

L'aumento della performance nel gioco del golf attraverso la flessibilità muscolare globale.



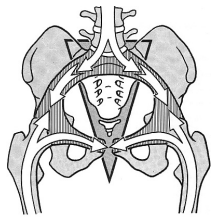
Emiliano Grossi – Daniela Saccà
Specialisti in Rieducazione Posturale Globale; Roma.

Il golf è uno sport “globale”, infatti per svolgere correttamente il gesto specifico dello swing, si deve coordinare in maniera completa tutto il corpo dalla testa ai piedi. Il gesto, per quanto idealmente semplice da eseguire, diviene impossibile o artefatto laddove ci sia anche un solo anello di tutta la catena muscolare che “frena” l’armonica distensione che caratterizza sia la fase ascendente (back swing) che discendente (down swing e follow through) del gesto stesso. Ci sono più zone che possono agire da freno perturbatore del movimento, ma le più frequentemente alterate sono sicuramente il **bacino e le spalle**.



Analizzando il gesto da un punto di vista biomeccanico e cercando di semplificare al massimo, possiamo dire che il bacino deve funzionare da cuscinetto a sfera tra il movimento del dorso e degli arti superiori ed il pivot rappresentato dagli arti inferiori. Esso è quindi uno “snodo” che deve necessariamente lasciar passare attraverso di sé le forze di torsione, trazione ed allungamento, senza attriti che ne modifichino parametri importantissimi in questo sport come la **precisione e la distanza di tiro**.

Le alterazioni che ritroviamo in questa categoria di sportivi, anche senza che ci sia già un sintomo doloroso, sono all’80% a carico di due articolazioni del bacino chiamate **articolazioni sacroiliache (S.I.)**. Queste, meccanicamente permettono il giusto rapporto tra osso sacro ed ali iliache, fungendo da ripartitrici di forze ascendenti e discendenti, garantendo un sistema auto adattabile ma al tempo stesso dotato di stabilità dinamica con struttura detta ad “arco gotico” (vedi foto a sinistra). Quando anche una sola delle due articolazioni S.I. non lavora come dovrebbe, in genere perché troppo rigida e quindi nell’impossibilità di fornire alle ossa iliache la giusta mobilità, il backswing avrà bisogno di più forza per essere compiuto completamente e potrà risultare artefatto, non naturale. Inoltre questo inconveniente non permetterà il normale accumulo di energia elastica (cinetica) necessaria al fine di colpire la pallina durante la fase immediatamente successiva in **maniera più naturale e precisa possibile**. Possiamo fare un esempio per semplificare: è come avere una mazzafionda con degli elastici troppo duri, che si sono irrigiditi nel tempo; il vero problema nascerà dal fatto che non saremo capaci di caricare la fionda tirando



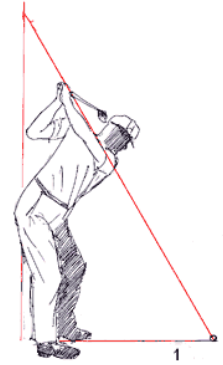
indietro gli elastici e metterli in massima tensione, facendogli accumulare l’energia necessaria al successivo colpo. Bene, il backswing soffrirà dello stesso problema, non potremo “caricare” i nostri muscoli, quindi pur di colpire la pallina, **spenderemo energia attiva perdendo precisione**, invece di quella “gratuita” derivante dalla



precedente messa in tensione dei nostri elastici-muscoli! Inoltre con elastici duri ... la nostra fionda lancerà il sasso molto poco lontano, anche se ci sforzeremo al massimo delle nostre capacità!

Quindi dovremo togliere attriti e rigidità, in primis dalle nostre articolazioni sacroiliache ovvero avere dei “cuscinetti a sfera” completamente liberi di muoversi, e poi dotandoci di elastici in grado di far caricare al massimo la nostra “fionda”, che una volta rilasciata ci gratificherà mandando la “pietra”/pallina lontano ed esattamente dove vogliamo noi!

