

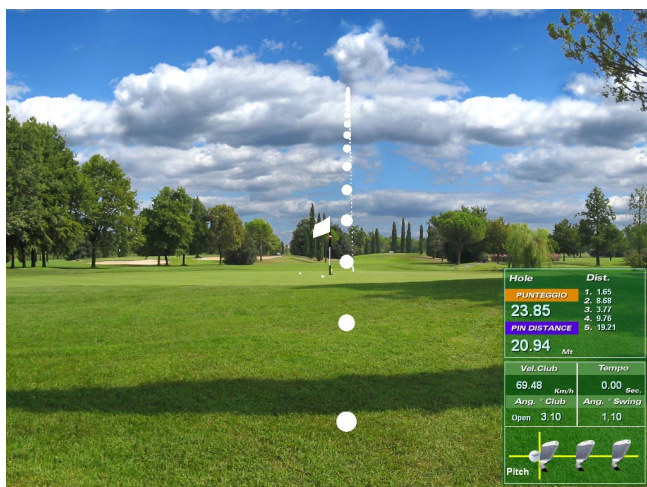
IL GOLF FUORI DAL GOLF

di Michela Ferro

Golf per tutti con il simulatore

A lezione con PGM School e i consigli di William Rosen per migliorare lo swing

Dopo un primo appuntamento con l'Home Training supportato dai consigli di William Rosen, Maestro titolare di Riviera Golf Academy, torniamo a grande richiesta per approfondire alcuni aspetti fondamentali dello swing e sulla possibilità di allenarsi in casa con PGM School. Innanzitutto partirei dalla constatazione che per troppo tempo il Simulatore di Golf è stato considerato come un "toy-for-(rich)boy", senza valutarne le enormi potenzialità di uno strumento serio e professionale per l'insegnamento del gioco. Solo alcuni tra i maestri professionisti italiani hanno scelto in passato di utilizzare supporti tecnologici per l'insegnamento e in pochi hanno avuto la possibilità di avvicinarsi a tecnologie che unissero l'utile (analisi dello swing) al dilettevole (immagini accattivanti di meravigliosi percorsi nel verde). La verità è che si è trattato per molto tempo di attrezzature molto costose e tecnologicamente non completamente sviluppate. Ma ora anche il mercato italiano è pronto ad accogliere prodotti professionali come PGM, che garantiscono uno standard tecnologico di altissimo livello a prezzi contenuti. Rispetto a un tradizionale sistema di analizzatore video, PGM School offre la possibilità di giocare la palla e di vederla volare all'interno del simulatore, mentre contemporaneamente si rivede lo swing che ha prodotto tale volo, grazie all'utilizzo di telecamere che registrano lo swing e a elementi grafici che aiutano a evidenziarne posizioni e angoli. Ecco come si può mettere in pratica una lezione con i consigli di uno dei pionieri in Italia di questa filosofia, William Rosen, che da anni applica al proprio metodo di insegnamento una attenta analisi



dello swing supportata da strumenti tecnologici. "Spesso, durante le lezioni, noto che i giocatori si lamentano di non riuscire a utilizzare un bastone in particolare, normalmente un ferro lungo o un legno, quei bastoni che evidenziano maggiormente gli errori presenti nello swing. In realtà la tipologia di ferro non c'entra, il punto sta nella traiettoria della testa del bastone e il ritorno square della faccia all'impatto, che non possono prescindere da un grip perfetto e dal mantenimento della giusta inclinazione della spina dorsale durante il movimento. Controllate con il vostro insegnante di fiducia il vostro grip, il vostro set up e il tipo di rotazione che esegue il vostro corpo durante lo swing. Esercitatevi a casa ad avvitarsi e svitarsi intorno alla vostra colonna vertebrale, mantenendo gli angoli del corpo (schiena e ginocchia) prima senza attrezzo e con le braccia che "abbracciano" le vostre spalle. Poi eseguite le stesse rotazioni in asse con il tronco, le braccia e mani unite, e poi con un ferro corto cercando di memorizzare e di ripetere questo tipo di rotazione. Solo una volta assimilata una corretta sensazione riguardo a set up e rotazione in asse si può eseguire lo swing colpendo la palla e PGM vi darà una risposta precisa e immediata sulla traiettoria della testa del bastone e sulla posizione della faccia all'impatto, fattori fondamentali che influenzano il primo volo della palla e la sua curvatura finale. Buon allenamento e arrivederci alla prossima lezione".

Ferro Dodici - Via Barro, 76/A 28045 Invorio (NO)
Tel 0322 254142, fax 0322 254725 - info@ferrododici.com
www.ferrododici.com

