EL GOLF Y EL FITNESS

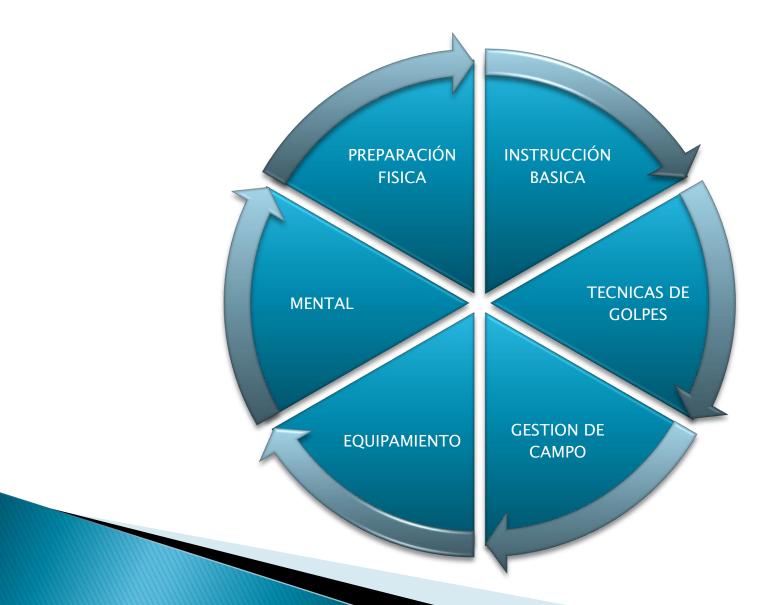


ASOCIACION ARGENTINA DE GOLF

DESARROLLO DE UN JUGADOR



DESARROLLO ACTUAL DE UN JUGADOR



















Secuencia Normal

Pie Estable

Tobillo Móvil

Rodilla Estable

Cadera Móvil

Pelvis/Sacro Estable

Columna Torácica Móvil

Escápulo-torácica Estable

Hombro Móvil

Codo Estable

Muñeca Móvil



ESTABILIDAD

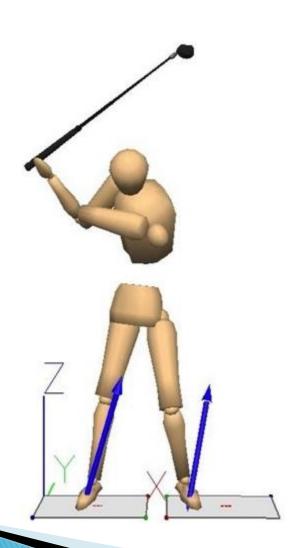
MOVILIDAD

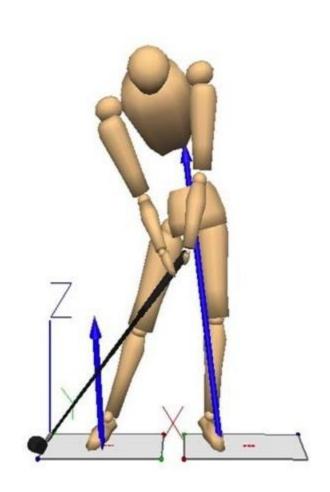
TEORIA DEL SWING

- El cuerpo trabaja en una secuencia alternativa de segmentos estables conectados por articulaciones móviles. Si se altera esta secuencia alguna compensación ocurrirá.
- Esto nos puede ayudar a describir como ocurren las lesiones. Por ejemplo si las articulaciones de cadera y columna torácica tienen movilidad limitada, la columna lumbar sacrificara la estabilidad para conseguir movimiento, y es una de las principales causas de la lesiones en la zona lumbar tan comunes en los golfistas.



GROUND FORCES





TERCER LEY DE NEWTON



Por cada fuerza que actúa sobre un cuerpo, este realiza una fuerza de igual intensidad, pero en sentido contrario sobre el cuerpo que la produjo.

GROUND FORCES EN OTROS DEPORTES









CARACTERISTICAS MAS COMUNES DE SWING DE GOLF

CARACTERISTICAS MAS COMUNES DE SWING DE GOLF

- POSTURA EN C
- POSTURA EN S
- SWAY
- SLIDE
- PERDIDA DE ANGULOS
- PLANO DE HOMBROS
- ANGULO CONTRARIO A LA ESPALDA
- PESO ATRÁS
- BAJAR POR FUERA
- EXTENSION ANTICIPADA
- CASTING
- ALA DE POLLO

ESTADISTICAS (amateurs)

Resultados

- El 64.3% de los jugadores pierden la posición
- El 64.3% de los jugadores extienden antes de tiempo
- ▶ El 55.9% de los jugadores sueltan el palo antes de tiempo
- ▶ El 45.2% de los jugadores tienen los hombros planos
- El 43.5% de los jugadores pierden los ángulos
- El 38.5% de los jugadores tienen el ángulo contrario de espalda
- > 3El 37.2% de los alumnos hacen un desplazamiento lateral en la subida
- El 35.6% de los jugadores hacen ala de pollo
- El 33.1% de los jugadores tienen la postura en C
- El 32.3% de los jugadores echan el cuerpo hacia atrás
- El 31.4% de los jugadores hacen desplazamiento lateral en el impacto
- El 25.3% de los jugadores tienen la postura en S

TEST FISICO



REGLAS

- Sin calentamiento.
- No se permite ningún dolor.
- Si se ve como un perro, huele como un perro, entonces es un perro!
- Ser exigente!
- Zapatos en la mayor parte de las pruebas.
- Mono Mira Mono Hace.

