

S GOLF IN PRATICA!

**METODO SMART
PER APPRENDERE
IL GIOCO CORTO**





GOLF IN PRATICA!

METODO SMART PER APPRENDERE
IL GIOCO CORTO

Luca Salvetti
Maestro PGA e Tutor accreditato PGA Tour
con
Marco Bertini ed Enrico Morandi
fondatori di JollyGolf

www.jolly.golf

INDICE

• INTRODUZIONE	4
<i>PARTIAMO CON UN PICCOLO CHALLENGE</i>	
• IL GIOCO CORTO, QUESTO SCONOSCIUTO.....	7
• UNA CORRETTA TECNICA, UN BUON TOCCO E CREATIVITÀ	10
• PERCHÈ ALLENARSI CORRETTAMENTE È UNA BUONA ABILITÀ	11
• IL NOSTRO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	12
• G.A.S.P. - GRIP, ALLINEAMENTO, STANCE, POSTURA	13
• COME POSSIAMO GESTIRE I VOLI DELLA PALLA	17
• VOLO BASSO	18
• VOLO MEDIO	20
• VOLO ALTO	22
• CONSIGLI PER LA PRATICA	24
• LA NASCITA DEL JOLLYGOLF.....	25
• LO STRUMENTO.....	28

INTRODUZIONE

PARTIAMO CON UN PICCOLO CHALLENGE

Caro amico/a golfista

prima di entrare nell'argomento di cui ti vorrei parlare, ho da proporti una piccola sfida, un piccolo esercizio che ti possa far capire quanto sei bravo in una fase del gioco piuttosto importante. Devi solo cercare un'area approcci con un green profondo almeno 20 metri (figura 1), senza grandi pendenze, quasi piatto e avere 5 palle a disposizione, quelle che usi abitualmente (non quelle del campo pratica!)

Ora cerca con attenzione 3 situazioni diverse, nell'ordine :

Lie semplice / erba rasata e es. fairway

Lie Medio / erba leggermente più alta, es. semirough

Lie Complesso / erba alta, rough oppure lie rasatissimo

Trovate le situazioni procedi nella sfida con attenzione, la stessa che metti quando sei in gara o durante un giro con gli amici.



Fig.1

Dal *lie semplice*, a circa 15 metri da una buca a tua scelta, ti invito a fare 5 colpi verso la stessa scegliendo il bastone che preferisci.

Eseguiti i vari colpi, avvicinarti alla buca e controlla quanti di questi sono finiti entro la distanza di 2 shaft (utilizza quello del bastone che hai usato) dalla buca stessa e prendi nota.

Da un *lie medio*, con la palla messa in terreno con meno erba, un lie rasato per intenderci, fanne altri 5 e conta di nuovo quanti sono entro la distanza di 2 shaft.

Infine cerca un *lie complesso*, una situazione nella quale sei obbligato a superare un ostacolo per trovare la bandiera, potrebbe essere un bunker, un bunker d'erba o del rough, a circa 15 metri gioca ancora 5 palle e anche in questo caso misura con attenzione.

Hai tirato 15 palle da tre lie diversi, tre situazioni frequenti di gioco.

Ora fai il conto totale, se hai messo tutte le palle entro il perimetro delimitato dai 2 shaft non hai bisogno di andare oltre, quello che leggeresti in seguito forse non fa al caso tuo.

Se invece hai messo meno del 50% dei colpi entro il perimetro delimitato, allora sei nel posto giusto e grazie a quello che leggerai ed imparerai di seguito avrai modo di ottenere qualche bella soddisfazione nelle prossime settimane.

Se il risultato del test fosse stato deludente non credere di essere uno dei pochi: sei in buona compagnia!

Appartieni a quella categoria di giocatori che possiamo collocare in una fascia di hcp piuttosto comune, quella di chi fa un giro tra gli 85/100 colpi e che ha trovato la sfida piuttosto complicata.

A questo proposito abbiamo pensato ad una soluzione che possa essere di aiuto, perché sappiamo che sei stufo di cambiare i wedges, che hai poco tempo a disposizione, che non ti é possibile andare al golf in pochi minuti, che hai bisogno di concetti semplici su cui lavorare e che hai voglia di esplorare e capire il mondo del gioco corto.

Se vuoi scoprire un nuovo modo di allenarti, se la creatività puo' far diventare il tuo ufficio, il tuo giardino o il tuo garage un divertente campo pratica, ma anche se sei un coach che ha bisogno di un efficace ausilio didattico, potresti finalmente aver trovato il tuo strumento ideale!

Lo abbiamo chiamato **JollyGolf**, proprio come una carta speciale, quella che si usa quando si ha necessità di qualcosa di risolutivo che possa dare una svolta alla partita, quella che da la soluzione giusta.