Per essere appena più precisi, senza entrare in dissertazioni anatomiche, possiamo dire che gli “elastici” di cui parliamo, che soffrono di rigidità a tal punto da inficiare il gesto del golf, sono soprattutto **i muscoli posteriori degli arti inferiori**, posteriori del bacino, fino ad arrivare ai posteriori del dorso e della colonna cervicale. Si nota il comun denominatore rappresentato dal fatto che sono tutti muscoli posteriori, e questo i golfisti professionisti lo sanno bene; è molto più facile sentire che qualcosa “non va” posteriormente piuttosto che in muscoli topograficamente disposti davanti alla linea di gravità! E' molto più frequente sentire che il proprio dorso resiste alla torsione necessaria per il back swing prima e per il follow through poi, **frenando la parte finale del nostro drive e deviando**

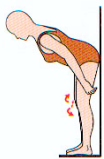


il nostro colpo, o ancora che il piede stenta a rimanere a terra quasi come volesse andare con la palla verso al buca, o ancora che le nostre gambe siano piantate a terra come due “tronchi” piuttosto che essere libere di seguire il gesto. I motivi sono molteplici e non solo derivanti dal gesto specifico e dalle leve che si utilizzano in questo sport, richiederebbero un bel libro per essere esplicitati e dimostrati tutti; qui proporremo solamente un approccio diverso dal solito, che risolva definitivamente questi aspetti negativi legati al gesto, cosicché la tecnica possa esprimersi perché lo strumento e cioè il corpo, si trova nelle migliori condizioni possibili.

3 Semplici regole!

numero 1:

Il golf vive di gesti globali, il lavoro muscolare non è mai settoriale o di un solo tratto corporeo. Allora perché condizionare ed allenare il corpo con esercizi di tipo



segmentario? Non sarebbe più logico lavorare con esercizi che tolgano quei “freni” cui abbiamo accennato su quelle articolazioni e da quei muscoli contemporaneamente così come poi verranno utilizzati, in maniera globale? I vantaggi sono innumerevoli: **potendo lavorare su più componenti contemporaneamente risparmiamo tempo**, evitiamo che lavorando da una parte le tensioni “fuggano” altrove; i muscoli saranno pronti ad

effettuare il **gesto che risulterà più coordinato** (la coordinazione viene da un utilizzo armonico, contemporaneo della muscolatura..mai settoriale!).

numero 2:

Il nostro corpo è una macchina perfetta a cui a volte chiediamo molto! Ma qualsiasi macchina, anche una bellissima Ferrari, per essere performante va attentamente studiata ai Box; è lì che si fa il più del lavoro, non solo in pista! È così che **il nostro corpo necessita di una messa a punto fine**, fatta con

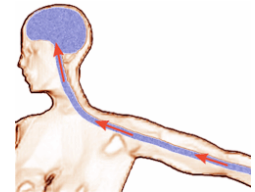


la piena capacità di professionisti preparati, fisioterapisti che siano specializzati nell' analisi biomeccanica del gesto atletico. In questo , un grande contributo viene dai nostri pazientissimi Maestri di golf, che sanno capire quando un allievo ha difficoltà che vanno al di là del solo aspetto tecnico del gesto. Solo così si può andare in “pista” per fare il tempo migliore, migliorando sia la tecnica (con il Maestro) che lo “strumento” per eseguirla (con lo specialista)! Il resto sarà più semplice...semplice manutenzione...che nel caso del nostro corpo sarà in molta parte “autogestione”.

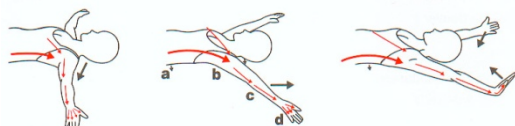
Golfisti: imparate a gestire il vostro corpo! Ognuno di noi è diverso e avrà bisogno di accortezze specifiche, una volta impostato un lavoro con lo specialista, il resto è nelle vostre mani, siete in pista...ma sicuramente potrete fermarvi per ulteriori messe a punto o per migliorare ancor di più la resa della vostra macchina!

numero 3:

