

Preparación Física: WARM Up, el gran olvidado del golf amateur

Atentos al periodo de ejercicios preparatorios que se realizan antes de una competición o un entrenamiento

Si a cualquier jugador amateur de golf le preguntas por el calentamiento que hace antes de jugar 18 hoyos por placer o dentro de una competición, la mayoría respondería: “¿Para qué? He dado bolas, eso en qué consiste”.

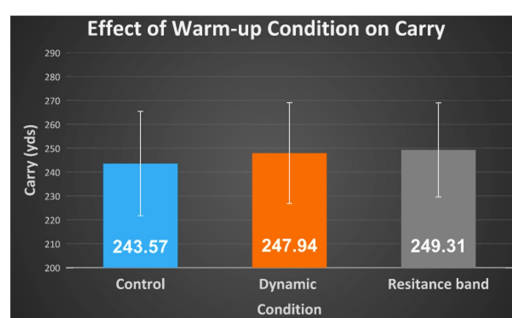
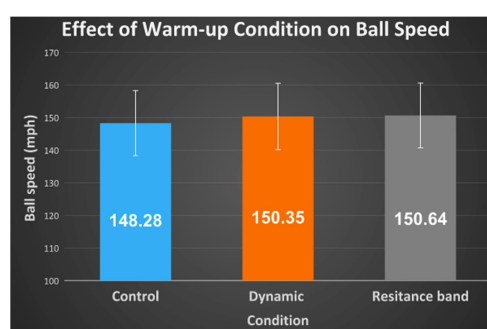
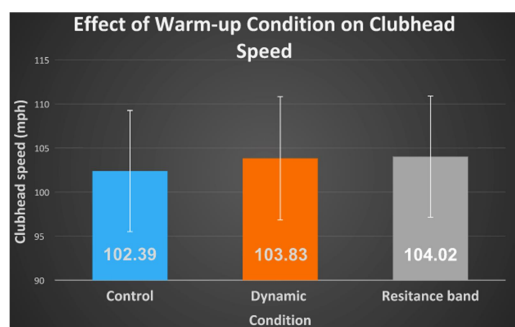
Por su parte, una gran minoría te respondería “sí, he realizado un pequeño calentamiento antes de salir a jugar”, mientras que otros te dirán “sí, he realizado un pequeño calentamiento y luego he pegado unas bolas”. Por último, dentro del mundo profesional, casi todo jugador está concienciado de que necesita ser como el último grupo de los amateur, realizar un calentamiento y luego pegar bolas.

Calentamiento o en su terminología anglosajona warm up, ¿qué es? ¿en qué consiste?

El ‘warm up’ es definido como el periodo de ejercicios preparatorios que se realizan antes de una competición o un entrenamiento. El propósito del ‘warm up’ es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente ante esa actividad y asimismo reducir el riesgo de que se produzca una lesión.

Siempre vemos, antes de un partido de futbol, baloncesto, etc, que los jugadores saltan a calentar al campo. Pues bien, los jugadores profesionales de golf también realizan un calentamiento específico de golf, teniendo en cuenta que hay infinidad de ejercicios para realizar un calentamiento específico de golf: podemos usar una bici para subir pulsaciones, usar gomas, balones medicinales, fitballs, kettlebell...

En el caso del golf nos puede servir para que el primer o los primeros golpes de una ronda sean 100% eficaces, como nos demuestra un estudio (Langdown y Wells con Sean y Dr Bridge) en el que se compara un grupo que realiza un calentamiento con bandas elásticas comparado con uno que realiza estiramiento dinámico y otro que golpea bolas antes de pegar 10 drives en el que los resultados son los siguientes:



Como podemos ver, el grupo que realiza un calentamiento dinámico con bandas elásticas (color gris) es capaz de generar más velocidad de palo, más velocidad de bola y, cómo no, en la distancia que hacemos de vuelo, sobre todo con el grupo control (azul) que solo pegaron bolas. Imaginaros aquellas personas que ni van a pegar bolas antes de salir a jugar.

Por lo tanto, realizar un buen calentamiento antes de entrenar o jugar una competición nos ayudara más de lo que nos pensamos.

Dentro de nuestra rutina de calentamiento tendremos los siguientes objetivos:

- Aumentar la circulación corporal (temperatura) realizando 5-10 minutos de cardio ligero.
- Ejercicios de movilidad:
 - Cuello
 - Prono-supinación (antebrazo)
 - Dorsal
 - Caderas
- Activación:
 - Abdomen
 - Pallof
 - Pallof + rotación
 - Planchas
 - Glúteo
 - Puentes (con 1 y 2 piernas)
 - Progresión de conchas
- Golf
 - Rotación de tronco sin mover caderas
 - Rotación caderas sin mover tronco
 - Ejercicios de báscula pélvica
 - Ejercicios con bandas elásticas (lift-chop)

Nos llevaría alrededor de 30-40 minutos. Tras todos estos ejercicios lo ideal sería dar bolas 15-25 minutos y puttear 10 minutos. Esa sería una rutina perfecta antes de salir a jugar una ronda de golf, la que a lo mejor realizan jugadores como Sergio García, Dustin Johnson, Jordan Spieth o Jason Day.

A continuación, os proponemos una rutina de calentamiento sencilla y con la que solo necesitareis una banda elástica:

VER EJERCICIOS EN LAS DOS SIGUIENTES PÁGINAS

Semicírculo adelante atrás



Semicírculo atrás adelante



Círculos con el hombro (ambos lados, ambos hombros)



Sentadilla + interescapulares



Rotaciones alternas



Rotaciones tronco (ambos lados)



Por José María Matas
Fisioterapeuta
Dfisioclínicas
Tfno: 675 72 59 02