PubliCE, (PubliCE) 2005

Monograph

Programa de Acondicionamiento General para el Golf

Jay Dawes

RESUMEN

Palabras Clave: mejora del rendimiento, preparación física general, flexibilidad dinámica, coordinación neuromuscula

En las últimas décadas el golf ha continuado ganando popularidad entre amateurs y profesionales de manera similar. De hecho, en el 2003 se estimó que casi 26 millones de americanos participaron en este desafiante y a menudo frustrante juego (5). Parte del encanto del golf es que permite que individuos con diferencias apreciables en edad, tamaño y habilidad, participen en el mismo campo de competencia. Como resultado es una actividad que puede ser disfrutada durante toda la vida sin considerar si esta jugando para relajarse y divertirse o si esta jugando para competir.

Si usted se está esforzando por avanzar en el ranking o simplemente está tratando de restar un par de golpes a su juego, la participación en un programa bien diseñado de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento puede mejorar significativamente su rendimiento. Si bien el golf no es considerado como un deporte con altas demandas físicas, la acción de golpear una pelota de golf consistentemente y efectivamente en los 18 hoyos requiere una mezcla intrincada de flexibilidad dinámica, coordinación neuromuscular, fuerza y potencia (7). Si un golfista carece de un nivel adecuado de alguna de estas capacidades, no solo su rendimiento se verá disminuido, sino que debido a la naturaleza repetitiva del deporte, se incrementará dramáticamente la susceptibilidad a lesiones crónicas. El golf es un deporte que requiere que los músculos del cuerpo trabajen de manera sinérgica para producir patrones de movimientos altamente complejos y de gran destreza. Por esta razón, los golfistas deberían ser capaces de transferir efectivamente la energía desde el suelo, a través de las piernas, las caderas, el torso y los brazos hasta el palo de golf, para de esta manera obtener resultados óptimos. Por esta razón, usted debe ser capaz de sobrecargar a sus músculos de manera eficiente y efectiva durante el swing hacia atrás para después generar la máxima velocidad en la cabeza del palo en el momento de golpear la pelota. Por medio de la participación en un programa que incorpore una combinación de entrenamientos de la fuerza, flexibilidad y potencia, usted podrá optimizar el desarrollo de la fuerza a lo largo de toda la cadena cinética para rendir a un alto nivel y reducir el riesgo de lesiones.

El siguiente programa está diseñado como un programa de 3 días semanales que tiene el objetivo de mejorar el acondicionamiento aeróbico y anaeróbico, incrementar la coordinación neuromuscular, y desarrollar la fuerza explosiva y la potencia, especialmente en el tren inferior y en el torso.

ENTRADA EN CALOR DINAMICA

El propósito de una entrada en calor dinámica es elevar la temperatura central del cuerpo, mejorar el rango de movimiento dinámico y preparar al cuerpo para una actividad más vigorosa. Durante una entrada en calor dinámica se deben incorporar actividades tanto generales como específicas para de esta manera incrementar el rango funcional de

movimiento (4). La entrada en calor general consiste de actividades básicas que utilizan los grupos musculares principales, por ejemplo trotar, andar en bicicleta o remar. La entrada en calor general debe continuar inmediatamente con la entrada en calor específica. Esta sección de la entrada en calor hace hincapié en ejercitaciones y actividades que son una parte real de la actividad que va a ser realizada. Por ejemplo, un ejercicio que puede ser utilizado en la entrada en calor específica podría ser los balanceos con balones medicinales (Figura 6). La siguiente rutina de entrada en calor dinámica (Tabla 1) incluye tanto la entrada en calor general como la específica y puede ser utilizada para incrementar la movilidad articular, así como también la elasticidad de músculos y ligamentos (2). Esta porción del entrenamiento dura aproximadamente entre 8 y 12 minutos. La resistencia a utilizar debería ser liviana durante el período de entrada en calor, para de esta manera hacer énfasis en la fluidez de movimiento, incrementar la flexibilidad y la movilidad, y para preparar neurológicamente al cuerpo para una actividad más intensa.

