

BSBA Samo Valuch, Titleist Performance Institute certified fitness golf PRO

Kontakt: 0903240338, s.valuch@gmail.com

Miesto: Rozadol Fitness



Trénujete golf a prichádzate k pocitu, že sa už nikam neposúvate, a to ani pri vynaložení maximálneho úsilia, či dokonca ani po tréningoch s golfovým profesionálom? Možno to je, ale nemusí to byť chyba vašej vôle či chyba v schopnostiach trénera, ktorý sa snaží pomôcť napraviť vaše golfové nedostatky. Problémom môže byť práve vaše telo, jeho schopnosti a možnosti vykonávať ten správny rozsah pohybu, potrebný pre tento šport. V prípade svalových, či iných telesných limitov, golfový tréner už nedokáže od určitého bodu pomôcť, a tak je namieste vyhľadať certifikovaného odborníka, "Golf fitness trénera", (GFT) ktorý vie ako telo funguje, a ako by malo fungovať počas golfového švih.

Na to, aby každý z nás bol schopný dosiahnuť rozsah pohybu potrebný pre šport ktorý vykonáva bez toho, aby musel prekonávať odpor vlastného tela a nehrozilo mu riziko zranenia, je potrebné začať budovať dva základné aspekty, ktorými sú: MOBILITA a STABILITA.

MOBILITA je kombináciou pohyblivosti kĺbov (rozsahu pohyblivosti) a správnej pružnosti svalov a šliach. Vďaka mobilite je naše telo schopné sa hýbať vo všetkých šiestich stupňoch voľnosti, a preto nám dáva možnosť vykonávať akýkoľvek pohyb. Najčastejším príkladom nedostatočnej mobility u golfistov je skrútenosť chrbtového svalstva, ktoré má za následok redukciu rotačnej schopnosti hornej polovice tela najmä do náprahu. Dôsledkom skrútenosti chrbtového svalstva dochádza k švihovým chybám ako: dvíhanie, strata postoja, či zlé prenášanie váhy...

STABILITA je schopnosť tela, alebo hociktorého systému, zostať bezo zmeny, aj za prítomnosti vonkajších síl, či zmeny polohy. Je tvorená tromi zložkami: rovnováha, sila a svalová vytrvalosť. Pre definovanie stability golfistov je možné opísať ju ako schopnosť tela udržať jeden segment tela pevný, pokojný, zatiaľ čo ďalší, susedný segment, je naťahovaný. Vďaka tomuto procesu sa v tele generuje rýchlosť a konzistentný postoj počas celého golfového švih. Ako príklad je možné uviesť golfovú náprahu, pri ktorom je potrebné aby spodná časť tela ostala stabilná a tak vytvorila základňu pre vrchnú časť tela, ktorá sa musí vyrotovať a súčasne natiahnuť. V pozitívnom prípade spodná časť tela tak vytvorí základ vrchnej časti na vygenerovanie čo najväčšej energie a jej následný prenos do momentu úderu.

Výsledky fitness testov klienta, ktorý nerozvíja pohybové schopnosti a nenavštevuje žiadne fitness zariadenie.
HCP : 21,6

	vstupné testy 12/2014	testovanie č.2 5/2015
Test pánvovej pohyblivosti	Billaterálny limit	
Test pánvovej rotácie	Billaterálny limit	
Test rotácie vrchnej polovice tela	Billaterálny limit	
Test – drep	Limitované vo všetkých bodoch	
Test ohybnosti (dotyk špičiek)	Billaterálny limit, Pravá strana (PS) viac	
Test rotácie ramena	Externalno rotačný limit	

90/90		
Balančný test	Billaterálny limit	
Test krčnej chrbtice	Billaterálny limit	
Test mobility chrbtového svalstva	Billaterálny limit, Lavá strana (LS)viac	
Test rotácie trupu	Billaterálny limit, kompenz	
Test brušného/glutálneho svalstva	Billaterálny limit	
Test mobility/ sily ramena RRL	Billaterálny limit	
Testy mobility rúk/zápästí	Pravé zápästie- bowing limit	

Väčšina telesných limitov (ohraničení) je spôsobená skrútením, oslabením či uspatým, neaktívnym svalstvom, no rovnako aj degeneratívnymi ochoreniami kĺbov.

Ako je možné vidieť na výsledkoch jednotlivých testov, klient je limitovaný v 95% pohybových schopností tela, čo mu spôsobuje obmedzené možnosti pri prevedení golfového švih.

