

FORÇA, POTÊNCIA E ESTABILIDADE

Desenvolvendo a base física para o golfe

TEXTO Júlio Brito
FOTOS Marcos Briquet

Venho observando, atentamente, as particularidades da prática do golfe e registrando os atributos necessários para o desempenho adequado desse esporte. O golfe exige movimentos integrados, e percebi que, para executá-los, o indivíduo acaba fazendo mais força com os músculos já mais fortes e menos força com os músculos mais fracos. Constatei também que o gesto repetitivo executado sempre para o mesmo lado pode provocar um grande acúmulo de lesões em certas regiões, tais como: punhos, cotovelos, ombros, coluna vertebral, quadris e joelhos. Essa sobrecarga pode desencadear desequilíbrios musculares, causadores da não harmonia corporal.

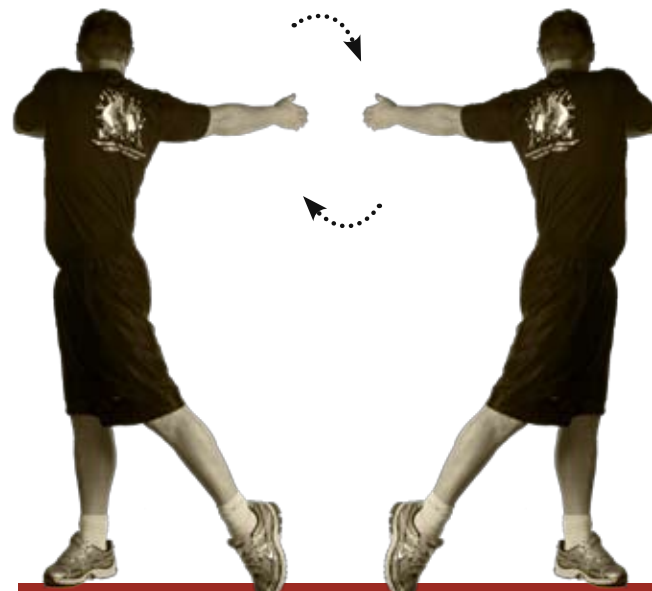
Em geral, a metodologia do treinamento funcional específica para o golfe auxilia de modo coeso o condicionamento do praticante, agindo tanto na prevenção de lesões quanto no desempenho do atleta. Isso porque ela se aplica à especificidade do esporte, atendendo a todas as solicitações que cada um deles impõe. Assim, para propor a prescrição do treinamento funcional aqui descrito, levei em consideração os seguintes parâmetros:

1. as solicitações motoras e mecânicas do esporte;
2. as características lesivas do esporte e
3. o sistema energético envolvido.

1. Mobilidade articular

* Balanço lateral com rotação de quadril unilateral

Com as pernas afastadas pouco mais que a largura dos ombros, eleve os braços à altura deles e balance, suavemente, para as laterais. Os membros inferiores acompanham o balanço numa imitação da técnica do swing. A esse movimento, segue-se a rotação interna do quadril somente em uma perna; a outra permanece parada na posição. Realize os movimentos de maneira cíclica (contínua), 2x 20 repetições no total, com respiração livre, evitando bloqueá-la (sem bloqueá-la).