Entrada en Calor General	**Series**	**Tiempo/Repeticiones**
1. trotar, pedalear, remar	1	3-5 minutos
2. sentadillas con el peso corporal	1-2	10-20 repeticiones
3. caminatas realizando peso muerto (Figura 1)	1-2	10-20 repeticiones
4. estocadas con rotaciones (Figura 2)	1-2	10-20 repeticiones
5. flexiones de tronco con balón medicinal (Figura 3)	1-2	10-20 repeticiones
6. flexiones de brazo	1-2	10-20 repeticiones
Entrada en Calor Específica		
1. ejercicio de rotación con bastón	2	10-20
2. balanceos con balón medicinal (Figura 5)	2	10-20
3. rotaciones de tronco (Figura 6)	2	10-20
4. flexiones de brazo en T (Figura 7)	1-2	10-20

Tabla 1. *Entrada en calor dinámica*



Figura 1. *Caminata realizando peso muerto: posición final.*



Figura 2. *Estocadas con rotación: posición final.*



Figura 3. *Flexiones de tronco con balón medicinal.*



Figura 4. *Ejercicio de rotación con bastón.*



Figura 5. *Balanceos con balón medicinal.*



Figura 6. *Rotaciones de tronco.*



Figura 7. *Flexiones de brazo en posición T.*

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

El objetivo del programa de entrenamiento de la fuerza debería ser antes que nada reducir la probabilidad de lesiones. Característicamente, los golfistas son particularmente vulnerables a las lesiones en las rodillas, caderas, espalda lumbar, cuello, tobillos, manos y dedos (3, 7). Por esta razón, es crítico que se enfaticen estas regiones en el programa de entrenamiento de la fuerza. De manera similar a la entrada en calor dinámica, un programa de entrenamiento de la fuerza debería incorporar ejercicios tanto generales como específicos para así obtener resultados óptimos. Para los siguientes ejercicios de entrenamiento de la fuerza (ver Tabla 2), seleccione una carga que le permita completar el número se repeticiones dado con la forma apropiada. Realice una serie de cada ejercicio, realice una breve pausa de 1 a 1 ½ minutos, y repita el ciclo. Esta sección del programa de entrenamiento le tomará aproximadamente 45 minutos con un período de 30-45 segundos de pausa entre las series.

La siguiente rutina de entrenamiento combina ejercicios tanto tradicionales como específicos para desarrollar una base sólida de aptitud física general, preparando al golfista para lidiar mejor con el ambiente operacional de su deporte, y reducir el riesgo de lesiones por sobreuso. Idealmente, el programa debería ser llevado a cabo 2-3 veces por semana en días no consecutivos.

Nombre del Ejercicio	Series	Repeticiones
1. estocadas en direcciones múltiples con balón medicinal. Realizar la misma cantidad de repeticiones con ambas piernas (Figura 8).	2	8-16
2. press de hombros alternado; de pie (Figura 9). Realizar el mismo número de repeticiones con ambos lados del cuerpo	2	10-15
3. peso muerto rumano con mancuernas (Figura 10)	2	10-15
4. remo acostado con mancuernas (Figura 11)	2	10-15
5. abdominales con pelota	2	10-30
6. flexiones de brazo	2	10-15
7. press de pecho en posición de pie con rotación (Figura 12)	2	10-15
8. sentadillas y levantamientos con rotación (Figura 13)	2	10-15
9. muñeca (flexión/extensión)	2	10-20

