



Rozgrzej się przed rundą

Często zdarza mi się obserwować bardzo typowe dla środowiska golfowego zachowanie.

Z samochodu podjeżdżającego prawie pod same drzwi domku klubowego wysiadają gracze. W biegu zmieniają obuwie, kupują żetony i prosto na driving range.

Parę wymachów kijem i od razu próba pobicia rekordu życiowego w długości uderzenia lub rekordowego wyniku na polu.

Nic dziwnego, że po takiej „zaprawie” przez następny tydzień nie mogą nawet patrzeć w stronę, gdzie stoi torba golfowa.

Wszystkie mięśnie ciągną, w stawach boli i strzyka.

I tak czas spędzony na polu golfowym, który powinien przynieść odprężenie, rekreację i zdrowie, staje się przyczynkiem do kłopotów ze zdrowiem.

Każdej zimy, siedząc przed telewizorem i oglądając transmisje z wielkich imprez golfowych, obiecujemy sobie, że w następnym roku weźmiemy się za siebie i profesjonalnie zajmiemy się poprawą formy fizycznej.

Niestety, nasz zapał kończy się na zakupieniu lepszego sprzętu lub przynajmniej koszulki z najnowszej kolekcji.

Najczęściej lenistwo lub po prostu brak wiedzy prowadzą nas do powielania błędów z poprzednich sezonów. Mimo lepszych parametrów kijów, nie robimy postępów.

I robić nie będziemy.

Chyba, że pójdziemy za przykładem takich graczy jak Palmer, Nicklaus, Player i Tiger Woods, którzy już dawno docenili wpływ treningu ogólnokondycyjnego na postępy w swoim rozwoju golfowym. A rozgrzewka przed treningiem lub grą ma tutaj pierwszorzędne znaczenie.

Do roboty!

Dlatego też pozwoliłem sobie przygotować dla Państwa kilka ćwiczeń, które wykonane w formie rozgrzewki wpłyną pozytywnie na zdolności rotacyjne wszystkich stawów (głównie, barki, biodra, łokcie i nadgarstki), elastyczność mięśni kluczowych przy swingu golfowym, a co za tym idzie na szybkość osiąganą podczas swingu przez główkę kija.

Ograniczą one również występowanie urazów i kontuzji w czasie treningu i samej gry.

Jest to program minimum, który ma za zadanie przygotować do wysiłku wszystkie ważne części ciała, a przede wszystkim rozgrzać i uelastyczyć mięśnie biorące udział w grze.

Ćwiczenia dobrane zostały w ten sposób, żeby mogły być wykonane przez osoby w różnym wieku i o różnym poziomie zaawansowania.

Pamiętajmy, że niezbędne minimum na rozgrzewkę przed treningiem to 15-20 minut, a przed grą 45 minut.

Przy planowaniu czasu rozgrzewki i jej objętości powinno brać się pod uwagę następujące czynniki:

1. Im wyższy stopień wytrenowania, tym dłuższy powinien być udział rozgrzewki w treningu. U zawodowców przed grą trwa ona około godziny.
2. W miarę upływu lat powinno się poświęcać rozgrzewce trochę więcej czasu i wykonywać ją rozważnie i powoli. Dotyczy to głównie ludzi z problemami ortopedycznymi i reumatologicznymi.
3. Nasze możliwości motoryczne nie są stałe w ciągu całego dnia; wczesnym rankiem powinniśmy poświęcić na rozgrzewkę więcej czasu niż w południe.
4. Im niższa temperatura otoczenia, tym dłuższy powinien być czas rozgrzewki i tym dokładniej musi być przeprowadzona.
5. W pośpiechu nie powinno się skracać czasu rozgrzewki ani zwiększać jej intensywności. Niepotrzebnie obciąża to tylko układ sercowo-kръżeniowy i mięśnie.

Myślę, że jeżeli ktoś ma czas na rozegranie czterogodzinnej rundy, nie powinien oszczędzać 20 minut na rozgrzewce.

Rozgrzewka przed treningiem składa się z dwóch części (A i B poniżej), a przed grą z trzech (A, B i C poniżej).

A. Rozgrzewka ogólna organizmu

Bieg w okresie 5 minut lub podskoki typu „pajacyk“.

Ćwiczenie służy pobudzeniu układu krążeńia i oddechowego oraz lepszemu dokrwieniu mięśni.

B. Ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe aktywne podczas gry

Liczba powtórzeń 3-4 razy

Czas rozciągania 10-15 sek.

Czas przerwy (odpoczynek) 5 sek.

Tempo wolne

Całość 15 minut

1. Ćwiczenia poprawiające ruchomość odcinka szyjnego kręgosłupa

a. Skręty głowy w płaszczyźnie poprzecznej (broda w kierunku barków)

b. Pochylanie głowy w płaszczyźnie czołowej (ucho w kierunku barku) czyli „w dół i w górę“

2. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych

a. Naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył

b. Ćwiczenie rozciągające mięśnie piersiowe – wymachy rąk do tyłu

c. Ćwiczenia zwiększające ruchomość barków – naciąganie rąk za plecami

3. Ćwiczenia przeciwdziałające powstaniu zespołu „łokcia golfisty”

a. Zgięcie dłoni grzbietami (wnętrza dłoni na zewnątrz) przy ramionach wyprostowanych w przód

b. Złożenie dłoni, palce w kierunku klatki piersiowej, łokcie na zewnątrz.

4. Ćwiczenia zwiększające ruchomość tułowia

a. Rozciągające boczna część mięśni tułowia - boczne skłony tułowia i rotacje

b. Rozciągające mięśnie uda – naciąganie nogi za stopę do tyłu

5. Ćwiczenia kończyn dolnych

- a. Rozciągające ścięgna nóg – skłony do przodu
- b. Rozciągające mięśnie przedniej części uda – kilka przysiadów
- c. Rozciąganie mięśnia łydki i ścięgna Achillesa – naciąganie w oparciu o ścianę lub drzewo

6. Ćwiczenia mobilizujące lędźwiowy odcinek kręgosłupa i zwiększające zdolności rotacyjne w czasie uderzenia

- a. Skręty tułowia naśladujące ruch podczas uderzenia (kij założony na łopatkach)
- b. Swing 2 lub nawet 3 kijami razem – bardzo powoli i dokładnie.

Jeżeli mamy w planach trening różnych elementów gry, to na tym rozgrzewka się kończy i możemy przystąpić do właściwego treningu.

Jeżeli czeka nas gra na polu powinniśmy teraz wykonać rozgrzewkę z użyciem kijów i piłek.

C. Ćwiczenia z kijami golfowymi i piłką

Na początek ważna uwaga – rozgrzewka to nie trening ani nie nauka techniki.

Jak sama nazwa wskazuje rozgrzewka ma rozgrzać ciało przed grą i doprowadzić do 2 najważniejszych rzeczy:

- a. Wyczucia rytmu i tempa w swingu
- b. Wyczucia prędkości greenów

Każda rozgrzewka kijami powinna zawierać 3 części – full swing, chipping i putting.
Od czego zacząć i na czym skończyć ?

Ponieważ ciało jest rozgrzane po ćwiczeniach rozciągających należy zacząć od uderzenia 30-40 piłek (10-15 min), potem kilkunastu chipów (5 min) i na zakończenie szeregu długich i krótkich puttów (5-10 min).
Łącznie cała ta część trwa ok 30 min.

Uderzenia full swingiem zaczynamy od kija który jest dla nas najłatwiejszy – iron 9, 8 lub 7. Po uderzeniu nim ok 10 piłek, przechodzimy do irona 5, potem kilka piłek woodem i kilka driverem.

Każdą piłkę uderzamy luźno i swobodnie koncentrując się wyłącznie na prawidłowym rytmie i płynnym tempie.

Na zakończenie, celem utrwalenia rytmu należy uderzyć ok. 10 piłek 1-2 wedgami.

Chipping ma za zadanie odpowiedzieć na pytanie ile toczy się piłka po krótkim locie przy uderzeniu 1-2 wedgami, ironem 8 i ewentualnie ironem 6.

Da nam to wskazówki do gry.

Na zakończenie putting, gdzie wykonujemy kilkanaście długich puttów (na 15-20 kroków) celem wyczucia prędkości greenu oraz 10-15 krótkich puttów celując do dołka.

Te ostatnie mają za zadanie zwiększyć naszą pewność siebie i zaufanie do własnych umiejętności.

Po pełnej rozgrzewce odpoczywamy 5-10 minut i jesteśmy gotowi do gry.

Życzę miłego spędzenia czasu na polu treningowym i jak najmniej kontuzji!