Questo manuale vuole farti soprattutto scoprire l'importanza del gioco corto e di come dev'essere affrontata la pratica per essere efficace.

IL GIOCO CORTO, QUESTO SCONOSCIUTO

Tocco, feeling, finesse, creatività intorno al Green (figura 2), sono termini che si usano un pò a caso nel golf.

Normalmente quando si utilizzano sembra siano delle doti naturali dei giocatori, qualcosa che suona come:

“il tocco ce l’hai dalla nascita, la sensibilità è una dote naturale, se non hai imparato da bambino quella capacità intorno ai Green non puoi averla.”



Fig.2

La buona notizia è che le cose non stanno proprio così, *chi gestisce correttamente l’energia nel gioco corto ha dei fondamentali precisi, delle costanti, dei punti fermi che sono stati consolidati con la pratica. Una pratica mirata ed attenta che abbiamo cercato di rendere più chiara e accessibile a tutti grazie al nostro strumento.*

Sia che tu giochi da poco o da molto tempo, sin dagli inizi del tuo viaggio nel mondo del golf avrai toccato con mano la caratteristica più evidente di questo fantastico gioco:

la sua inafferrabile costanza.

Quante volte ci è sembrato di avere tutto sotto controllo, di essere in perfetta sincronia con il nostro swing, di avere il gioco in mano e quasi all’improvviso tutto è cambiato, le nostre percezioni, la sicurezza del nostro gesto e anche il nostro stato d’animo.

Tutto questo è assolutamente normale, lo hanno chiamato Golf e siamo tutti felici di giocarlo, basta solo imparare ad accettarne gli innumerevoli alti e bassi e cominciare a capire un aspetto del gioco che i professionisti hanno compreso da tempo: *il vero segreto per padroneggiare il gioco sta nel gestire i colpi delicati.* Sono questi che ci salvano lo score, che possono essere poco appariscenti ma che consentono di procedere, buca dopo buca, con una sicurezza diversa, e ci aiutano a fare meno putt ottenendo dei par insperati.

Abbiamo assistito negli anni ad un sacco di evoluzioni: nei materiali, nei campi, nella preparazione fisica, nella gestione della performance. C'è solo un'area che sostanzialmente è rimasta la stessa, proprio perché legata, un po' come dipingere o suonare uno strumento, alla sensibilità, stiamo parlando dei colpi corti. Ogni volta che eseguiamo questi colpi non sono mai abbastanza morbidi, hanno spesso il rimbalzo che si allontana dalla buca, sono troppo corti o troppo lunghi, non volano alti come vorremmo e con il senno di poi ci fanno capire che se li avessimo fatti un po' meglio avremmo avuto qualche soddisfazione in più.

Se sei un amante dei tornei di alto livello e guardi spesso la tv ti sarai accorto anche tu che alla fine di una gara quello che ti ricordi è solitamente quello che accade intorno al Green, che sia un putt o che sia un approccio.

Questo perché i tornei si decidono in quei pochi metri intorno alla buca, l'area nella quale i migliori sanno fare la differenza, la storia del golf ce lo ha insegnato, dai padri del gioco come Old Tom Morris, per passare a Bobby Jones, Tom Watson, Severiano Ballesteros, Tiger Woods, Phil Mickelson, tutti hanno sempre avuto un tocco in più, sono stati capaci di grandi recuperi, di tramutare dei brutti bogey in pars e a volte anche in birdies.

Sono riusciti a coniugare la loro lunghezza con una abilità particolare, *l'abilità di saper usare i wedges in modo diverso, come degli strumenti musicali speciali, raffinati, in grado di suonare un'opera unica.*

Proprio per questo comprendere il mondo del gioco corto è sicuramente il modo migliore per conoscere il golf, quello che ne fa capire l'essenza.

Agli albori del golf, quando la costruzione di un campo pratica pareva una trascurabile esigenza, esistevano solamente piccole aree di pratica, minuscoli Green verso i quali approcciare, erano solitamente piccoli e presentavano tante situazioni diverse. Ci si perfezionava in quell'arte quasi naturalmente, dopotutto le palline e i bastoni non consentivano di coprire grandi distanze e ci si doveva ingegnare nell'arte del recupero.

Per certi versi oggi la situazione è esattamente contraria, soprattutto per chi è giocatore di circolo; si usa prevalentemente il campo pratica, si praticano solamente colpi lunghi, e si trascura la parte più raffinata del gioco.

Anche avere poco tempo non aiuta e sviluppare un progetto per aumentare la distanza dal Tee richiede molto impegno, la muscolatura si deve adattare ad un profondo cambiamento e, se qualcosa sembra migliorare, quando ci si trova vicini alla buca, quei 10 metri guadagnati non fanno una grande differenza.