- INCLINACION PELVICA
- ROTACION PELVICA
- ROTACION TORSO
- SENTADILLA
- WELLS
- **90/90**
- EQUILIBRIO
- LONGITUD DORSAL
- ROTACION DE CADERAS
- ROTACION DE TRONCO
- PUENTE

CORRECCIONES



CORRECCION INCLINACION PELVICA











MEDIA



CORRECCION INCLINACION PELVICA 2







INICIAL



MEDIA



CORRECION INCLINACION PELVICA 3







INICIAL



MEDIA



CORRECCION INCLINACION PELVICA 4





INICIAL















MEDIA 1



MEDIA 2











INICIAL



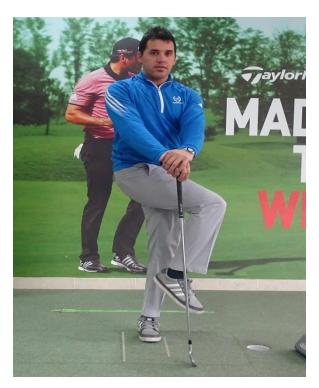




INICIAL







INICIAL













MEDIA



















INICIAL











INICIAL



CORRECCION ROTACION PELVICA 9









INICIAL













MEDIO

















INICIAL



MEDIO







INICIAL















INICIAL



MEDIO







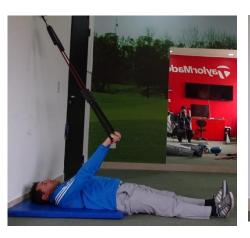




















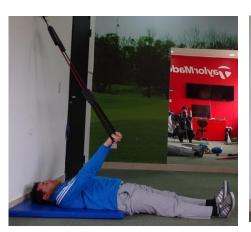


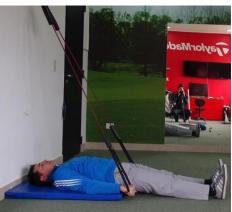
MEDIO 1



MEDIO 2















MEDIO 1



MEDIO 2









INICIAL

















MEDIO 2

MEDIO 1

INICIAL

MEDIO 3



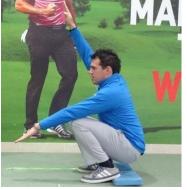


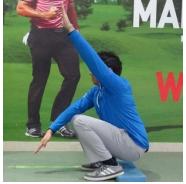




















MEDIO 1



MEDIO 2



MEDIO 3







INICIAL







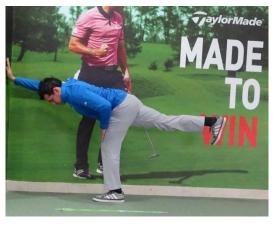






CORRECCION EQUILIBRIO







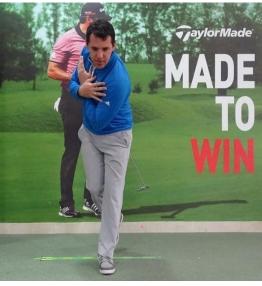


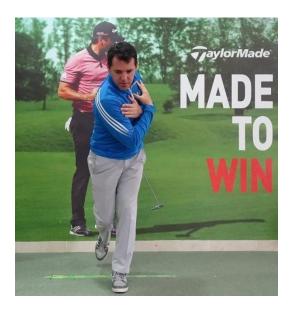
INICIAL



CORRECCION EQUILIBRIO 2







INCIAL



MEDIO



CORRECCION EQUILIBRIO 3







CORRECCION 90/90













MEDIA 1



MEDIA 2



CORRECCION 2 90/90









INICIAL



CORRECCION 3 90/90









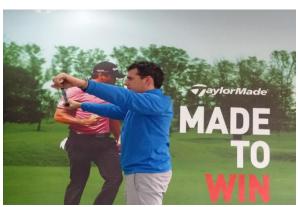
INICIAL



CORRECCION 4 90/90









INICIAL



CORRECCION 5 90/90









INICIAL



CORRECCION 6 90/90





CORRECCION LONGITUD DORSAL





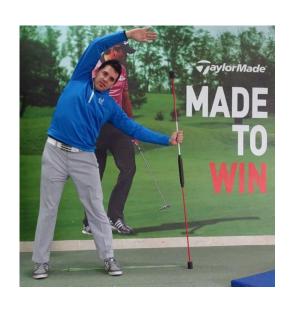




INICIAL



CORRECCION LONGITUD DORSAL 2







CORRECCION PUENTE









INICIAL



CORRECCION PUENTE 2









INICIAL



FOAM ROL (ganar movilidad)



