

4 dicembre, in cp alla Marghe

ho capito che un maestro, per quanto bravo, può correggere i miei difetti dello swing solo fino a un certo punto. ho deciso quindi di iniziare un lavoro sul driver per conto mio. questi sono i punti da curare, con fattore di importanza (FI) e grado di realizzazione (GR), da 1 a 5:

	FI	GR
pie di più larghi, peso più sui talloni		
mani più avanti, braccia più verticali, braccio sinistro disteso all'address		
gomito dx che tocca il fianco		
palla leggermente più indietro (un paio di centimetri dietro il piede) e leggermente più a dx (un centimetro oltre il centro)		
fianco sx alto, peso più a dx (60 - 40)		1
spalla dx più morbida e più all'indietro		
linea spalle che punta molto a dx (a me sembra molto, probabilmente è solo in linea o appenissima a dx)	5	
stacco basso e braccio sx attaccato al corpo (questo aiuta la spalla sx a rimanere giù)		
ruotare subito gli avambracci, per evitare il bastone chiuso all'apice		
salita lenta e rotonda		
caricare subito i polsi (idealmente 90° quando le braccia sono parallele al terreno): in questa fase la mano sx comanda		
(forse) alzare il piede sx		
tenere la spalla sx bassa nella salita	5	
backswing più corto, schiacciando la mano sinistra verso l'apice	5	
non tirarsi su a fine backswing [l'errore fondamentale secondo Roberto], ma mantenere l'angolo della spina dorsale	5	
completare la rotazione, sentendo i muscoli tirare		
appoggiare il piede sx (se l'avrò alzato) per iniziare la discesa		
gambe salde nella discesa		
pensare al bastone che scende verso il basso e contemporaneamente ruotare		
stare dietro col corpo all'impatto		
idea che il bastone esca a dx all'impatto		
sensazione di ruotare gli avambracci all'impatto e subito dopo		
completare la rotazione		
avere la sensazione di finire bene il movimento: sentire il bastone che colpisce la scapola sx		

questi sono gli strumenti che sto utilizzando:

- le stecche, sempre
- adesivi, per cercare di ottimizzare l'impatto al centro
- speed training, da fare ogni volta per aumentare la velocità all'impatto (anche in palestra con la medball e in mansarda con la palla medica)
- da valutare l'acquisto di Garmin Approach R10

da fare:

- cercare le specifiche del driver attuale (S [loft di fabbrica] - N lie neutro)
- esercizi per la rotazione, ovvero per mantenere costante l'angolo della colonna vertebrale