Un obiettivo sicuramente intrigante quello della lunghezza, ma, se ci si ragiona, molto complesso da raggiungere se il tempo a disposizione è poco. Possono testimoniare i maestri, che hanno visto decine di allievi animati dalle migliori intenzioni cercare di allungare il tee shot, nella maggior parte dei casi con poco successo e molta frustrazione.

Migliorare il tocco si può!

Richiede meno impegno fisico è meno frustrante che tirare centinaia di palline al Range, sviluppa più creatività, consente di migliorare tecnicamente anche lo swing, aiuta a capire con più efficacia la geometria dell'impatto (un concetto del quale parleremo molto e che farà miracoli nella comprensione del gioco).

Non basta ovviamente tirare palline a caso, ci vogliono qualità nel lavoro, concetti precisi e uno strumento che ci guidi e aiuti nel percorso.

*Questo è il motivo per cui nasce il JollyGolf: supportare il nostro miglioramento.
Se sei curioso di scoprire JollyGolf, lo strumento prezioso per la tua pratica, puoi andare a pag. 25*

UNA CORRETTA TECNICA, UN BUON TOCCO E CREATIVITÀ

Sappiamo che per necessità le lezioni si prendono soprattutto per il gioco lungo, e che raramente sono chiari i fondamentali dei vari colpi di finesse.

Grazie a dei riferimenti precisi dovuti alle caratteristiche dello strumento, tutti troveranno con facilità le posizioni migliori da assumere davanti alla palla.

Palla bassa, media, alta diventeranno termini familiari e soprattutto comprensibili per coloro che avranno modo di sperimentare il JollyGolf.

Il design del JollyGolf consente di acquisire da subito un buon impatto con un tocco pulito e piacevole, che si ripete ogni volta che lo si utilizza. Un tocco caratteristico che, una volta provato diventa un preciso segnale a livello neuromuscolare. La sua particolare conformazione consente di acquisire con facilità la posizione corretta delle mani (grip) ed a mantenerla nell'esecuzione, fondamentale per un buon tocco.

Tecnica e tocco vanno integrate con un aspetto spesso trattato marginalmente, quello della creatività, che ha a che fare con la lettura delle situazioni, la capacità di scegliere l'energia da utilizzare, la capacità di "vedere e sentire" il colpo prima di eseguirlo. Come tutte le capacità va allenata con sessioni mirate, che a tale scopo sono state create in raccordo con il JollyGolf.

PERCHÈ ALLENARSI CORRETTAMENTE È UNA BUONA ABILITÀ?

I coach lo sanno molto bene, non bastano una grande volontà, una buona tecnica, e molto tempo a disposizione, per migliorare ci vogliono le idee chiare, un focus preciso, una corretta organizzazione del tempo che si dedica e, soprattutto, organizzare un' agenda con degli obiettivi chiari. Non facile per tutti! Del resto sapere in che direzione andare è molto difficile se mancano delle idee.

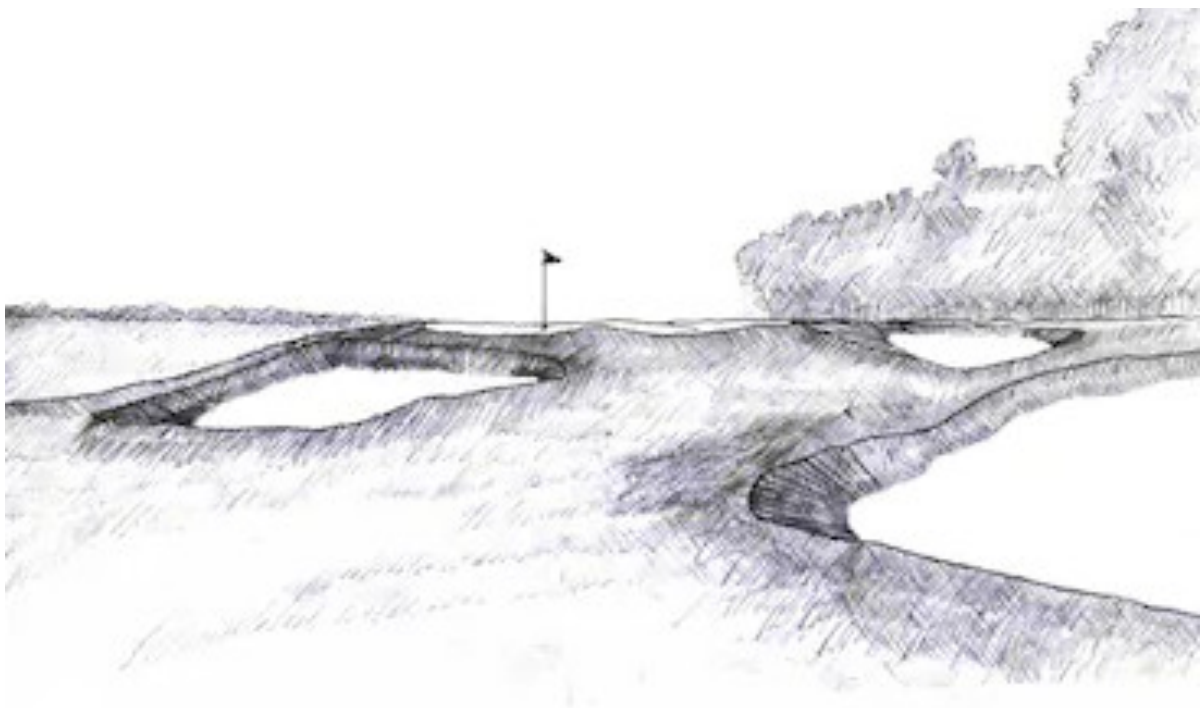
Il JollyGolf ha questa prerogativa, consente di mettere ordine tra le tante, innumerevoli informazioni che abbiamo acquisito nel tempo, ci porta a ragionare per schemi precisi, e al tempo stesso lascia un po' di spazio alle preferenze personali. Per questo lo abbiamo voluto pratico nel montaggio e con dei riferimenti che consentono di porre l'attenzione su quei dettagli che danno vita ad un volo di palla corretto. È uno strumento che aiuta a gestire al meglio l'energia e le parabole. L'allenamento ideale va visto come un mix di lavoro tecnico (forma) e di efficacia (sostanza).



