secondo notiziario dell'anno mi premeva ringraziare tutti coloro che hanno manifestato apprezzamento circa i temi trattati nel numero precedente.

Come avrete notato siamo riusciti a coinvolgere un illustre Professionista, Andrea Zanardelli – Direttore di GolfAcademy.it con il quale stiamo cercando di stringere una collaborazione spero costruttiva e duratura che dovrebbe portare a tutti noi, oltre ad una "vera" consulenza tecnica, anche novità di una certa importanza quali ad esempio "seminari" sulla tecnica di base del Golf ed altri temi di sicuro interesse.

L'argomento che andiamo ad affrontare in questo secondo numero riguarda "Lo swing e i suoi principi".

Sperando di non essere stato troppo prolisso vi auguro...buona lettura.

### **LO SWING DEL GOLF E I SUOI PRINCIPI**

"Swing" significa "oscillazione" ed è il movimento che il giocatore di golf esegue con il bastone per colpire e lanciare la pallina. Lo "swing" del golf è un gesto atletico che richiede coordinazione, elasticità muscolare, equilibrio e forza esplosiva. In queste pagine verranno affrontate tutte le dinamiche che regolano un corretto "swing" completo.

Analizzando nel dettaglio la dinamica dello "swing" si possono riconoscere diverse posizioni e azioni che si susseguono in una precisa e ritmata sequenza. Ma al mondo non esistono due soli giocatori che muovono il bastone nello stesso modo nonostante tutti i migliori giocatori rispettino tali posizioni e principi fondamentali.

Infatti non è possibile parlare di "swing perfetto" ma di principi e di preferenze che ogni giocatore, nel rispetto delle caratteristiche personali, deve assecondare al meglio. Il lavoro dei professionisti PGA è infatti quello di aiutare i propri allievi a trovare il proprio "miglior swing".

E sono questi principi fondamentali dello "swing" che cercherò ora di spiegarvi aiutandovi a trovare il vostro personale modo di rispettarli e non costringendovi ad assumere posizioni che i teorici della tecnica amano definire "perfette" ma che nella realtà non esistono.



**UniCredit Group Circolo Milano**  
**Sezione Golf**

## **L'angolo tecnico**

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*



"Bisogna apportare correzioni nel proprio gioco un poco alla volta. E' come prendere una medicina. Qualche aspirina curerebbero probabilmente cosa ti affligge ma l'intera bottiglia potrebbe solo ucciderti." **Harvey Penick**

### **IL SISTEMA DELLE LEVE**

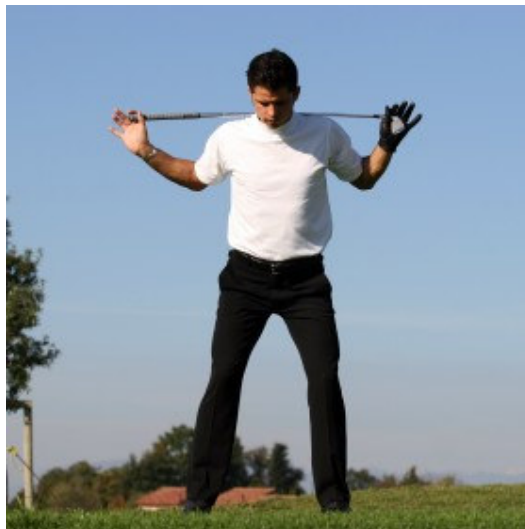
Lo "swing" è un gesto atletico che coinvolge tutto il corpo. Visto nella sua forma più pura e semplice altro non è che un "cerchio" disegnato dal bastone intorno al corpo. Per eseguirlo in modo corretto credo sia molto importante divenire consapevoli di come si muovono le varie parti del corpo in modo da favorire un migliore e più facile apprendimento.

#### **La rotazione atletica del corpo e la prima leva**

Come ogni cerchio anche lo "swing" viene generato da un movimento rotatorio. La rotazione del corpo è quindi l'azione più importante in un corretto e potente "swing" del golf.

Per questo motivo mi piace sempre insegnare un movimento dove i grandi muscoli del corpo vengono chiamati in causa per generare molta forza centrifuga che le braccia dovranno poi trasferire al bastone.

E' proprio questa rotazione del corpo a muovere principalmente il bastone da golf, piuttosto che le braccia e le mani come molti erroneamente credono. Solo in questo modo lo "swing" risulta un gesto molto più facile, preciso e soprattutto ripetitivo.