Z vyššie uvedených výsledkov vyplýva, že mobilita hrá najväčšiu úlohu v tomto prípade, a tak je skoro nemožné pohyb kontinuálne opakovať. Z telesnej kondície klienta je možno vyvodit' veľkú rizikovosť zranení, ktoré sa môžu často opakovať, vracat'. Klientovi, na základe výsledkov testovania je možné stanoviť aj švihové chyby, odvíjajúce sa od limitovaných partií tela (reverse pivot, reverse spine angle, slide, sway, early extension, over the top...).

Ako druhý príklad uvádzam klienta, ktorý podstúpil testy dvakrát v časovom rozmedzí šiestich mesiacov. Klient absolvoval úvodné fitnes testy v máji 2014. V zmysle dohody, v rozmedzí 5.-11.mesiaca, sa pod dozorom GFT, aktívne venoval rozvoju pohybového aparátu, či po stránke mobility, stability alebo sily. Požadované pozitívne výsledky sa dostavili a overili pri druhom testovaní .

HCP:0

	vstupne testy 5/2014	testovanie č.2 11/2014
Test pánvovej pohyblivosti	podsadenie panvy-limit	zlepšenie
Test pánvovej rotácie	PS- limit	PS- zlepšenie, LS-mierne stuhnutá
Test rotácie vrchnej polovice tela	OK	OK
Test – drep	2. level obtiaže (limitovaný)	zlepšenie(1.level,knee limit)
Test ohybnosti (dotyk špičiek)	OK (technický limit)	zlepšenie
Test rotácie ramena 90/90	PS-limit- externálna rotácia	zlepšenie
Balančný test	OK	OK
Test krčnej chrbtice	Billaterálny limit	LS- zlepšenie, PS-limitovaná
Test mobility chrbtového svalstva	Billaterálny limit	zlepšenie
Test rotácie trupu	OK-55stupnov billaterálne	OK- 60stupnov billaterálne
Test brušného/glutálneho svalstva	Billaterálny limit	zlepšenie
Test mobility/ sily ramena RRL	Billaterálny limit	OK- treba viac času
Testy mobility rúk/zápästí	LS hingedown limit	zlepšenie

Ako je možné vyčítať z tabuľky, mobilita a rozsah pohybu klienta pri vstupnom testovaní boli obmedzené, čo prispievalo k švihovým chybám, ako over the top- hra z vonku do lopty, plocha rovina švih, či strata postoja. Po úvodnom testovaní sa klientovi vytvoril celkový output testu, na základe ktorého je možné skonštruovať fitnes plán, ušitý na mieru testovaného. Fitnes plán obsahuje golfovo- špecifické silové cvičenia,

golfovo- špecifické uvoľňovacie cvičenia a taktiež aeróbne cvičenia na zdokonalenie vytrvalosti a telesnej kondície. Po pol ročnom pravidelnom tréningu, opakované testovanie ukázalo zlepšenie v 90% počiatočných limitácií. Klient rozvíjaním pohybového aparátu a jeho následným spevnením, stabilizoval a prevažne eliminoval švihové chyby, ako strata postoja, či over the top. Jediná partia, ktorá ostala aj po 6-mesačnom cykle bez očividnej zmeny, je externálna rotácia a abdukcia ramena, ktorá mu spôsobuje plochú švihovú rovinu.

Cieľom GOLF FITNES je v prvom rade zlepšenie fyzického stavu klienta, zvýšenie rozsahu pohybu potrebného pre golfový pohyb, maximalizácia a optimalizácia telesnej kondície. Na to aby bola zmena badateľná je potrebný pravidelný tréning (min. 2x týždenne)..

Na základe hore uvedeného je pomoc certifikovaného odborníka, „Golf fitnes trénera,, veľmi účinná a nenahraditeľná inými formami či aktivitami. Je samozrejme určená pre každého, bez ohľadu na vek či výkonnosť. GOLF FITNES je vhodný pre aktívnych a motivovaných športovcov, ktorí sa chcú posunúť ďalej, nestagnovať, ísť „ruka v ruke“ s aktuálnymi možnosťami, ktoré dnešná doba poskytuje, hoci na Slovensku ešte len začíname. V zahraničí je GOLF FITNES súčasťou všetkých golfových škôl či akadémií a práve preto je na čase posunúť aj možnosti na Slovensku o krok ďalej.