IL NOSTRO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Consapevoli che il tempo è sempre poco e che spesso la voglia di andare in campo prevale su tutto, abbiamo voluto creare un percorso che possa aiutarvi a crescere e capire come lavorare.

Basteranno sessioni di 20 minuti, focalizzate su un tipo di volo alla volta, proprio per educarvi ad avere sensazioni corrette e ben definite. Nel rispetto della ricerca, che ci orienta sempre più nella direzione di allenamenti brevi ma molto intensi. Poiché si eleva la qualità e soprattutto l'attenzione del giocatore. Se rispetterete inoltre i passaggi che vi verranno suggeriti, quelli legati al G.A.S.P di cui parleremo tra poco, affinerete in una stessa sessione, parte mentale, tecnica e fisica con un grande beneficio nel vostro gioco.



G.A.S.P il segreto del buon Golf!

I FONDAMENTALI

Ogni swing ha dei fondamentali, che vanno rispettati a seconda del tipo di colpo che si vuole eseguire. Vanno verificati prima dell'esecuzione del gesto con ordine preciso, in modo rituale.

I fondamentali sono 4 e tutti i giocatori di livello li conoscono benissimo e sono capaci di modularli a seconda di quello che cercano.

Gasp é una parola magica, che li riassume e vi fa entrare con semplicità nel mondo della tecnica, che mette ordine nei vostri pensieri, che vi guida nella consapevolezza di ogni colpo

Vediamoli insieme:

GRIP (figura 3) è il vostro contatto con il ferro, la vostra sensibilità , la vostra capacità di sentire il colpo, la vostra azione dei polsi, la vostra capacità di gestire la faccia del bastone durante l'impatto, le mani vanno posizionate correttamente.



Fig.3

ACCORGIMENTI PER IL GRIP: se, dopo un po' di pratica, notate sul palmo del vostro guanto un buco o è molto rovinato, controllate il vostro grip con il maestro.

Potrebbero esserci problem in agguato!

ALLINEAMENTO (figura 4) la vostra relazione con il bersaglio.

Attenzione!

Vedere il bersaglio non significa essere allineati, mirare è una abilità che va allenata come quando si va al poligono.

