



# EFFETTO FIONDA

PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE NEL GOLF BISOGNEREBBE AGIRE COME UNA FIONDA. ELASTICI E CON POCHI ATTRITI. MA COME SI FA? ECCO QUALCHE SUGGERIMENTO PER MIGLIORARSI IN BREVE TEMPO.

di Emiliano Grossi e Daniela Saccà

## EFFETTO FIONDA

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 sia del back swing che del down swing e follow through. Ci sono più zone che possono agire da freno del movimento: le più comuni ad alterarsi sono

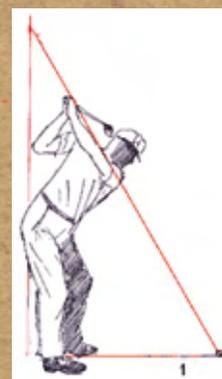


sicuramente il bacino e le spalle. Il primo, in particolare, deve funzionare da cuscinetto a sfera tra il movimento del dorso e degli arti superiori ed il pivot degli arti inferiori. E' uno "snodo" che deve lasciar passare attraverso di sé le forze di torsione, trazione ed allungamento, senza attriti che ne modifichino parametri importantissimi 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. Quando anche una sola di queste articolazioni non lavora come dovrebbe, il back swing avrà bisogno di più forza per essere compiuto completamente e potrà risultare artefatto, non naturale. Inoltre viene meno il normale accumulo di energia elastica necessaria a colpire la pallina in maniera più naturale e precisa possibile. E' come avere una fionda con degli elastici troppo duri, che si sono irrigiditi nel tempo; il problema sta nel fatto che non siamo capaci di caricare la fionda tirando indietro gli elastici e metterli in massima tensione, facendogli accumulare l'energia necessaria al successivo colpo. Il back swing soffre dello stesso problema: non potendo "caricare" i muscoli e con l'obiettivo di colpire comunque la pallina, spenderemo energia attiva perdendo precisione, invece di utilizzare 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! Speriamo di non essere stati troppo tecnici! Dobbiamo quindi cercare di togliere attriti e rigidità e avere dei "cuscinetti a sfera" completamente liberi di muoversi, dotandoci di elastici in grado di far caricare al massimo la nostra "fionda".

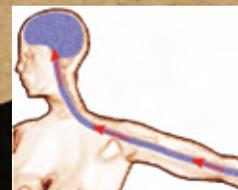
Per essere appena più precisi, possiamo dire che gli "elastici" di cui parliamo, che soffrono di rigidità a tal punto da inficiare il gesto del golf, sono soprattutto i muscoli posteriori degli arti inferiori, i posteriori del bacino, fino ad arrivare ai posteriori del dorso e della colonna cervicale; a questi si aggiungono gli antero-interni delle braccia. Quasi tutti muscoli posteriori quindi! E questo i pro-

fessionisti lo sanno bene: è molto più facile sentire che qualcosa "non va" posteriormente piuttosto che davanti! E' molto 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 che il piede stenti a rimanere a terra quasi come volesse andare con la palla verso la buca, o ancora che le nostre gambe siano piantate a terra come due "tronchi" piuttosto che essere libere di seguire il gesto. Il lavoro muscolare nel golf non è mai settoriale. Quindi non va allenato con esercizi parziali che sollecitano solo tratti del corpo ma con quelli che tolgono i "freni" su articolazioni e muscoli contemporaneamente così come poi verranno utilizzati. Potendo lavorare su più componenti insieme si risparmia tempo, evitando che le tensioni ci portino altrove. Ognuno di noi è diverso e dopo aver appreso dal proprio maestro che cosa c'è che non va nello swing, è



bene avvalersi dell'assistenza di uno specialista nello Stretching Globale Attivo per impostare e condurre un allenamento specifico con disciplina e intelligenza. Lo specialista vi aiuterà ad abituare il corpo ad un lavoro muscolare attivo globale durante gli esercizi di preparazione. In questo modo otterremo flessibilità "attiva". Allungare passivamente i muscoli o massaggiarli aumenta temporaneamente la loro flessibilità, ma non "informa" il sistema nervoso, cioè il computer che poi ci deve dare le coordinate per uno swing coordinato e perfetto. Il risultato sarà che sul campo, il nostro cervello utilizzerà il suo strumento-corpo, così come avrebbe fatto il giorno prima se "nessuno" lo avrà informato e messo in condizione di ri-settare i parametri della gestione muscolare a seconda della situazione da affrontare. Spieghiamo meglio: provate a chiudere gli occhi e fate 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 ad un determinato movimento, il cervello tenderà a ripeterlo, non tenendo conto che alla fine dell'esercizio i muscoli sono più flessibili di un "tot" e



più lunghi di prima, peggiorando la performance. 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 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 sappiamo sono fondamentali per il golfista, ma senza squilibrare la coordi-



nazione neuromotoria. 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! Significa lavorare attivamente e contemporaneamente su tutti quei muscoli che durante il gesto sono coordinati nel tempo e nello spazio al fine di ottenere uno swing decisamente migliore. 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. Per ottenere il massimo da sé 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 e invece di fare 20 esercizi ne basterebbero 2 o 3 con un risparmio di tempo e sicurezza di fare specificamente il massimo? Il miglior risultato si ottiene con uno studio biomeccanico e posturale per avere un'impostazione perfettamente finalizzata e che consideri tutti i parametri soggettivi ed unici che ognuno di noi esprime diversamente. Dopo questa fase, lo sportivo è libero e in grado di autogestirsi mantenendo un check-up con tempi determinati e decisi insieme allo specialista attraverso vari parametri. 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 Rieducazione Posturale Globale; Emiliano Grossi – fisioterapista, specialista in Rieducazione Posturale Globale, assistente del Prof. Souchard alla docenza Italiana Post-Universitaria di R.p.g.