Tabla 2. *Ejercicios para el entrenamiento de la fuerza*



Figura 8. *Estocadas en direcciones múltiples con balón medicinal.*



Figura 9. *Press de hombros alternado.*

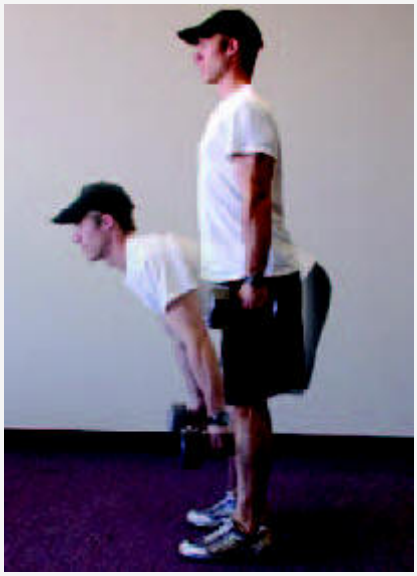


Figura 10. *Peso muerto rumano con mancuernas.*



Figura 11. *Remo horizontal con mancuernas.*



Figura 12. *Press de pecho en posición de pie con rotación.*



Figura 13. *Sentadillas y levantamientos con rotación.*

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Aunque no se requiere de un alto nivel de capacidad aeróbica para jugar una ronda de golf, tener un cierto nivel de aptitud cardiovascular es beneficioso para reducir la morbidez y la mortalidad y para reducir los niveles de fatiga, especialmente en los hoyos finales de una ronda. Las investigaciones también indican que hay una correlación directa entre el nivel de grasa corporal y el rendimiento (6). De acuerdo con Myers (1998), los golfistas con menores niveles de grasa corporal tienen una mayor movilidad de las caderas, lo que les permite generar una mayor velocidad en la cabeza del palo en el momento de golpear la pelota. Por lo tanto, estos son capaces de enviar la pelota más lejos en comparación con los golfistas con mayores porcentajes de grasa corporal. En relación a la salud general y al mantenimiento del peso el Surgeon General's Report sobre actividad física y salud afirma que la realización de una moderada cantidad de actividad física llevada a cabo casi todos los días, sino todos, es una forma adecuada de mejorar la salud y la calidad de vida. En general es recomendado realizar aproximadamente 30 minutos de actividad física moderada a vigorosa por día. Esto puede alcanzarse simplemente subiendo las escaleras en lugar de tomar el ascensor, estacionando lejos en el estacionamiento y caminar una mayor distancia hasta su destino, o en el caso de un golfista, caminar por el campo en lugar de trasladarse en el carro. Para aquellos individuos que están buscando un mayor beneficio, el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda realizar 20-30 minutos de entrenamiento cardiovascular vigoroso (> 60% de la capacidad máxima) 3-5 veces por semana.

FLEXIBILIDAD

Las limitaciones en el rango de movimiento llevan a compensaciones que incrementan la probabilidad de lesiones musculoesqueléticas debido a los disbalances musculares, y pueden reducir el rendimiento. Además de la reducción de la probabilidad de lesiones, la mejora de la flexibilidad general ayuda a maximizar la potencia del swing, la velocidad en la cabeza del palo, el control y la resistencia (7). Consecuentemente, para incrementar el rango de movimiento funcional, y mejorar el rendimiento, se deben realizar estiramientos consistente y regularmente. Los estiramientos lentos y vigorosos al final de una sesión de entrenamiento permiten el desarrollo de la flexibilidad plástica (de larga duración) y además sirve como una actividad de vuelta a la calma para que las funciones corporales retornen a su estado pre ejercicio. La Tabla 3 muestra un ejemplo de una rutina de estiramientos estáticos que se puede realizar al final de una sesión de entrenamiento de la resistencia o de un entrenamiento de la fuerza. Con el propósito de obtener los mayores beneficios, los estiramientos deberían realizarse 2-3 veces por semana, manteniendo la posición en el punto en que se siente un ligero disconfort por aproximadamente 20-45 segundos.