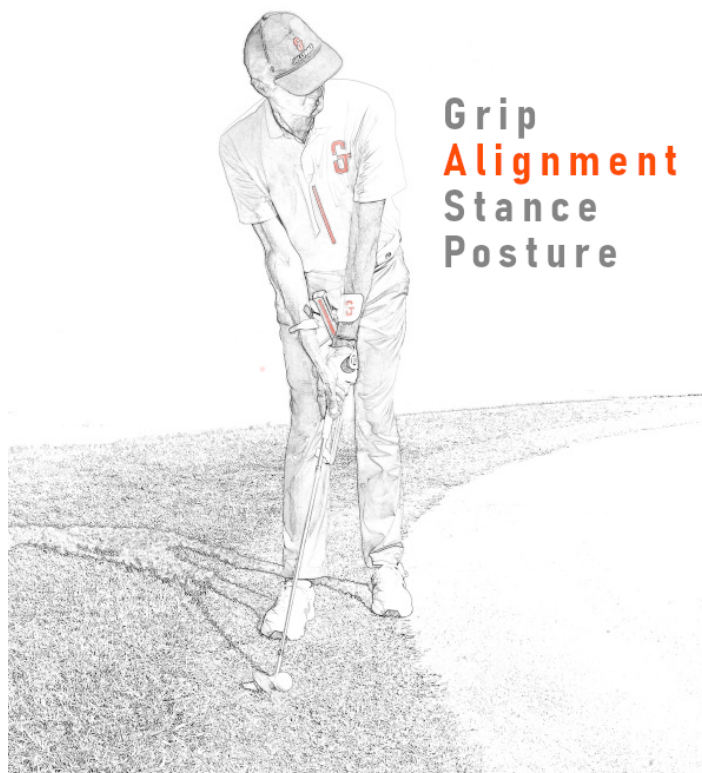


Fig.8

Fig.4

ACCORGIMENTI PER L'ALLINEAMENTO: se colpite il terreno prima della palla, come nei colpi pesanti, o finite a destra, controllate l'allineamento delle spalle.

Forse state mirando troppo a destra del bersaglio.

STANCE (figura 5) piedi, distribuzione del peso del corpo, grip con il terreno, ritmo, percezione del terreno



Fig.5

ACCORGIMENTI PER LO STANCE: evitate di posizionare la palla davanti al piede destro se si è destrorsi, la cosa potrebbe influire sul contatto con la palla e comportare troppe compensazioni.

POSTURA (figura 6) la posizione ottimale davanti alla palla, è il controllo delle tensioni, crea libertà nel movimento, sincronizza il gesto, centra la rotazione della colonna vertebrale, agevola la sequenza



Fig.6

ACCORGIMENTI PER LA POSTURA: gli angoli del corpo sono cruciali.

L'inclinazione corretta delle spalle è estremamente importante.

Se la spalla destra (per i giocatori destrorsi) è più bassa della sinistra, il takeaway, il contatto con la palla ed il trasferimento del peso saranno difficili da gestire.

GASP È LA PAROLA MAGICA, CHE SARÀ DA QUESTO MOMENTO LA VOSTRA ANCORA DI SALVEZZA, IL VOSTRO MANTRA!

COME POSSIAMO GESTIRE I VOLI DELLA PALLA

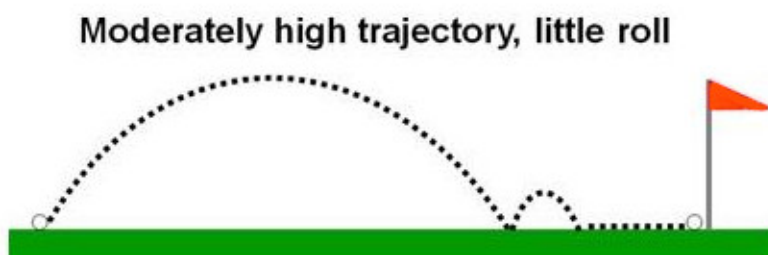
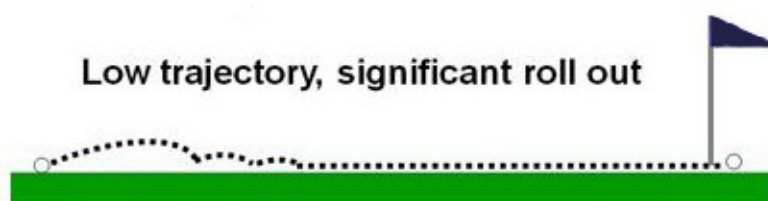
BASSO, MEDIO, ALTO? PERCHÉ?

Alla domanda che spesso si pone ai golfisti, ovvero come ottenere voli di palla diversi le risposte che si ottengono sono piuttosto confuse.

Pochi praticano questo aspetto del gioco, pochi comprendono che tale abilità ha molto a che fare con i buoni punteggi. Consente di capire cosa si può ottenere da un lie specifico, consente di superare un bunker o un ostacolo d'acqua con maggior sicurezza, consente di mettere la palla vicina alla buca quando il Green è in salita, di gestire il cattivo tempo, il campo pesante e di capire quale è il bastone giusto da usare in un determinato momento.

Il JollyGolf nasce proprio per questo, per aiutarvi a capire come potete districarvi in questo contesto pieno di insidie.

Il Golf é un gioco che richiede delle posizioni precise davanti alla palla, posizioni che organizzano delle sequenze adatte allo scopo, che vengono tradotte dal giocatore in swing efficaci. Il JollyGolf vi aiuta a trovarle e vi aiuta a tradurle nel modo più semplice!



VOLO BASSO

CARATTERISTICHE: questo è uno dei colpi più importanti quando si parla di score, i più bravi lo sentono risolutivo quanto un putt, capita spesso di vederli toccare la buca o addirittura che la chiudano.

