

EL APRENDIZAJE MOTOR (III)

FASE AUTONOMA O FINAL

Queridos colegas de juego.

Bueno ya tenéis un nivel con el que nos podemos llamar casi colegas de juego. Pero ese último pasito es muy difícil de dar y más si estáis todo el día tratando de asimilar lo que ponen todas las revistas de turno o lo que veis por TV. En esta fase os recomiendo dar los pasos cortitos pero firmes, corregir lo preciso y centraros en mejorar las partes del juego que peor se os dan.

En esta fase nos referimos a jugadores con un nivel de handicap 9 o menor. Son jugadores con una cierta habilidad para el juego y disponen de tiempo para entrenar y jugar durante la semana.

Hablar de fase final supone que el movimiento está ya dominado, aumentando el grado de automatización del gesto. Las diversas fases del swing son ejecutadas de forma fluida y coordinada. El dominio de la habilidad es casi total y los errores que se cometen son muy específicos y concretos.

Es una fase donde hay un incremento del entrenamiento, nuestros objetivos van desde un mantenimiento de nuestro nivel a mejoras en aspectos concretos del juego, como buscar un gesto del movimiento automatizado.

Vamos a ver algunos modelos de práctica o corrección de errores técnicos para esta fase:

MODELADO O ANALISIS DE SWING

Tener un modelo de swing para compararse. Es importante que el modelo sea de un jugador de alto nivel y con un swing ortodoxo. Podremos nuestro foco de atención, en la parte del

swing que queremos mejorar en un plazo determinado. Y a us término, evaluar si la corrección se ha producido.

Esto lo hacemos grabando y comparando nuestro swing con el de otro jugador mediante los distintos programas que hay en las academias de golf.

Hay otros sistemas de análisis de swing, en el que nos dan datos numéricos de lo que hacemos en cada momento y por lo tanto no necesitamos un modelo al que compararnos. El Análisis Biomecánico 3D o el Sam Putt Lab, son dos ejemplos. Estos sistemas nos dicen la distribución de pesos, los grados del plano del swing en la subida o bajada del palo, los grados que golpea la cara del palo en el putt, la rotación del mismo... bueno, un sin fin de datos que en esta fase es bueno tener en cuenta. También es importante, planificar con tu profesor, la forma y plazos de corrección.

ANALISIS SECUENCIAL

Ejemplo. Hemos visto en el análisis biomecánico que tenemos tres cosas que corregir. La práctica consistiría en hacer el primer elemento aislado, poniendo atención solo en esa parte del swing que queremos corregir. A continuación el segundo. Y luego el tercero. Y una vez asimilados y corregidos todos los movimientos, se procede a la síntesis final.

Esquemáticamente sería así:

Componentes A,B,C,

1ª Fase: ejecución A

2ª Fase: ejecución B

3ª Fase: ejecución C

4ª Fase: síntesis final A+B+C

Esta es una de las distintas formas de analizar y corregir errores técnicos en nuestro swing.

En el siguiente artículo hablaré de alta competición y veremos formas de entrenar que serán validas para poner en práctica en este nivel de juego.

Os doy algunas recomendaciones para esta fase:

Si se hace algún cambio en el swing tenéis que tener en cuenta: el tiempo que tenéis disponible para la práctica y la forma de hacerlo.

Pasado el plazo de corrección, evaluar si lo habéis conseguido. Si no, ver los motivos.

Es muy complicado hacer cambios importantes en el swing y jugar bien. Durante el proceso de cambios en el swing, el objetivo es la corrección del gesto, no jugar bien un torneo inmediato.

Planificar nuestro entrenamiento en función de nuestro tiempo libre, objetivo del entrenamiento y evaluación del mismo.

Tenemos que poner objetivos alcanzables a nuestro nivel técnico, físico, habilidad, y al tiempo que dedicamos a la práctica.

En esta fase, el juego corto, es lo más determinante para hacer resultado.

Los profesionales fallan bastantes golpes en 18 hoyos, pero gracias a que asimilan esos fallos, al putt y al juego corto, hacen resultado.

Bueno ya sabéis. Si tenéis partido con un Audi de premio, o con el "amiguete" que queréis ganar... NADA DE CAMBIOS EN EL SWING!!!. Y si queremos descentrar al "amiguete", darle recomendaciones de lo bien que le iría tal cambio en su swing. O decirle, si inspira o expira cuando sube el palo... ya veréis que lío se hace!

El próximo artículo hablaremos del jugador de Alto nivel.