Per ottenere il massimo ed essere sicuri di poter mantenere i risultati dovremo abituare il nostro corpo ad un **lavoro muscolare attivo** durante gli esercizi di preparazione. In questo modo otterremo flessibilità “attiva”. Allungare passivamente i nostri muscoli o massaggiarli, aumenta temporaneamente la loro flessibilità ma non “informa” il sistema nervoso, cioè il computer che poi si dovrà preoccupare di fornirci uno swing coordinato e perfetto. Il risultato sarà che sul campo, ammesso di poter mantenere per 18 buche la flessibilità guadagnata con uno stretching passivo, **il nostro cervello utilizzerà il suo strumento-corpo, così come avrebbe fatto il giorno prima poiché nessuno lo avrà informato e messo in condizione di ri-settare attivamente i parametri di gestione muscolare.** Provate a chiudere gli occhi e fare uno swing con un ferro 7; fatelo a vuoto per 20 o 30 volte cercando di “sentire” e visualizzare con la mente il vostro gesto mentre lo fate. Posate il ferro 7, prendete un legno 1 e senza esitazioni o prove, sempre ad occhi chiusi fate uno swing. Notate cosa succede? Il vostro cervello non si è ri-settato sul nuovo strumento, e tende inevitabilmente ad utilizzarlo come se fosse quello precedente poiché nessuno l'ha informato del cambiamento (eppure coscientemente sapevate del cambiamento!). Quando condizionate il vostro corpo, in qualsiasi modo lo facciate, se il vostro cervello non viene stimolato con un meccanismo di feedback attivo che lo informi sul fatto che alla fine del vostro breve workout i vostri muscoli sono più flessibili di un “tot” e più lunghi di prima, questo non solo servirà a ben poco, ma potrà essere addirittura controproducente in termini di performance del gesto che risulterà addirittura peggiore. Molti sportivi ci raccontano che preferiscono addirittura entrare in campo senza troppo lavoro di riscaldamento, a “freddo”, perché così sono più sicuri del loro gesto, piuttosto che “riscaldarsi” ed allungarsi a lungo, perché questo li fa sentire scoordinati e meno precisi nel gesto! Questo, che inizialmente ci suonava come un paradosso, probabilmente deriva da quello che abbiamo appena descritto, nella maniera più semplice ed intuitiva possibile.



- **Qual è la soluzione?** Cercare di prendere tutto il “buono” che c'è nell' avere un **corpo perfettamente flessibile soprattutto in quelle zone che abbiamo citato essere fondamentali per il golfista.....ma senza squilibrare la coordinazione neuromotoria (neuromuscolare), aumentando di conseguenza la performance del gesto.** L'unico modo è mettere in condizione di



far lavorare i nostri muscoli contemporaneamente in allungamento ma attivamente, cioè con uno stimolo



continuo da e verso il cervello! Se sommiamo questo concetto a quello del punto 1 otteniamo un concetto importante: **lavorare attivamente e contemporaneamente su tutti quei muscoli che durante il gesto saranno coordinati nel tempo e nello spazio al fine di ottenere uno swing perfetto! Ottenere più risultati, nel minor tempo possibile, combinando quello che si può combinare!**

Quindi siamo arrivati, sorvolando con semplicità concetti molto complessi di biomeccanica e neurofisiologia, a quelle che sono le basi di una tecnica che si chiama **Stretching Globale Attivo (SGA)** e che è **l'unica ad applicare contemporaneamente i concetti di globalità e di riequilibrio attivo delle tensioni muscolari.**

- **Come si applica tutto questo?** Fondamentalmente, per ottenere il massimo da se stessi, bisogna considerare che **nessuno di noi è uguale all'altro**, quindi perché fare esercizi di stretching tutti uguali e nello stesso modo? Non sarebbe meglio esaminare esattamente quello di cui ognuno di noi necessita, cosicché invece di fare 20 esercizi (per essere sicuri di “cogliere nel mucchio” anche gli esercizi che vanno bene per noi stessi) ne bastino 2 o 3? Risparmio di tempo e sicurezza di fare specificamente il massimo. In questo senso il **miglior risultato si ottiene con uno studio biomeccanico e posturale dello sportivo** per avere un'impostazione perfettamente finalizzata e che consideri tutti i parametri soggettivi ed unici che ognuno di noi esprime diversamente. Dopo questa fase “al box” dello specialista, lo sportivo è libero ed in grado di autogestirsi mantenendo un check-up con tempi determinati e decisi insieme attraverso vari parametri. Il lavoro che lo **sportivo farà da solo in genere è individuale**. Un'alternativa, molto stimolante a volte è il lavoro in gruppo. Il golf è uno sport individuale ed è sempre costruttivo ed interessante poter fare un piccolo lavoro di preparazione fisica una volta la settimana in un piccolo gruppo omogeneo di altri golfisti! Inoltre si potranno gestire dei lavori aggiunti da fare a coppie mediante i quali si fa un vero e proprio lavoro di squadra! Cosa c'è di meglio di uno sport individuale che ti permette di prepararti con quello che poi potrebbe essere il tuo avversario sul campo?

Qualsiasi sia la scelta, in generale l'impegno per lo sportivo è di un workout di circa 20 minuti, con variazioni rispetto all'individualità di ognuno.



Daniela Saccà – fisioterapista, specialista in R.P.G.

Emiliano Grossi – fisioterapista, specialista in R.P.G.

Assistente del Prof. Souchart alla docenza Italiana Post-Universitaria di R.p.g.