Quando avete molto Green su cui lavorare la palla, oppure siete molto vicini al Green, più gradoni o pendenze marcate da superare, un lie medio, non siete rilassati e non volete correre rischi, cercate questa soluzione: è la più semplice e la più efficace. Dovrebbe essere tecnicamente il primo colpo da acquisire per i molti vantaggi che può dare, aiuta a capire la gestione dell'energia, le piccole sfumature in fase di impatto, la lunghezza del takeaway, le tensioni che normalmente non sentiamo, un corretto utilizzo dei polsi, mettendo subito in evidenza quanto siamo efficaci dalla corta distanza. (figura 7)

FERRI : Pw, 52, 9,8

FONDAMENTALI DA CONTROLLARE:

GRIP : neutro, mani avanzate rispetto allo sterno, leggermente più vicine al bersaglio della faccia del bastone.

ALLINEAMENTO : parallelo al bersaglio

STANCE: palla in mezzo ai piedi, peso sul piede sx, piede sx leggermente aperto

POSTURA: gambe rilassate, braccia che cadono davanti al corpo, busto inclinato in avanti, poco angolo tra polsi e bastone.

TECNICA: immaginate che mani e testa del bastone facciano un percorso nel quale le mani sono sempre leggermente in anticipo rispetto alla testa, questo fa sì che il loft del bastone non si alteri garantendo la massima quantità di rotolo. L'azione che dovete cercare è molto semplice, dovrete condurla prevalentemente con la parte superiore del corpo, cercando di avere mani e braccia molto rilassate. Cercate un rotolo morbido, facendo scivolare la faccia del bastone il più possibile

In questo caso le problematiche più frequenti si trovano nella fase di allineamento, nella eccessiva rigidità dei polsi, nella palla troppo arretrata rispetto allo stance, nella postura con gli angoli del corpo troppo marcati e stance troppo largo.

Va perseguita una azione molto ritmata, evitando di fare zolle e di percepire rigidità. Consigliamo di esplorare l'utilizzo di più bastoni presenti nella sacca.



Fig.7

VOLO MEDIO

CARATTERISTICHE: non siete vicini al Green, avete comunque spazio per fare rotolare la palla, dovete superare erba alta, un bunker un ostacolo qualsiasi e siete ad una distanza media, 20/30/40/50/metri.

Per molti è una versione in miniatura dello swing lungo, ma vedremo insieme che non è proprio così. Solitamente questa è un'area molto critica per molti, vista anche la varietà dei lies con cui si ha a che fare.

Il concetto di loft e low point sono in questo caso fondamentali nella corsa a due, della quale parlavamo nel colpo basso; sono qui da evidenziare che mani e testa del bastone si muovono insieme e che il loft del bastone va mantenuto. 20/30 metri sono distanze piuttosto delicate, dovrete essere molto essenziali, usare le parti del corpo in maniera molto equilibrata. (figura 8)

FERRI: 58°, 54°, 56°, 52°, 50°

FONDAMENTALI DA CONTROLLARE:

GRIP : neutro, mani allineate con lo sterno, perpendicolari alla palla.

ALLINEAMENTO: parallelo al bersaglio.

STANCE: palla sotto lo sterno, peso leggermente a sx , meno rispetto a un colpo a correre, piedi molto vicini per favorire lo spostamento del peso.

POSTURA: gambe rilassate, braccia che cadono davanti al corpo, busto inclinato in avanti, leggero angolo tra polsi e bastone.

TECNICA: in questo caso, nella corsa a due verso il bersaglio, mani e testa del bastone viaggiano insieme, l'azione del corpo e delle braccia é molto connessa, senza accelerazioni repentine, questo facilita l'impatto, rendendolo morbido senza zolle profonde.

Richiede un buon controllo della faccia del bastone , che non dovrebbe mai essere chiusa e viaggiare su una traiettoria interna, uno dei grossi problemi per molti. È per questo molto importante concentrarsi sul GASP di riferimento, in particolare fate attenzione all'inclinazione delle spalle che se troppo pronunciata produce effetti disastrosi.

Per chi non é stato brillante nel test effettuato questo colpo non é dei piu

Richiede una buona pratica e la comprensione di alcuni concetti. Per il giocatore di circolo può rappresentare un grosso problema a partire dalla scelta del bastone. I poco esperti tendono ad eseguire un movimento troppo lungo per poi perdere di conseguenza il controllo del backswing e decelerare in fase di impatto, con risultati altalenanti.



