PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Entrada en Calor para el Golf

Patrick S Hagerman

RESUMEN

Palabras Clave: calentamiento, movilidad articular, frecuencia cardiaca, estiramientos

El escenario: un día típico en el primer hoyo de un campo de golf local. Mi compañero toma un palo, se coloca frente a la pelota, realiza un par de tiros de práctica, se alinea y procede a golpear la pelota directo hacia los árboles. No es un buen comienzo. Le pregunto si fue lo mejor que pudo hacer, a lo cual el responde “es que me lleva un par de hoyos para entrar en calor”.

Recientemente asistí al abierto de los Estados Unidos en donde tuve la oportunidad de observar el juego de algunos de los mejores golfistas del país. Rápidamente me di cuenta de que la escena que acabo de describir nunca ocurriría con un golfista profesional. Los profesionales no pueden darse el lujo de esperar un par de hoyos para entrar en calor. Estos deben entrar en calor y estar listos antes de colocar la pelota en el primer tee, o de lo contrario el torneo habrá terminado antes de empezar.

En cada golfista buscamos la manera de mejorar su juego, y muy frecuentemente olvidamos que lo que hacemos antes de jugar tiene un gran impacto en como se juega. Debemos preparar a nuestro cuerpo para las acciones que vamos a realizar. El golf es un juego de precisión, ritmo y agilidad. Estas son características que no pueden ser “encendidas” solo en el momento exacto en que se necesitan sino que deben ser entrenadas y para ponerlas en acción durante el juego se debe entrar en calor. He sido testigo de una variedad de entradas en calor realizadas por varios jugadores profesionales, y no hay solo una manera correcta de hacerlo. Una cosa que tenían en común todas las entradas en calor era que estas incluían progresivamente movimientos cada vez mas complejos realizados lentamente al principio, y luego cada vez con mayor velocidad; y todos estos movimientos involucraban acciones que se requieren durante el swing. Los siguientes ejercicios para entrar en calor son algunos de los tantos que pueden ser incorporados antes del juego, y definitivamente lo ayudarán a estar listo para el juego.

Swing a Un Brazo

Colóquese de pie con los pies juntos, sosteniendo el mango del palo justo por debajo del grip. Lentamente balancee el palo hacia atrás y adelante en frente suyo como si fuera un péndulo (Figura 1). Cada balanceo del palo debería ir progresivamente más alto hasta alcanzar el punto más alto, pero no sobrepase este punto. Ahora lentamente balancee lentamente el palo realizando un circulo completo, realice aproximadamente 10-15 vueltas hacia adelante y luego otras 10-15 hacia atrás. Realice este ejercicio con cada brazo ya que de esta manera preparará a los hombros tanto para el rango de movimiento como para la velocidad requeridas durante el swing.



Figura 1. *Swing a un brazo.*

Rotaciones del Tronco con Estiramiento del Hombro

Párese con los pies separados exactamente como si fuera a realizar un swing. Tome el palo de golf como lo muestra la Figura 2a, con los brazos cruzados uno sobre el otro, colocando las manos hacia los extremos del palo. Lentamente rote el tronco hacia un lado, tratando de mirar hacia el otro lado (Figura 2b). Muévase de un lado al otro tratando de incrementar el estiramiento al final de cada giro. Mantenga el estiramiento pero no rebote, empujando cada vez un poco más. Realice aproximadamente 10-15 estiramientos de cada lado. Este ejercicio se utiliza para preparar la musculatura abdominal y los músculos de la porción superior e inferior de la espalda para la rápida rotación y la fuerte contracción que se realiza durante el movimiento de swing.



Figura 2a. *Rotaciones del Tronco con Estiramiento del Hombro, posición inicial*



Figura 2b. *Rotaciones del Tronco con Estiramiento del Hombro, posición final*

Swings de Práctica

Realizar algunos swing de práctica en el campo de golf es la mejor manera de determinar cuan listo esta su cuerpo para el juego real. Usted nunca verá a un golfista profesional realizar su primer tiro sin antes realizar algunos swings de práctica

en el campo, mientras que la mayoría de nosotros realizamos directamente el tiro o jugamos una ronda, pero raramente ambos. Si usted quiere mejorar su juego, aumente la habilidad de su cuerpo para pegarle a la pelota practicando antes de jugar. Los swings de calentamiento antes de un tiro son buenos para alinearse con la pelota, pero el contacto real con la pelota es la mejor manera de preparar el swing real. Usted nunca vera al lanzador en béisbol llegar al montículo y comenzar a lanzar en el juego sin antes haber entrado en calor en el bullpen, o a un jugador de basquetbol negarse a realizar las ejercicios pre competitivos antes del juego, por lo tanto entre en calor como lo hacen los profesionales en el campo de juego.

Molinos de Viento

Sostenga el palo de golf colocando las manos en ambos extremos del mismo, párese con los pies separados un poco más que un ancho de hombros (ver Figura 3a). Mantenga los brazos estirados y mientras flexiona la cintura y ligeramente las rodillas trate de tocar el pie izquierdo con la mano derecha (ver Figura 3b). Repita el ejercicio 10-15 veces para cada lado para así nuevamente soltar el tronco, los hombros, las caderas y las piernas.



Figura 3a. *Molinos de viento, posición inicial*



Figura 3b. *Molinos de viento, posición final*

Existen muchos otros ejercicios que pueden ser utilizados para entrar en calor. Usted puede dividir el swing en varias partes y diseñar una entrada en calor que lo ayude soltarse y a realizar un movimiento más fluido. El objetivo de la entrada en calor es incrementar el flujo de sangre hacia los músculos que van a ser utilizados, y por lo tanto prepararlos para la acción. Siga estos ejemplos o diseñe una entrada en calor propia y tendrá al juego bajo control antes del primer tiro.

Agradecimientos

Quisiera agradecer a Aaron Green y a La Cantera Golf Club (San Antonio) por su ayuda con las fotografías.

Cita Original

Patrick Hagerman. Warming Up Your Golf Stroke . NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 3, 8-10 (2002)