La spalla sinistra, o meglio, la distanza fra il centro dello swing (situato sulla colonna vertebrale all'altezza dello sterno) ed il braccio sinistro rappresentano la prima di tre leve che si dovranno sfruttare per eseguire il colpo più preciso e potente.



## UniCredit Group Circolo Milano Sezione Golf

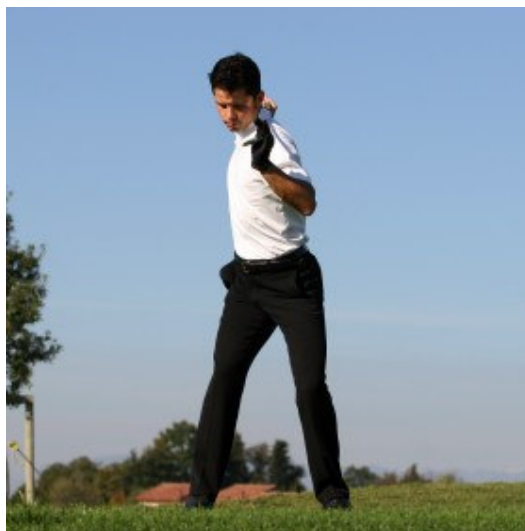
### L'angolo tecnico

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

Durante il "backswing" le spalle ruotano di circa 90° intorno al centro dello swing mantenendo il loro asse con la schiena e senza movimenti in senso verticale.

La spalla sinistra viene verso destra e sotto il mento mentre lo sterno e la testa si spostano leggermente all'interno del piede destro. Anche i fianchi ruotano orizzontalmente di circa 45° senza spostamenti laterali intorno al loro baricentro all'altezza del coccige.

Mentre la parte alta del corpo ruota, grazie ai muscoli intercostali e addominali, la parte inferiore del corpo "resiste" per creare ed accumulare carica di torsione.

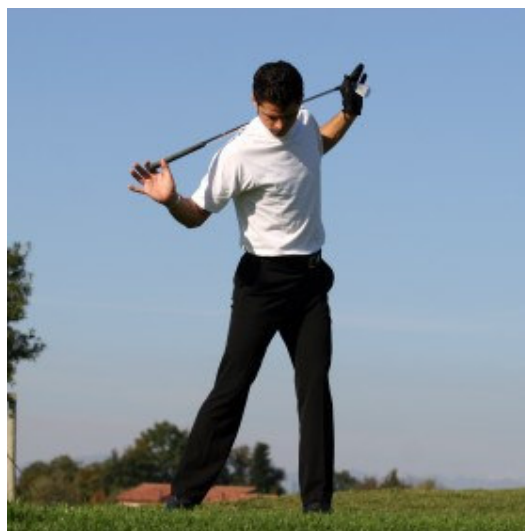


Nella "forwardswing" verso il bersaglio sono i fianchi a condurre l'azione rilasciando l'energia accumulata nel "backswing".

Questi ruotano verso il bersaglio grazie ai muscoli addominali e delle gambe e allo stesso tempo traslano lievemente verso il piede sinistro.

La parte alta del corpo diviene ora passiva e reagisce ruotando sul proprio asse di partenza perchè trascinata dalla parte inferiore del corpo.

La spalla sinistra torna alta per permettere la completa distensione del braccio sinistro all'impatto e la spalla destra torna bassa verso la palla ed il bersaglio.





## UniCredit Group Circolo Milano Sezione Golf

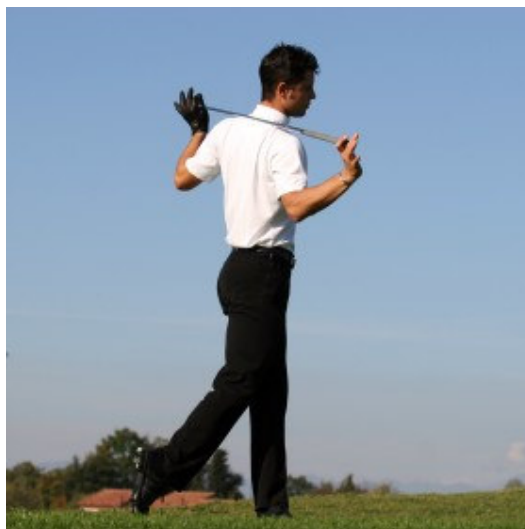
### L'angolo tecnico

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

L'azione del corpo in avanti è molto più ampia di quella impiegata nel caricamento.

