PubliCE, (PubliCE) 2005

Monograph

Entrenamiento del Tronco para el Golf

Jason Brumitt

RESUMEN

Palabras Clave: zona media, abdominales, lumbares, prevención de lesiones, swing

INTRODUCCION

El golf es un deporte practicado por millones de personas de diferentes niveles de destreza alrededor del mundo. Si bien la mayoría de nosotros no compartimos el swing perfecto de Tiger Woods, los amateurs y profesionales si tienen algo en común, las lesiones. Con frecuencia se asume que el golf es un deporte libre de lesiones. Aunque los golfistas no experimentan lesiones traumáticas (tales como las observadas en el fútbol americano), las lesiones pueden producirse debido a la naturaleza repetitiva del swing de golf. Las lesiones en la espalda lumbar son comunes tanto entre los golfistas profesionales como entre los golfistas amateurs (4).

FUERZAS EN LA COLUMNA

La columna lumbar experimenta fuerzas significativas durante el swing que pueden contribuir a la lesión. Los golfistas profesionales y amateurs experimentan cargas de compresión ocho veces mayores que el peso corporal, mientras que las cargas experimentadas durante una carrera son solo 3 veces el peso corporal (2). Los golfistas amateurs experimentan fuerzas de corte casi equivalentes a aquellas experimentadas durante una sentadilla (2). Con los golfistas profesionales realizando hasta 2000 swings por semana (tanto durante las prácticas como durante las competencias), se puede apreciar el potencial para la lesión a partir del sobreuso repetitivo (3).

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCION DE LESIONES

Los golfistas profesionales y amateurs pueden reducir el riesgo de lesión de la espalda lumbar mejorando la mecánica del swing y participando en un programa de entrenamiento de la fuerza. La corrección de errores técnicos con un profesional del golf reducirá las fuerzas sobre la columna (2) y reducirá los patrones compensatorios incorrectos de los músculos.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Los músculos del tronco cumplen con un rol de estabilización y además tienen la función de producir la rotación del mismo (5). La estabilización es la clave para minimizar las fuerzas potencialmente lesionantes sobre la columna. La rotación del tronco contribuye al movimiento del palo de golf desde la posición inicial y a través de todo el movimiento de swing. Como golfista, su programa de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento debería incluir entrenamientos específicos para el tren superior, el tronco y para el tren inferior. Además también se debería incluir un programa de entrenamiento cardiovascular para mantener la resistencia necesaria para una ronda de 18 hoyos. El siguiente programa de ejercicios detalla ejercicios específicos para el tronco (Tabla 1).

Fase Preparatoria Para una descripción de estos ejercicios, ver referencia 1	**Series**	**Repeticiones**	**Mantener**
Bird Dog	3	10	10 segundos
Side plank	2-3 cada lado	-	10 segundos
Front plank	2-3	-	10 segundos
Nota: realizar estos ejercicios 3-4 semanas para incrementar la capacidad de resistencia			
Programa de Entrenamiento de la Fuerza para el Golf	**Series**	**Repeticiones**	
Twist colgado	2	15	
Estocadas con giro de tronco	2	15	
Rotaciones de tronco boca a bajo	2	15	
Twist rumano	2	20-25	
Twist sovietico	2	20-25	
Tirones en polea	3	4-6	
Nota: realizar esta rutina 2 veces por semana			

Tabla 1. *Programa de entrenamiento para la región central de los golfistas.*

Nota: con cada ejercicio se debería realizar algún ejercicio para el fortalecimiento de los abdominales. Contraer tanto los músculos de los abdominales como los músculos lumbares, endureciendo los músculos sin crear ningún movimiento de la pared abdominal.

TWIST COLGADO

Tómese de una barra para hacer dominadas o del borde superior de un rack para sentadillas, con las manos en posición supina. Levante las rodillas en dirección al hombro derecho hasta que los muslos queden paralelos con el piso. Mantenga la posición por 1-2 segundos, vuelva a la posición inicial y repita el movimiento hacia el lado opuesto.



Figura 1. *Twist Colgado.*

ESTOCADAS CON ROTACIONES DE TRONCO

Mientras realiza las clásicas estocadas, realice una rotación de tronco hacia el lado de la pierna que queda atrás. Retorne a la posición inicial y repita el movimiento hacia el lado opuesto. Puede utilizar un bastón para mantener el equilibrio.



Figura 2. *Estocadas con Rotaciones de Tronco.*

ROTACIONES DE TRONCO BOCA ABAJO

Comience con ambos pies apoyados sobre un banco y con ambas manos apoyadas en el piso con una separación aproximada de un ancho de hombros. Flexione una rodilla hasta la altura de la cadera y entonces realice una rotación del tronco hacia el lado opuesto. Mantenga la posición por 5 segundos. Cambie de pierna y repita hacia el lado opuesto.



Figura 3. *Rotaciones de tronco boca abajo.*

TWIST RUMANO

Incorporar el movimiento de rotación de tronco mientras realiza el ejercicio clásico para lumbares incrementará la capacidad de los músculos oblicuos para estabilizar el tronco.



Figura 4. *Twist Rumano.*



Figura 5. *Twist Rumano.*

TWIST SOVIETICO

Colocarse boca arriba en un banco para hacer extensiones lumbares como se muestra en las figuras. Manteniendo una fuerte contracción de los abdominales, lentamente realice una rotación del tronco hacia uno de los lados manteniendo los brazos extendidos. Mantenga la posición por 5 segundos. Retorne a la posición inicial y repita el ejercicio hacia el lado opuesto. Para incrementar la intensidad, sostenga un balón medicinal con los brazos extendidos.



Figura 6. *Twist Soviético.*



Figura 7. *Twist Soviético.*

TIRONES EN POLEA

El dorsal ancho proporciona la potencia durante el movimiento hacia adelante en el swing y durante las fases de aceleración del swing. Debido a que este músculo es utilizado para proveer la potencia durante el golpe, debe ser

entrenado con pocas repeticiones y con altas cargas.



Figura 8. *Tirones en Polea.*

CONCLUSIONES

La realización de un programa de entrenamiento de la fuerza ayudará a reducir la incidencia de lesiones en la espalda lumbar e incluso mejorará la distancia de su drive.

REFERENCIAS

1. Brumitt, J (2004). The Missing Component to Core Training: Endurance. *Performance Training Journal, 3(6):16 – 18*
2. Hosea TM, Gatt CJ (1996). Back Pain In Golf. *Clinics in Sports Medicine, 15 (1):37 – 53*
3. Hovis WD, Dean MT, Mallon WJ, Hawkins RJ (2002). Posterior instability of the shoulder with secondary impingement in elite golfers. *American Journal of Sports Medicine, 30(6):886 – 890*
4. McCarroll JR (1996). Th e Frequency of Golf Injuries. *Clinics in Sports Medicine, 15(1):1 – 7*
5. Pink M, Perry J, Jobe FW (1993). Electromyographic analysis of the trunk in golfers. *American Journal of Sports Medicine, 21(3):385 – 388*

Cita Original

Jason Brumitt. Trunk Training for Golf. NSCA Performance Training Journal Vol. 4 Nº3 pp.14-16. 2005.