

¿CÓMO CONTROLAR LA TENSIÓN EN EL GOLF?

Quién no se ha sentido tenso alguna vez ante un putt de birdie. O en el tee del uno, alrededor de green o ante un golpe con agua frontal,...

Estos son algunos de los momentos en los que encontrar la forma de “destensar” los músculos ayudaría a tener un swing más fluido

A través de las Técnicas de Relajación Exprés y su aplicación en el momento justo podemos reducir esta tensión muscular y conseguir el tono muscular adecuado para hacer el swing

¿En qué situaciones puedo usar la relajación para mejorar mi juego?

Cuando quiera:

- Disminuir la sobreactivación inútil antes de un torneo
- Después de un mal golpe, de un error grave para volver al nivel de activación óptimo que me permite hacer un swing fluido y rítmico
- Para conciliar el sueño antes de una competición importante
- Como respuesta contraria a la ansiedad, “si me relajo no me estreso”
- Para mejora la concentración en el golpe que voy a pegar, dejo de pensar en la tensión que siento y me centro en la rutina y el golpe

Y ¿cómo mantengo relajados a mis músculos?

Podemos alcanzar el tono muscular adecuado a través de diversas técnicas de relajación como **la respiración**. Aprendiendo a inspirar y expirar rítmicamente con el tórax y el abdomen

O con la **relajación progresiva** de Jacobson, es decir tensando y destensando distintos grupos musculares como por ejemplo los de las manos, hasta alcanzar el tono muscular adecuado

También podemos condicionar la relajación a una **palabra clave** de tal manera que al decirla nos provoque el estado de activación óptimo.

Por ejemplo después de un filazo podemos decirnos ¡calma y ahora respira! ¡relájate! y hacer una respiración profunda. Esto nos llevará al nivel óptimo de activación del cuerpo que nos permitirá continuar con la rutina aprendida en la alfombra

Estas técnicas primero hay que entrenarlas fuera del campo y practicarlas. Para luego integrarlas en la rutina pre golpe y usarlas en el campo.

Así conseguiremos controlar la tensión y disfrutar más del juego.

Si estás interesado en conocer cómo aplicar estas técnicas ¡consúltanos!