Nella posizione finale le spalle hanno ruotato completamente e puntano a sinistra del bersaglio.

I fianchi finiscono la loro corsa rivolti verso il bersaglio.

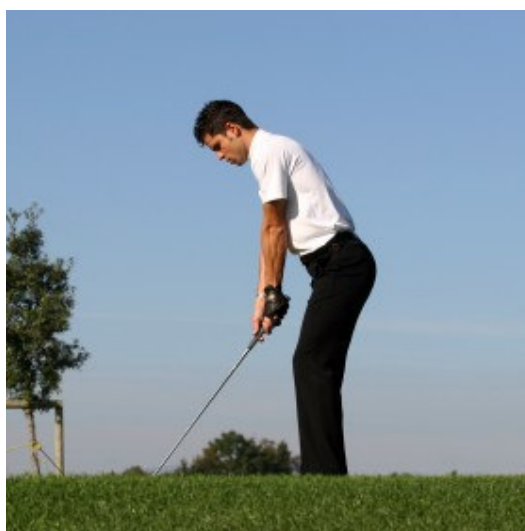


#### L'azione verticale delle braccia e la seconda leva

Le braccia durante lo "swing" fanno molto meno di quanto possa sembrare: semplicemente "reagiscono" alla rotazione del corpo alzandosi ed abbassandosi leggermente di fronte al corpo per permettere al bastone di seguire la sua traiettoria ideale.

Questo è dovuto al fatto che il centro dello "swing" è su un piano inclinato rispetto alla palla ed è quindi necessario, mentre il corpo ruota, lasciar salire il bastone verso l'alto per poi farlo cadere verso il basso nel movimento in avanti.

Se la palla fosse all'altezza delle spalle e la schiena fosse dritta questa azione delle braccia non sarebbe infatti neppure necessaria. In questo modo, oltre alla forza centrifuga della rotazione del corpo, si sfrutta anche l'accelerazione di gravità del bastone. Le braccia hanno il ruolo fondamentale di trasferire la velocità al bastone generata dalla rotazione del corpo ed è per questo motivo che devono avere muscoli rilassati. La seconda leva è rappresentata dalle braccia che mantengono il bastone lontano dal corpo determinando, come un raggio, l'ampiezza del cerchio.





**UniCredit Group Circolo Milano**

**Sezione Golf**

## **L'angolo tecnico**

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

Durante il "backswing" le braccia salgono leggermente verso l'alto. Gli avambracci tendono in modo naturale a eseguire una leggera rotazione in senso orario detta "pronazione" in modo da consentire alla faccia del bastone di restare sempre dritta rispetto al corpo ed aprirsi semplicemente rispetto alla linea di tiro.

Durante il "downswing" le braccia scendono semplicemente verso il terreno sfruttando la forza gravitazionale.

Gli avambracci tendono in modo naturale a eseguire una leggera rotazione in senso antiorario detta "supinazione" in modo da consentire alla faccia del bastone di richiudersi attraverso l'impatto e rilasciare la massima velocità della faccia del bastone.

Nella posizione finale le braccia sono tornate verso l'alto e si sono rilassate più vicino al corpo.

La cosa importante è che le braccia salgano e scendano restando di fronte al corpo e sincronizzate ad esso per rispettare il principio della "connessione".

### **La flessione dei polsi e la terza leva**

Quest'azione è limitata ed avviene in modo naturale durante lo swing grazie al peso ed alla velocità del bastone.

La sensazione ideale è comunque sempre quella di avere i polsi "stabili" e quasi immobili anche perchè la flessione ottimale è molto minore rispetto a quanto possa sembrare visivamente.

La terza leva è rappresentata dal bastone che fa perno sulla flessione e la distensione dei polsi.





## UniCredit Group Circolo Milano Sezione Golf

### L'angolo tecnico

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

Durante il backswing e la prima parte del downswing i polsi si flettono verso l'alto. E' importante, in questa fase, impedire ogni movimento dell'articolazione dei polsi in senso orizzontale andando a modificare gli angoli fra gli avambracci ed i dorsi delle mani.

