


Por Julio Brito
Fotos Marcos Briquet (academia)

Foto: David dos Santos



Tacada certa. Condicione o corpo para o swing

A FAZENDA DA GRAMA CONTINUA A TRAZER ESPECIFICAMENTE PARA O GOLFISTA O QUE HÁ DE MELHOR NA ÁREA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E DA EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO POR MEIO DA METODOLOGIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL. NESTA EDIÇÃO, OS EXERCÍCIOS FUNCIONAIS TRABALHAM O GESTO TÉCNICO DO SWING

Nos Estados Unidos, atletas amadores e profissionais há muito adotaram o treinamento funcional específico para a modalidade que praticam. Assim, condicionam o corpo por meio de movimentos apropriados, que melhoram a precisão técnica e previnem lesões.

No golfe, o swing é um gesto técnico que se caracteriza por uma força explosiva de curta duração e envolve movimentos de rotação tanto de membros inferiores quanto de superiores. Tal rotação, sempre para o mesmo lado, pode desencadear

problemas posturais e, conseqüentemente, desequilíbrios musculares. A partir dessas características e das necessidades requeridas pelo gesto motor do swing, e sempre em busca do resgate pela 'função', elaboramos os exercícios a seguir.

Realize-os duas ou três vezes por semana e como aquecimento para o jogo de golfe. O tempo de descanso entre as séries é de 30" a 1'. Você precisará de uma almofada de equilíbrio ('balance disc') e de uma estação de cabos.

1. Mobilidade articular

■ Swing livre

Pés paralelos e abertura de pernas da largura dos ombros. Joelhos e quadris semiflexionados. Faça um pêndulo com os braços de modo a ocorrer, simultaneamente, rotação e extensão do quadril e rotação do tronco, na tentativa de imitar o gesto do swing. Realize 1x 40 movimentos, dinâmica e alternadamente, com respiração livre (sem bloqueá-la).



Função

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

2. Manqueto rotador

■ Rotação interna

Antes de iniciar o exercício, realize a adução da escápula e mantenha o cotovelo alinhado ao prolongamento do corpo. Fique nessa postura o máximo possível. Em seguida, faça a rotação interna de ombro. Realize 1x de 20 a 40 movimentos para cada lado, com respiração livre (sem bloqueá-la).



Rotação externa

Antes de iniciar o exercício, realize a adução da escápula e mantenha o cotovelo alinhado ao prolongamento do corpo. Fique nessa postura o máximo possível. Em seguida, faça a rotação externa do ombro. Realize 2x de 20 a 40 movimentos para cada lado, com respiração livre (sem bloqueá-la).



Função

Condicionar os músculos do manguito rotador, responsáveis pela estabilidade do ombro, o que preserva a articulação e, conseqüentemente, previne lesões.

3. Alinhamento postural

■ Avião estático

Pés paralelos e abertura de pernas da largura dos ombros. Joelhos semiflexionados e quadris flexionados e projetados para trás (anteversão). Eleve os braços à linha dos ombros. Faça uma rotação externa dos ombros até que ambos se alinhem ao cotovelo e ao polegar. Realize 2x 20, de forma isométrica.



Função

Fortalecer isometricamente os músculos da coluna vertebral e os que circundam a região da escápula e deixá-los na postura correta, alinhando, fortalecendo, equilibrando e alongando tal conjunto muscular e articular. O corpo do golfista, assim, estará se condicionando para a execução do gesto técnico do swing, para a economia de esforço e para a coordenação consciente dos movimentos.

4. Propriocepção

■ Equilíbrio no swing em superfície instável

Colocar um dos pés sobre a almofada e deixar o outro no chão, de modo que ocorra proporcionalmente a transferência de peso em ambas as pernas. Nesse momento, faça a rotação interna dos quadris igual à do gesto swing, na intenção de manter-se equilibrado. Realize 1x20 movimentos para cada lado, com respiração livre (sem bloqueá-la).



Função

Melhorar os canais de comunicação proprioceptivos dos ligamentos, dos músculos, dos tendões e das cápsulas articulares do golfista, proporcionando-lhe reflexo articular, força e redução dos desequilíbrios musculares causadores de desvios posturais.

5. Estabilizações

■ Prancha lateral

Em decúbito lateral, apoie cotovelo, antebraço e lateral do pé no solo, de maneira que uma perna fique sobre a outra e alinhada ao ombro. O outro braço permanece no prolongamento do corpo, como uma espécie de ponte. Realize 2x, 20" a 40" para cada lado. Com respiração livre (sem bloqueá-la).



Função

Aumentar a potência e fortalecer os músculos integrados e os estabilizadores, melhorando a estabilidade da coluna vertebral e do complexo pélvico. Isso melhora a transferência de força no gesto técnico swing.

6. Exercício específico

■ Rotação superior, no cabo

1º passo: Na máquina de cabos. Regule a polia um pouco acima da altura da cabeça.

2º passo: Posicione-se lateralmente ao cabo e segure o pegador.

3º passo: Estenda o cabo com os braços elevados acima da cabeça, de maneira a ajustar a distância e a carga.

4º passo: Mantenha os pés paralelos e afastados um pouco mais que a largura dos ombros, de modo que joelho permaneça semiflexionado; os quadris flexionados, levemente projetados para trás (anteversão), e os braços elevados. Assim, execute o gesto, seguido de rotação do tronco e dos quadris e da extensão destes e dos joelhos, simultaneamente, de modo que os braços passem rente ao corpo. Imagine o swing da tacada.



Função

Melhorar a precisão e a aplicação da força rápida (potência) do gesto técnico swing com auxílio de sobrecarga. Realize 2x 20 movimentos para cada lado. Inspire na fase de acumulação de energia (fase inicial) e expire na de aplicação da força para o gesto (fase final).

Julio Brito

Professor, preparador físico, especializado em treinamento funcional (Institute Human Performance (IHP) - EUA), autor do DVD "Performance Funcional!"
www.juliobritoperformance.com.br