Fig.8

VOLO ALTO

CARATTERISTICHE : é sicuramente il volo che i piú amano, quello piú spettacolare e forse piú gratificante quando riesce. Richiede però che i due precedenti siano stati acquisiti alla perfezione . In questo caso nella corsa a due la testa del bastone é molto piú attiva del solito, dovrete avere la sensazione che arrivi prima delle mani. Un'azione che richiede molto equilibrio e fiducia, soprattutto quando il lie non é dei piú facili. Dovrebbe essere il colpo da praticare dopo aver acquisito correttamente la tecnica del volo basso e medio. (figura 9)

FERRI: 58°, 54°, 56°, 52°, 50°

FONDAMENTALI DA CONTROLLARE:

GRIP: neutro, mani che cadono sotto la linea dello sterno, rilassate e piú basse del solito con un angolo piú accentuato tra mani e bastone.

ALLINEAMENTO: leggermente a sx del bersaglio con tutte le linee del corpo, faccia del bastone leggermente aperta per fare scivolare la flangia del bastone.

STANCE: leggermente piú largo, peso equamente distribuito su entrambi i piedi.

POSTURA: gambe piú piegate per avere il baricentro piú basso, la schiena piú eretta, braccia rilassate e vicine al corpo

TECNICA: è come accennato un tipo di colpo che seduce ma che al tempo stesso può essere mortificante. Richiede molto controllo delle ampiezze del backswing, braccia e mani rilassate, una buona consapevolezza del peso del bastone. Possiamo dire che in questo caso la parola chiave è: sfruttare la forza di Gravità! La vera grande alleata dei colpi intorno al Green. Per farlo ogni elemento del Gasp dovrebbe essere minuziosamente cercato ed affinato ad ogni sessione.



Fig.9

CONSIGLI UTILI PER LA PRATICA

1. Quale colpo vuoi praticare? Decidilo prima di iniziare la seduta
2. Check del G.A.S.P.
3. Tutela la tua sessione, gestisci i 20/30 minuti che hai a disposizione calma, rifletti e prendi il tuo spazio.
4. Sii onesto, valuta se é il caso di chiedere aiuto a un pro.
5. Per avere dei risultati fai per almeno 10 volte la stessa sessione, datti del tempo per acquisire dei riscontri.
6. Alterna il numero dei colpi con bastone e JollyGolf a colpi con solo il bastone (es. 5 colpi con JollyGolf e 5 senza)
7. Ricordati che esistono due tipi di lavoro, uno sulla meccanica e uno sulla efficacia, all'inizio non metterli insieme.
8. Se ti senti scomodo rispetto al consueto, se sei al di fuori della zona di comfort... **stai imparando!**

LA NASCITA DEL JOLLYGOLF

Anche noi, come molti, abbiamo praticato per anni i colpi corti in modo casuale, a seconda delle nostre esigenze, senza un percorso strutturato, utilizzando qualche informazione dataci da amici più bravi di noi, oppure chiedendo aiuto ai coach in circolazione, con esiti molto altalenanti e poco incisivi. Per curiosità e voglia di capire siamo però andati oltre, abbiamo chiesto aiuto a molti esperti, abbiamo cercato di capire i concetti biomeccanici più moderni, abbiamo esplorato le metodologie più attuali, con un risultato finale molto intrigante e appagante: la realizzazione di uno strumento (figura 10)

che rappresenta la sintesi di quanto appreso e che è stato accolto dagli addetti ai lavori con tale entusiasmo da spingerci a costruirlo a beneficio di tutti coloro che soffrono intorno al Green!

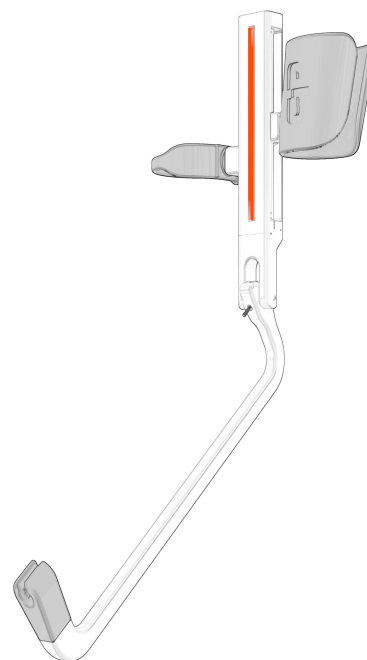


Fig.10

CHE COSA È JOLLYGOLF?

Combinare tecnica, allenamento efficace, gestione dei feedback durante la pratica, elevando la qualità della prestazione, è la vera sfida per chi gioca.

Il JollyGolf è una guida preziosa, che ti porta a capire come utilizzare spalle, braccia, polsi e mani (figura 11) in modo ottimale durante l'esecuzione degli swings più delicati e, soprattutto, educa alla corretta gestione delle sequenze dei vari colpi.

La semplicità di utilizzo è stata sin dagli inizi del nostro lavoro un obiettivo importante abbinata ad una serie di combinazioni che rendono lo strumento adattabile alle caratteristiche fisiche di tutti.