Anche questa flessione dei polsi è una "reazione" alla velocità angolare della testa del bastone ed è per questo che non serve ricercarla volontariamente ma basta permettere alle mani di essere passivi e caricarsi leggermente e in modo naturale portando il bastone a circa 90° con l'avambraccio sinistro.

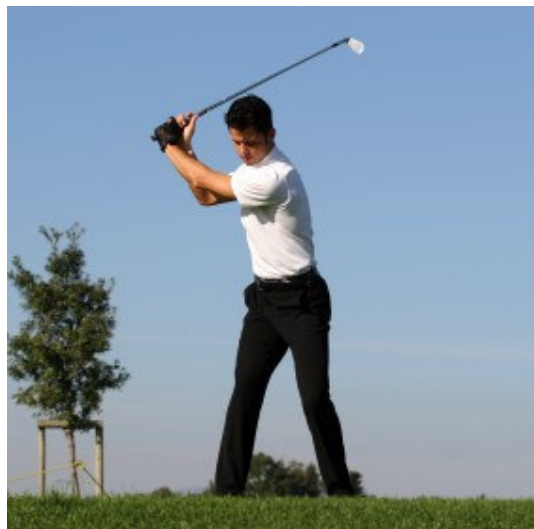
All'impatto i polsi si scaricano totalmente e si distendono verso il basso per effetto dell'enorme forza centrifuga del bastone, ancora di più di quanto non fossero in partenza. Per questo motivo le mani sono più alte all'impatto di quanto fossero in partenza.

Infine tornano a flettersi leggermente verso l'alto durante il completamento del colpo fino alla posizione di "finish".



### La forma finale dei movimenti

L'unione sincronizzata di queste tre principali azioni permette al corpo ed al bastone di dare forma al vostro "swing" sviluppando, con il minor sforzo possibile e con il minimo dei movimenti, il massimo in termini di velocità della testa del bastone e di precisione d'impatto.







## UniCredit Group Circolo Milano Sezione Golf

### L'angolo tecnico

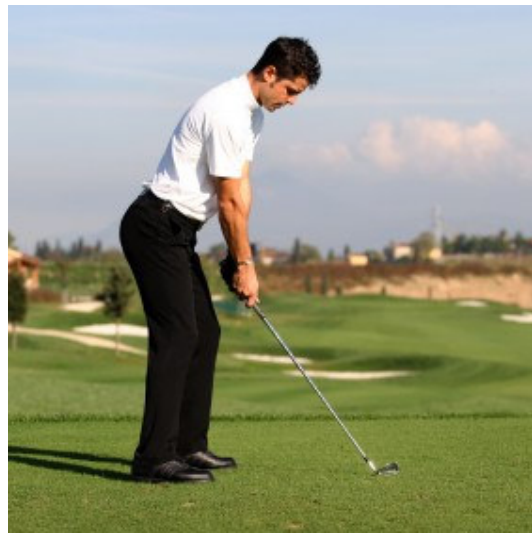
*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

#### IL PIANO DELLO SWING

Avrete certamente sentito parlare molte volte del "piano dello swing" e del fatto che il bastone si dovrebbe muovere "in piano" nè troppo piatto nè troppo verticale. Tutti ne parlano ma non sono in molti a sapere con precisione di cosa si tratta e per questo cercherò di spiegarvelo in modo molto semplice.

Per "piano dello swing" si intende il percorso ideale che il bastone dovrebbe percorrere intorno al corpo del giocatore e attraverso l'impatto durante il movimento.

Dal momento che il "centro di rotazione dello swing" (intorno al quale viene messo in moto il bastone) si trova dietro lo sterno sulla colonna vertebrale e quindi non perpendicolare alla palla ma spostato circa all'altezza delle punte dei piedi, risulta ovvio che il bastone si muoverà verso l'alto seguendo una



traiettoria interna alla linea del bersaglio e inclinata rispetto al terreno.

Per ogni colpo il piano ideale è determinato dall'inclinazione dello "shaft" rispetto al terreno in posizione di partenza e quindi dal bastone giocato e dalle caratteristiche fisiche del giocatore.

Per questo motivo lo "swing" con il "driver" si muove su un piano più piatto mentre quello con un "wedge" si muove su un piano più verticale.

Lo "swing" si può dire che sia "in piano" quando durante il "backswing" mentre le mani sono di fronte al corpo all'altezza delle spalle lo "shaft" punta direttamente sulla linea di tiro.

All'apice del "backswing", dopo che le braccia si sono alzate, il bastone si troverà su un piano più alto ma parallelo a quello di partenza.





## UniCredit Group Circolo Milano

### Sezione Golf

## L'angolo tecnico

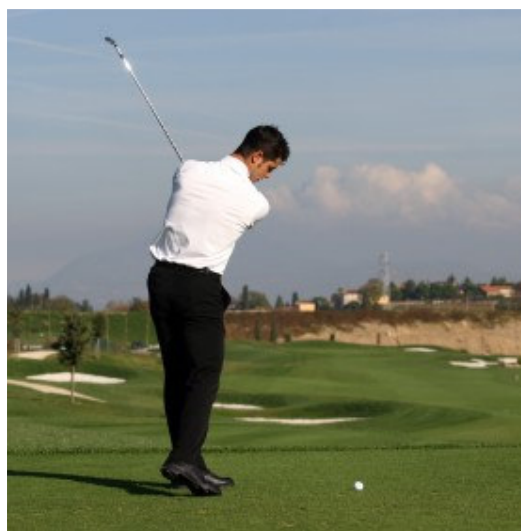
*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

Ma ciò che realmente conta in un colpo da golf è la traiettoria sulla quale il bastone viaggia durante l'area d'impatto.

Il bastone nel "forwardswing" dovrà tornare con la testa del bastone dall'interno della linea di tiro fino ad impattare la pallina con la testa del bastone che viaggia sopra e parallela a tale linea e con lo "shaft" inclinato come in partenza (in realtà è appena più verticale per via della forte forza centrifuga della testa del bastone).

Dopo l'impatto, quando le mani raggiungono l'altezza delle spalle di fronte al corpo, il bastone torna a puntare sulla linea di tiro.

Il piano dello swing è qualcosa di veramente importante solo dove realmente conta, ossia nell'area d'impatto con la palla. Durante il resto del movimento è invece possibile che molti forti giocatori escano leggermente dalla traiettoria ideale o che ricerchino una traiettoria più piatta e intorno al corpo (per esempio per giocare un "draw") o una traiettoria più verticale e di fronte al corpo (per esempio per giocare un "fade"). Per trovare il vostro miglior piano consultate il vostro professionista PGA di fiducia.



"If, at the top of your backswing, your left forearm is about halfway between your right ear and right shoulder, then you've got a pretty good swing plane going back. If your right forearm is between your left ear and left shoulder on your follow-through, then it means you pretty much stayed on plane for the whole swing and you've got one less thing to worry about." **Sam Snead**

### IL BALANCE DINAMICO

Nonostante tutti i migliori giocatori al mondo presentano stili e diversi modi di muovere il bastone, ci sono alcuni principi fondamentali che possiamo ritrovare in tutti, nessuno escluso. Uno di questi è il "balance dinamico", ossia il modo in cui il baricentro del corpo si muove durante lo "swing".

Il golf è un gioco in cui il controllo e la precisione rivestono un ruolo fondamentale e l'equilibrio ha proprio l'obiettivo di garantire non solo la totale applicazione di energia alla palla ma anche e soprattutto di avere la massima precisione di impatto.





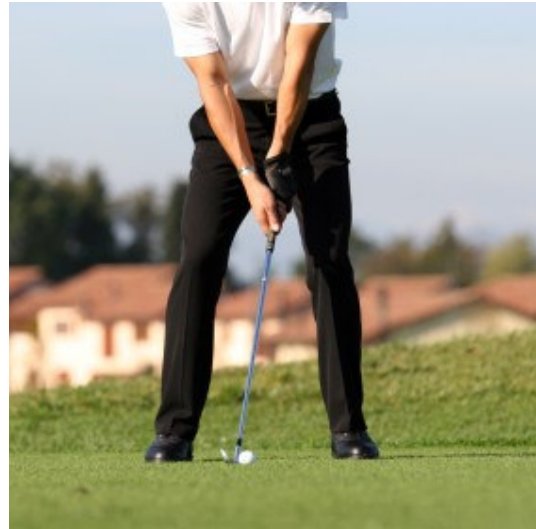
## UniCredit Group Circolo Milano Sezione Golf