Nombre del Ejercicio	Series	Tiempo
1. Estiramiento de los isquiotibiales, sentado (Figura 14)	2-3	20-45
2. rodilla al pecho (Figura 15)	2-3	20-45
3. estiramiento figura 4 (Figura 16)	2-3	20-45
4. Mariposa (Figura 17)	2-3	20-45
5. rotación del tronco, sentado (Figura 18)	2-3	20-45
6. hombros/pectorales, sentado (figura 19)	2-3	20-45
7. rotadores del hombro 1 (figura 20)	2-3	20-45
8. rotadores del hombro 2 (Figura 21)	2-3	20-45
9. muñeca (flexión/extensión)	2-3	20-45

Tabla 3. *Ejercicios para el estiramiento*

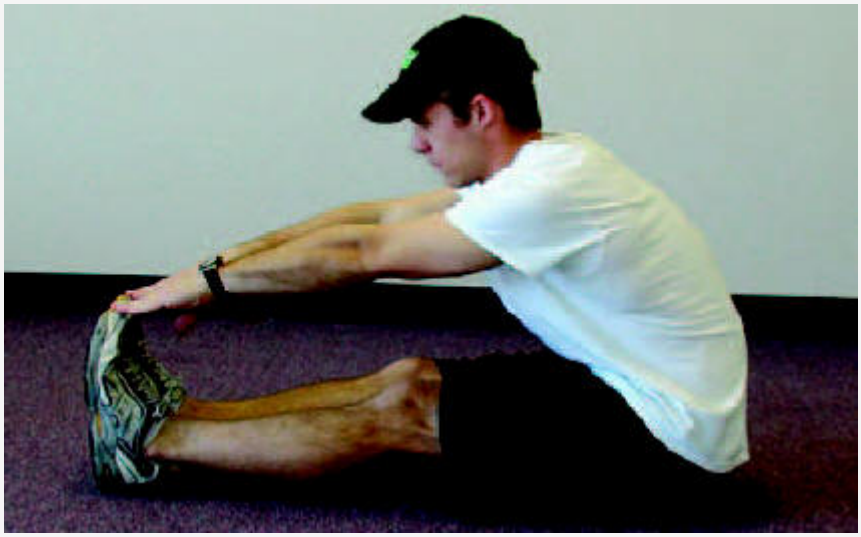


Figura 14. *Estiramiento de los isquiotibiales, sentado.*



Figura 15. *Rodilla al pecho.*



Figura 16. *Estiramiento en posición 4.*



Figura 17. *Mariposa.*



Figura 18. *Rotación de tronco, sentado.*



Figura 19. *Hombros/pectorales, sentado.*



Figura 20. *Rotadores del hombro 1.*



Figura 21. *Rotadores del hombro 2.*

CONCLUSION

La participación en un programa de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento bien diseñado puede no solo producir mejoras en el rendimiento, sino que también puede reducir la probabilidad de ciertos tipos de lesiones relacionadas con el golf. El programa descrito aquí es un programa de acondicionamiento general y son recomendaciones realizadas para individuos sanos. Este programa debería servir como base general, y debería ser individualizado y modificado según la edad, salud, nivel de aptitud física y objetivos de cada persona.

REFERENCIAS

1. ACSM (2000). Guidelines for Exercise Testing and Prescription 6th ed. *Lippincott Williams, & Wilkins: Philadelphia*
2. Fredrick G, Syzmanski, D (2001). Baseball (part1): dynamic flexibility. *Strength and Conditioning Journal, 23(1): 21 – 30*
3. Grimshaw P (2002). Lower back and elbow injuries in golf. *Sports Medicine, 32(10): 655 – 666*
4. Hedrick A (2000). Dynamic flexibility training. *Strength and Conditioning Journal, 22(5): 33 – 38*
5. Mood D, Musker F, Rink J (2003). Sports and Recreational Activities. *13th ed. McGraw- Hill: New York*
6. Myers R (1998). Studies by PGA National Resort & Spa shows that increasing ones overall health and fitness does the most to

improve one's golf game. *PGA National Resort and Spa Newsletter, Nov. 17*
7. Tinder D (1998). Group exercise classes for golfers: how to design and promote golf conditioning programs that score a hole in one. *Idea Health &Fitness Source, 16(5): 27 – 32*

Cita Original

Jay Dawes. General Golf Conditioning Program. NSCA's Performance Training Journal; Vol 4, Nº3, pp: 7-13, 2005.