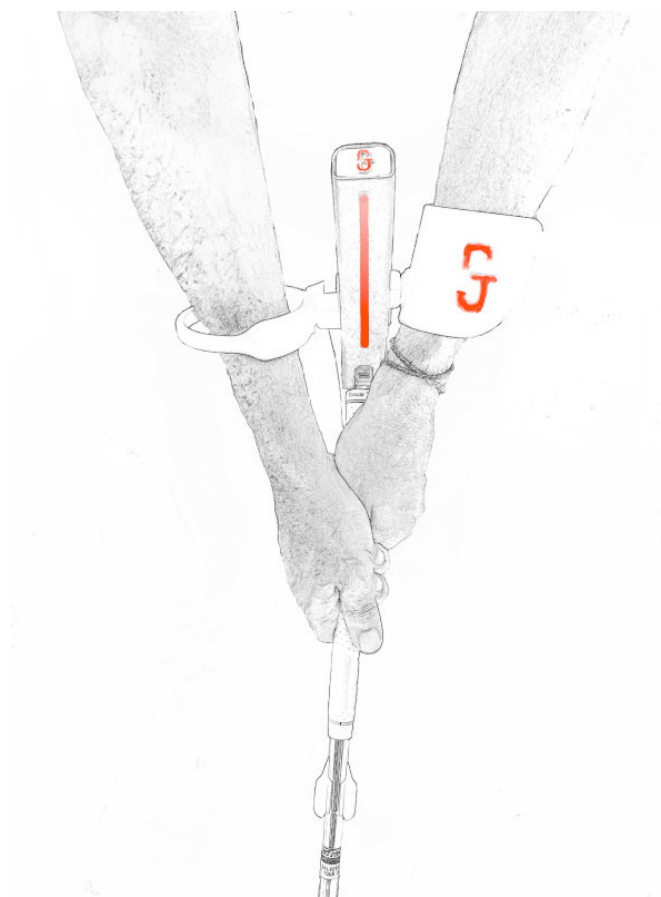


Fig.11

Ha una forma tale che permette di creare un rapporto corretto tra le mani e la faccia del bastone, (figura 12) e soprattutto dà una sensazione corretta dal punto di vista tecnico sin dai primi tentativi.



Fig.12

PERCHÉ USARE UNO STRUMENTO COME IL JOLLYGOLF?

Una delle grandi difficoltà del gioco corto sta nel fatto che le possibilità di commettere tanti piccoli movimenti superflui sono infinite. La bassa velocità alla quale ci si muove inoltre rende la qualità dell'impatto molto diversa a scapito della precisione. Riuscire ad essere efficaci in questa area richiede molta attenzione ai dettagli ed a quelle ritualità che spesso trascuriamo.

Con JollyGolf abbiamo dato vita ad un percorso preciso da seguire che mette l'evidenza su tre aspetti, tre pilastri fondamentali del gioco corto.

LO STRUMENTO

Nella fase progettuale ci si é concentrati su molti aspetti:

- *Affidabilità dei componenti*, materiali usati, caratteristiche.
- *L'utilizzo intuitivo e di facile adattabilità* alle caratteristiche fisiche di ciascuno.
- *Riferimenti sullo strumento* grazie ai colori e alle linee di riferimento.
- *Peso leggero*, che non disturba l'esecuzione.
- *Velocità di applicazione* al ferro da utilizzare
- *Dimensioni agili* per essere sempre trasportato all'interno della propria sacca da golf

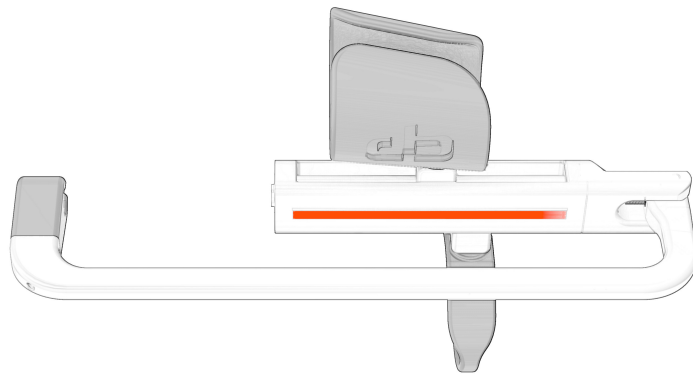


Fig.13

COPYRIGHT

COME PRATICARE

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo lavoro può essere riprodotto o trasmesso tramite sistemi d'archivio, sistemi di scambio file, fotocopie od altri senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore (fatta eccezione per brevi citazioni incluse nelle recensioni).

L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione dei programmi d'allenamento all'interno della Guida.

Gli autori non potranno in alcun caso essere ritenuti responsabili per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso dei programmi e delle indicazioni del testo.