### L'angolo tecnico

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

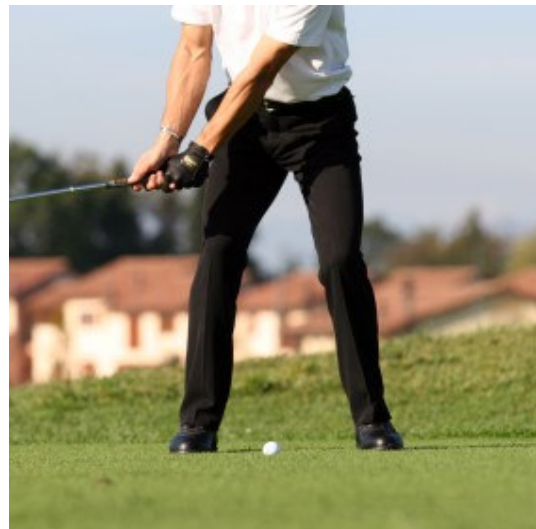
In posizione di "address" il peso è equidistribuito su entrambe le piante dei piedi ed il baricentro del corpo è quindi in mezzo ai piedi, all'altezza dell'avampiede dove la pianta è più larga. Immaginate di avere due "chiodi" infilati nei dorsi dei piedi nel terreno. E' li chi vi state appoggiando.

Le gambe hanno un ruolo fondamentale durante lo "swing" ma è importante capire che non è, come molti credono, quello di generare potenza e velocità ma piuttosto di supportare l'azione di rotazione di fianchi e busto, permettendo lo spostamento del baricentro tra i piedi durante il movimento e, quindi, trasferire (piuttosto che creare) la velocità e la potenza del colpo.



Durante la prima parte di movimento denominata "take-away" il busto ruota su stesso e sull'asse determinato dalla spina dorsale grazie ad un'apertura a circa 45° di fianchi e spalle.

Il corpo non si è spostato lateralmente ma ha solo ruotato. Questa rotazione ha trasferito il baricentro del corpo maggiormente verso l'interno della pianta del piede destro.





## UniCredit Group Circolo Milano Sezione Golf

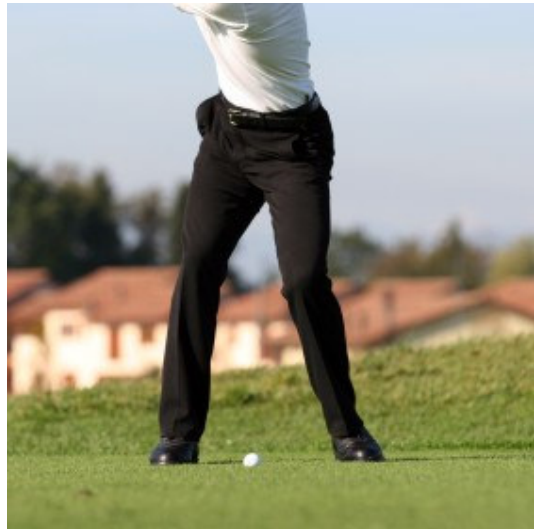
### L'angolo tecnico

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

All'apice del "backswing" le spalle hanno completato la loro rotazione contro quella dei fianchi e le braccia hanno portato il bastone verso l'alto.

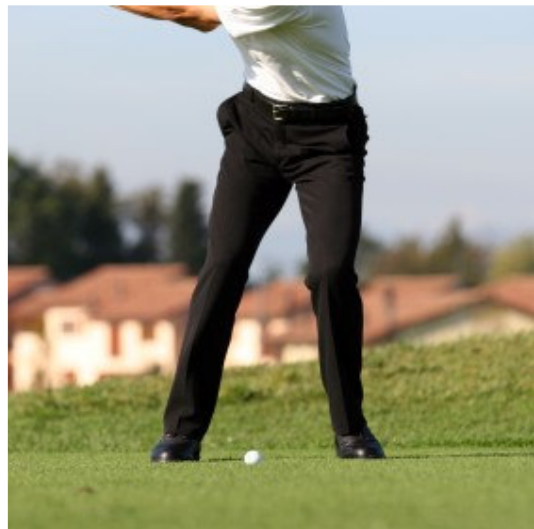
A questo punto il baricentro del corpo si è trasferito verso il tallone del piede destro con una preferenza verso l'interno della pianta.

