

Golf indoor: Tecnica – Swing

Uno degli aspetti fondamentali della tecnica e del movimento del golf è che si parla di swing e non di tiro. Lo swing corretto nel mondo dello sport è considerato uno degli schemi motori più complessi e impegnativi.

Lo swing può essere eseguito in vari modi sul campo da golf:

- Swing dal tee, il cosiddetto drive
- Fairway drive per lunghe distanze dal green
- Swing con i ferri per medie distanze
- Colpo corto (chip) o di approccio al green o alla bandierina con il pitch e i wedge
- Colpi da un bunker (area riempita di sabbia) con uno speciale sand wedge

Lo swing si compone di diversi movimenti parziali:

- Rotazione del busto a partire dalle spalle
- Rotazione dei fianchi dopo aver colpito la pallina
- Spostamento del peso durante l'esecuzione

L'apprendimento di questa tecnica, la descrizione degli errori più frequenti e la loro correzione sono descritti di seguito. Durante le lezioni di educazione fisica è tuttavia possibile imparare lo swing con gli elementi chiave del set up (cfr. sotto) e praticarlo con successo.

Set up

Prima di ogni mossa, i golfisti parlano di set up. Questo include la scelta del bastone, la giusta impugnatura, la corretta postura del corpo (allineamento) e la posizione rispetto alla pallina (address).

Prise

- I giocatori destrorsi impugnano il bastone prima con la mano sinistra e dopo, sopra, con quella destra.
- L'impugnatura è chiusa, le due mani si toccano.

Impugnatura errata: l'impugnatura non è chiusa, non vi è contatto tra le due mani).



Destra o sinistra?

Spesso, già per la scelta del bastone, chi impara si chiede se deve colpire a destra o a sinistra. A differenza dell'unihockey o del baseball, i giocatori destrorsi in genere colpiscono dal lato destro del corpo, i mancini da quello sinistro (la mano guida nel golf sta sotto!).

Allineamento e address

- Nell'allineamento flettere lievemente le ginocchia e piegare il busto in avanti.
- Il peso del corpo è ripartito uniformemente sui due piedi.
- Le braccia sono tese; spalle, braccia e mani formano un triangolo (v. illustrazione a lato)
- La pallina si trova esattamente al centro del corpo e davanti alla testa del bastone.
- Spalla, gomito, mano e bastone formano una linea pressoché retta (minima angolatura tra le mani e il bastone).
- L'angolo dell'ascella lievemente aperto con la schiena dritta determina la distanza tra i piedi (stance, circa 50 – 80 cm, a seconda dell'altezza del giocatore).



Backswing

- Durante il movimento a ritroso del bastone, detto backswing (nello specifico takeaway) il braccio inferiore è completamente disteso. Il punto di transizione, in cui la testa del bastone si trova al suo apice (top position), come si può vedere dalla foto, per i principianti è molto impegnativo.
- Lo sguardo è rivolto verso la pallina. Fino a circa metà dello swing, la testa del giocatore rimane al centro, come se fissasse la pallina ancora dopo averla colpita.



Downswing

- Il movimento d'impatto viene avviato da un movimento discendente della testa del bastone e una rotazione del busto con le braccia completamente distese.
- Dall'impatto è necessario compiere una rotazione dell'anca. La gamba anteriore funge da base e la sua posizione rimane invariata. Da una ripartizione del peso uniforme, il peso corporeo che durante la fase di backswing era lievemente spostato sulla gamba posteriore, viene dirottato sulla gamba anteriore per circa l'80% fino a raggiungere la posizione finale. La pallina andrebbe colpita dritta e al centro sulla superficie d'impatto.
- Dopo l'impatto viene completato un movimento di raddrizzamento e la gamba anteriore d'appoggio viene tesa.
- Dopo aver colpito la pallina, il movimento d'impatto prosegue nel downswing finché, nella posizione finale, il bastone si trova dietro la testa del giocatore. Controllare la velocità dello swing e del backswing e inizialmente far eseguire i movimenti lentamente.

Osservazione: all'inizio si consiglia di eseguire il movimento a una velocità ridotta per riuscire a controllare bene ogni fase.



[Errori più frequenti durante lo swing: descrizione e correzione \(pdf\)](#)

Suggerimenti per le istruzioni di base dello swing

- Eseguire il movimento corretto a titolo dimostrativo o mostrare dei video: l'obiettivo è che gli allievi visualizzino il movimento.
- Lasciare che gli allievi impugnano il bastone ed eventualmente correggerli.
- Assumere ed esercitare la posizione di base (set up). Controllare soprattutto le ginocchia flesse e le braccia tese.
- Far eseguire lo swing molto lentamente.
- Far eseguire lo swing solo senza pallina.
- Rimanere fermi nella posizione di transizione. Fare osservare la posizione delle braccia e del bastone (ev. fotografarla o filmarla).
- Feedback e correzioni da parte del docente, del partner negli esercizi a coppie, riprese video / [Coach's Eye](#) à Principio importantissimo: limitare le correzioni a un errore, non essere critici su tutto!

Fonte: Stefan Buhl e Urs Böller, docenti di educazione fisica presso la AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP