

ПАТТИНГ И МИНИ-ГОЛЬФ: ПРЯМОЙ ИЛИ ОБРАТНЫЙ ХВАТ

А.Н. Корольков

Разные игроки держат клюшку по разному, к примеру, в мини-гольфе около 70% игроков используют обратный хват, т.е. располагают ведущую руку выше на рукоятке клюшки (грипе), чем другую. В классическом гольфе в топ-50 большинство игроков играют обычным прямым хватом, при котором правая рука (для правшей) расположена на ручке клюшке ниже левой. И те, и другие достигают высоких результатов. При этом многие игроки, как правило, не отдают себе отчета в причинах выбора того или иного способа удержания клюшки. В качестве доводов использования обратного хвата некоторые игроки приводят аргумент, что подвижность запястного сустава при разгибании меньше, чем при сгибании и это обеспечивает большую неподвижность в правом суставе при совершении свинга. Также многие игроки утверждают, что расположение левой руки ниже на грипе уменьшает возможность вращения клюшки вокруг продольной оси. Другие игроки утверждают, что способ удержания клюшки определяется удобством ее оперирования при совершении игровых действий. Преимущества использования прямого хвата также подкрепляются не меньшим количеством аргументов. Основной среди них состоит в том, что расположение правой руки ниже предпочтительней, поскольку при ее отведении большая часть нагрузки приходится на нее. Кроме того, расположение правой руки ниже и выполнение паттов с этим хватом является и подводящим упражнением для освоения полного свинга.

Подобная проблема существует и в других видах спорта. Например в хоккее, для того чтобы определить какой клюшкой удобней играть, начинающему спортсмену предлагают взять в руки лопату или метлу. Если игрок берет лопату правой рукой, а кисть левой располагает ниже, поддерживая орудия труда, то игроку будет удобней играть левой клюшкой. При этом до семилетнего возраста предпочтений в выборе клюшки у детей не выявляется: дети играют клюшками с плоскими крюками. Только по мере развития двигательных навыков, конечно, в основном при письме, начинает формироваться асимметрия предпочтений в движениях верхних конечностей. Удержание лопаты и хоккейной клюшки правшами с правой рукой, расположенной ближе к концу орудия труда, создает больший момент силы, при его управлении. Это особенно важно при копании и дриблинге, когда больший объем действий (в основном движений сгибания-разгибания) приходится на правую ведущую руку с более развитыми двигательными навыками. Кстати и большинство игроков в крокет располагают ведущую