Notate come le gambe non abbiano né subito slittamenti laterali né abbiano subito sostanziali cambiamenti di flessione. Semplicemente hanno permesso ai fianchi di ruotare che, a loro volta, hanno permesso alle spalle di ruotare a loro volta.



Durante il cambio di direzione del bastone, denominata "transizione", il peso resta per un istante stabile su tallone del piede destro per poi ripercorrere il suo tragitto e tornare verso la pianta del piede destro e verso il centro del corpo durante il "downswing".

Durante questa fase dello "swing" i fianchi ruotano verso il bersaglio e contemporaneamente traslano leggermente a sinistra verso la gamba d'appoggio. In questo modo la traiettoria della testa del bastone si trasforma da circolare ad ellittica permettendo di fatto alla testa del bastone di viaggiare più a lungo parallela alla linea di tiro attraverso l'area d'impatto con la palla garantendo quindi colpi più dritti e potenti.



Il primo giocatore ad accentuare la traslazione nel "downswing" fu Byron Nelson negli anni '40 che imparò a sfruttare i nuovi "shaft" in acciaio. Prima di allora i flessibilissimi bastoni in "hickory" costringevano infatti ad uno "swing" molto più rotondo e sul posto.



## UniCredit Group Circolo Milano Sezione Golf

### L'angolo tecnico

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

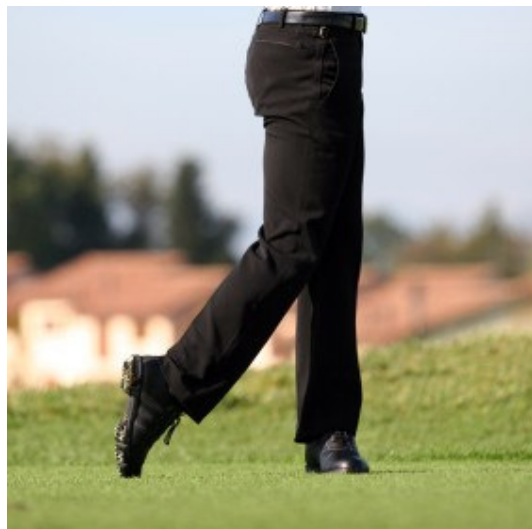
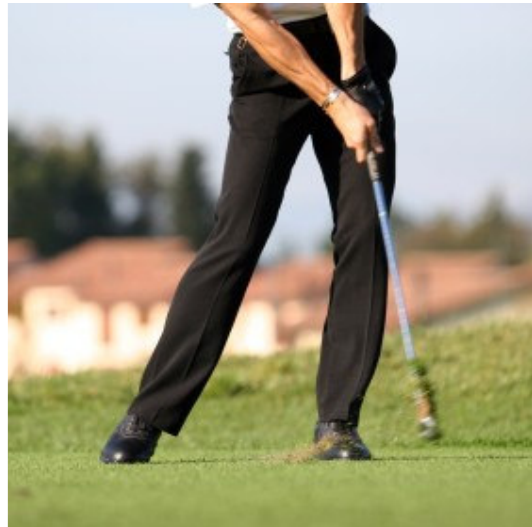
All'impatto con la palla i fianchi sono già ruotati leggermente verso il bersaglio mentre le spalle sono parallele alla linea di tiro.

Il corpo, ruotando, ha traslato verso il bersaglio portando il baricentro all'interno della pianta del piede sinistro.

In questo modo, esattamente come un pugile che si appoggia sulla pianta del piede in avanti per colpire l'avversario, il golfista si crea l'appoggio per poter applicare il massimo dell'energia alla pallina.

Nella posizione finale il corpo è completamente ruotato verso il bersaglio e in linea sul piede sinistro.

Il baricentro ora si è completamente trasferito sul tacco del piede sinistro con una preferenza sul lato esterno.



Durante uno "swing" corretto e in in perfetto "equilibrio dinamico", il baricentro si muove tra un piede e l'altro in modo dolce e uniforme senza brusche accelerazioni e soprattutto senza "scorciatoie" rispetto alla strada che deve percorrere tra il centro dei piedi ed i talloni. In uno "swing" in perfetto equilibrio dinamico il corpo, i muscoli e le articolazioni del giocatore hanno resistito alle forze che cercano di allontanarlo e spingerlo via dal centro dei suoi piedi. Per questo motivo la preparazione fisica del giocatore è determinante nell'esecuzione di un corretto movimento.