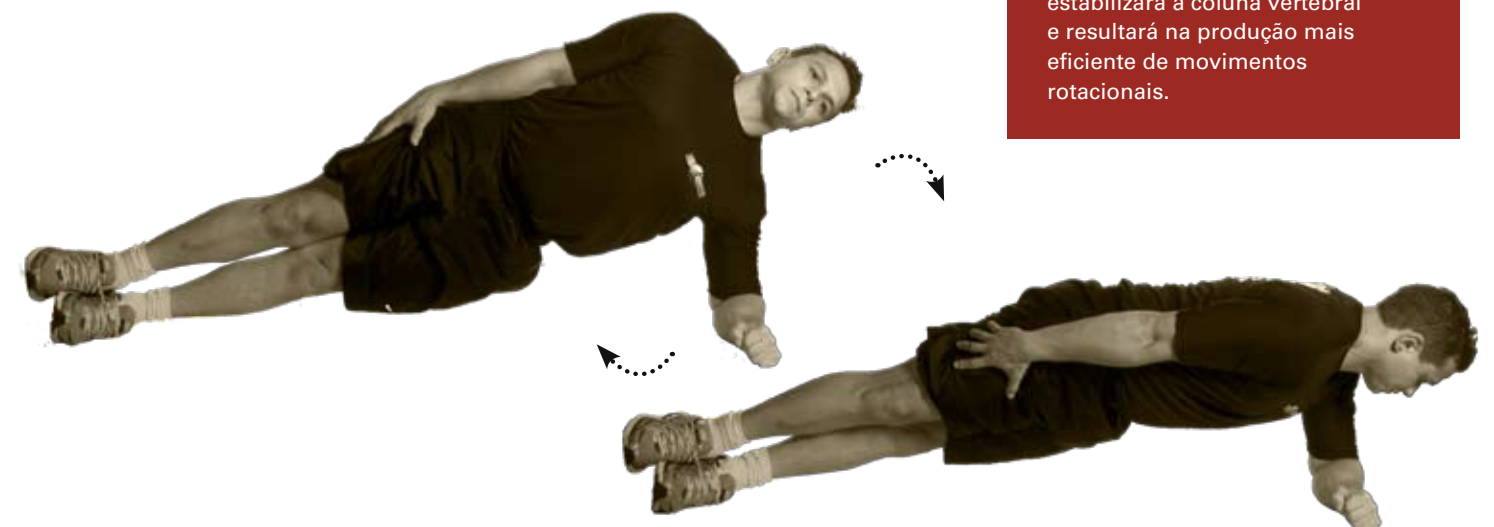
FUNÇÃO

Preparar o corpo do golfista para o movimento pelo movimento, alongar-lhe a musculatura e aumentar-lhe a temperatura corporal.

2. Postura (Alinhamento Postural)

* Avião estático com adução da escápula

Em pé, com os joelhos e quadris semiflexionados, eleve os braços até a linha dos ombros e faça a rotação externa dos ombros, de modo que os polegares apontem para fora. Em seguida, abra e feche os braços para promover a adução das escápulas. Realize 2x 20 a 30 repetições, com respiração livre, evitando bloqueá-la.



FUNÇÃO

Fortalecer de modo dinâmico os músculos que circundam a região da coluna vertebral e das escápulas e permitir que eles permaneçam na posição de postura. Desenvolve e melhora a consciência corporal por alinhar, fortalecer, equilibrar e alongar um conjunto muscular e articular, fazendo com que o golfista melhore a coordenação do gesto motor, esforce-se menos na execução destes e produza força mais eficiente.

3. Core (Estabilização)

* Prancha lateral com rotação de tronco

Em decúbito lateral, apoie no solo o cotovelo, o antebraço e a lateral do pé de modo a alinhar o corpo todo e a manter o outro braço ao longo dele, como uma espécie de ponte. Em seguida, faça uma rotação de tronco de modo que ombro vá ao encontro da linha da mão que está apoiada no solo. Realize 2x 10 a 20 repetições para cada lado, com respiração livre, evitando bloqueá-la.

FUNÇÃO

Proporcionar ganhos de força específicos, condicionando músculos superficiais e profundos localizados no tronco e no complexo pélvico, aumentando a rigidez que, consequentemente, estabilizará a coluna vertebral e resultará na produção mais eficiente de movimentos rotacionais.

4. Propriocepção

* Alcance (ponta do pé)

Em pé na ponta dos pés, com joelhos e quadris semiflexionados e braços elevados acima da cabeça, faça uma flexão de quadris (abaixar) de modo que as mãos vão ao encontro do solo. Os calcanhares, em momento nenhum do movimento, poderão tocar o solo.



FUNÇÃO

Melhorar os mecanismos proprioceptivos do praticante de golfe (reflexo articular), dar-lhe ganho e força muscular e diminuição dos desequilíbrios musculares causadores de desvios posturais e proporcionar maior sinergia entre os músculos durante o movimento. Portanto, o praticante de golfe se tornará muito mais eficiente nos controles estáticos e dinâmicos das articulações.

FUNÇÃO

Desenvolver e aprimorar a produção de força rápida (potência), porque condiciona o golfista de maneira integrada uma vez que envolve as mesmas articulações e os mesmos músculos usados para empreender a tacada. Ele reproduz os mesmos padrões de ativação intra e intermuscular de acordo com a velocidade exigida nesse esporte.



5. Exercício específico

* Arranque unilateral versus dumbbell

1º passo: Inicie na posição agachada, com o dumbbell na mão e em direção ao joelho oposto. Ocorre leve rotação do tronco.

2º passo: Nessa postura, realize a extensão completa do corpo na diagonal, como uma espécie de xis, seguida de extensão tripla de tornozelo, joelho e quadril, colocando-se o dumbbell do lado oposto, acima da linha da cabeça. Ocorre, assim, simultaneamente, a movimentação dos membros inferiores igual a do gesto da tacada, no qual uma perna realiza a rotação interna do quadril e a outra permanece em posição neutra.