**UniCredit Group Circolo Milano**

**Sezione Golf**

## **L'angolo tecnico**

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

### **IL TIMING E IL TEMPO DELLO SWING**

Quante volte ho sentito dire frasi come "oggi sono proprio fuori timing", "questo swing l'ho fatto con un grande ritmo" oppure "questo colpo l'ho sbagliato perchè sono andato fuori tempo". Frasi che sicuramente tutti voi avrete già detto.

Ma cosa significano? Cos'è veramente il "timing"? E cosa sono il "tempo" e il "ritmo"? Sono davvero così importanti da determinare il risultato del colpo? Cerchiamo di rispondere a tutte queste domande.

L'errore comune è di dare alle parole "timing", "tempo" e "ritmo" lo stesso identico significato. In realtà sono tre cose ben diverse ed hanno priorità diverse. Vediamo quali.

#### **IL TIMING**

Tra le tre è la più importante poiché rappresenta la corretta sequenza dei movimenti durante lo "swing" ma soprattutto durante il "downswing".

Lo "swing" è composto da una catena cinematica di movimenti che si devono susseguire con una precisa e logica sequenza al fine di permettere al bastone di colpire la pallina verso la direzione desiderata ed alla massima velocità.



Se nel "backswing" il rispetto di questa catena può talvolta non essere rispettata alla perfezione, nel "downswing" è invece vitale: le gambe devono sempre creare per prime l'appoggio, i fianchi ed il tronco devono quindi seguire mettendosi in rotazione, poi le braccia devono scendere ed infine le spalle si mettono in azione. Sempre! In tutti i buoni swing.

Il grande Bobby Jones diceva che nel tempo ci sarebbero stati alcuni mutamenti nello stile dello swing ma nessuno nella sequenza ideale del "forwardswing". Ed aveva ragione.

#### **IL TEMPO**

Mentre il "timing" è un principio universale per ogni buon "swing", il "tempo" è invece determinato dalla preferenza individuale di ogni giocatore. E' infatti la velocità dello "swing", che può essere più lento o veloce e, conseguentemente, il tempo totale di esecuzione del movimento.



**UniCredit Group Circolo Milano**

**Sezione Golf**

## **L'angolo tecnico**

*a cura di Riccardo Fradella  
con la cortese collaborazione  
di Andrea Zanardelli  
Direttore di GolfAcademy.it*

Ci sono fortissimi giocatori con uno "swing" molto veloce ed altri con "swing" molto lenti nonostante tutti rispettino alla perfezione il corretto "timing".

Il tempo è una caratteristica assolutamente personale determinata principalmente dalle caratteristiche fisiche del giocatore ma anche dalla sua attitudine. Persone con tendenza a fare tutto veloce avranno un tempo più veloce di altre invece riflessive, metodiche o tranquille. Spetta ad ognuno trovare il giusto tempo adatto a sé ma è la ricerca del "timing" che gli potrà garantire buoni colpi.

Qualunque sia il vostro tempo... rispettate! Un "backswing" lento deve essere seguito da una transizione lenta e viceversa. Brusche variazioni di velocità sono devastanti per il risultato dei colpi.

Per "ritmo" s'intende semplicemente la combinazione tra "timing" e "tempo" che determina l'armonia e la coordinazione con i quali si muovono le varie parti del corpo, con i quali braccia, mani, spalle, tronco, fianchi e gambe comunicano tra loro e si muovono come una squadra affiatata durante lo swing favorendo, quindi, la perfetta "connessione".

D'ora in poi, ogni volta che vi riferirete al "timing", al "tempo" o al "ritmo" del vostro "swing" cercate di distinguerne il significato e capire cosa realmente non sta funzionando nel vostro modo di colpire. Diventerete giocatori più sensibili e più consapevoli aprendovi le porte verso un più facile miglioramento.



"Se devi sbagliare, fallo in fretta." **Greg Norman** (contro il gioco lento)

Nel prossimo numero concluderemo il macro-argomento relativo allo "**SWING DEL GOLF E I SUOI PRINCIPI**" con i seguenti articoli:

- La Connessione
- Il Release
- Il Centro dello Swing
- Leggere la propria zolla
- Lo Swing nella storia
- Leggende Metropolitane
- Articoli e Consigli
- .....ed altro ancora!!!!

Riccardo