Monograph

Más Potencia para el Tee

Irv Rubenstein

RESUMEN

Palabras Clave: potencia muscular, fuerza muscular, velocidad de movimiento, golf

Cada uno de mis clientes, no importa cuan buenos o cuan malos sean jugando, siempre me cuentan cuan relajante es jugar un partido de golf con amigos y competidores, luego comienzan a quejarse acerca de cuan cerca estuvieron en un hoyo y de los dolores lumbares que le siguen a continuación.

De acuerdo con Nancy Quarcelino, miembro clase A del PGA y de la LPGA, y directora de su propia escuela de golf en The Legends Club of Tennessee ubicada en Franklin TN, la velocidad del swing de golf depende del radio del arco (la extensión del brazo), el largo del arco (el movimiento hacia atrás de los brazos), de la palanca (ángulo de la muñeca) y del equilibrio (la posición). El último es un punto referente a la técnica y que esta más allá del alcance de este artículo. Los otros, sin embargo, son puntos referentes al entrenamiento físico que pueden mejorarse con el entrenamiento de sobrecarga. Considerando que un golfista profesional varón realiza el swing a una velocidad promedio de 160 millas por hora, que las mujeres realizan el swing a una velocidad promedio de 120 millas por hora, y que los golfistas recreacionales realizan el swing a casi la mitad de estas velocidades, no es sorprendente que un deporte como el golf en donde no hay contacto provoque tantas lesiones.

La fuerza es la habilidad de los músculos para producir tensión, mientras que la potencia es la habilidad para producir tensión rápidamente. La potencia en el swing de golf es producida por el desenrrollamiento de las articulaciones del pie hasta la muñeca, y utiliza casi todas las articulaciones del cuerpo. Si se realiza apropiadamente el movimiento de giro en las articulaciones, se genera mayor potencia. En el golf, para producir potencia, la técnica es más importante que la fuerza, por lo tanto usted debe optimizar la técnica con el propósito de producir la potencia que necesite. Debido a que el swing depende de la coordinación de varios músculos a través de varias articulaciones, es importante fortalecer las piernas, la cadera, el torso, las muñecas y los músculos que forman el manguito rotador, para de esta manera maximizar la potencia y minimizar el riesgo de lesión. La flexibilidad del tronco es otro componente importante del golf.

El dolor lumbar (LBP) es la queja más común entre los golfistas de mayor edad. Entre los golfistas más jóvenes la queja más común es el dolor en los hombros. Esto tiene sentido. A medida que envejecemos nuestra columna pierde flexibilidad, y en general perdemos fuerza y potencia. De esta manera, para pegarle a la pelota tan lejos como cuando éramos jóvenes tenemos que ejercer un mayor porcentaje de nuestra fuerza máxima. Esto puede sobrecargar nuestro sistema neuromuscular y por lo tanto provocar una mayor tensión sobre la espalda. Un mayor esfuerzo puede precipitar el inicio de una lesión. Nuestros compañeros mas jóvenes no necesariamente en forma, y solo con un poco mas de resistencia, utilizan la potencia generada por las piernas y la espalda para sacar ventaja. Pero sin una buena técnica, la potencia generada por las piernas y la espalda tiene que ser transferida hacia los brazos a través de los hombros. Esto puede ser el comienzo del problema más común de los hombros, la lesión del manguito rotador.

Los siguientes ejercicios lo ayudarán a llevar la potencia desde el piso, a través de sus pies y transferirla al palo de golf. El propósito de estos ejercicios es ayudarlo a crear fuerza de rotación que, con un apropiado control del palo de golf, mandarán esa pequeña pelota cerca de ese pequeño hoyo en el piso haciendo que usted pueda disfrutar de este juego.

FORTALECIMIENTO DE LAS PIERNAS

Donde la goma se encuentra con el piso, ese es el lugar donde comienza la producción de potencia. Más que trabajar los pies y los tobillos separadamente, los siguientes ejercicios para las extremidades inferiores lo ayudaran a coordinar las mismas para producir la potencia lateral que inicia el swing.

La Sentadilla

Coloque los pies de la misma manera en que los coloca para realizar el swing, manteniendo la cabeza, el cuello y la columna en posición neutral; tire las caderas hacia atrás permitiendo que sus rodillas se flexionen. Sostenga el peso entre las piernas, y llévelo directamente hacia el piso, entre sus pies. Descienda tanto como pueda, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies y la columna en posición neutral (Figura 1).



Figura 1. *Sentadilla*

FORTALECIMIENTO DE LA CINTURA

Antes de progresar a ejercicios más explosivos es necesario desarrollar la fuerza de rotación del tronco.

Rotación hacia Arriba

Sujete una banda elástica a un soporte bajo (enlácelo a la pata de un armario, o sujétela a la bisagra mas baja de la puerta). Tome la banda con ambas manos y tire de la misma hacia arriba y adelante. Primero realice el movimiento lentamente; y, a medida que mejore la técnica, incremente la velocidad de movimiento (Figuras 2a y 2b).



Figura 2a. *Rotación hacia arriba, posición inicial*



Figura 2b. *Rotación hacia arriba, posición final*

Rotación hacia Abajo

Sujete una banda elástica a una soporte alto. Tome la banda con ambas manos justo por encima de la altura de los hombros, tire de la banda hacia la rodilla opuesta. Permita que el tronco rote y se flexione hacia el lado al cual se está moviendo.

FORTALECIMIENTO DEL MANGUITO ROTADOR

Si bien los músculos que forman el manguito rotador no son grandes ni visibles, estos controlan algunos movimientos fuertes y veloces. Por lo tanto es necesario que estos músculos a mayores velocidades de las utilizadas en la rehabilitación del hombro.

La Canoa

Colóquese en la misma posición que se coloca cuando juega al golf sosteniendo una toalla de mano por cada extremo con las palmas de las manos enfrentadas. Lleve uno de los brazos hacia un lado y hacia atrás, manteniéndolo flexionado a 90 grados. Haga fuerza con el otro brazo de manera que no halla pliegues en la toalla. Tire hacia abajo y atrás pasando la otra cadera de manera que el brazo que esta levantando pase por la cintura. Realice una serie hacia un lado y luego repita el movimiento hacia el otro lado (consejo: mantenga las caderas alineadas con los pies. Al no permitir la rotación de las caderas, los músculos del tronco deben estabilizar la pelvis y la columna, por lo cual estos músculos también están trabajando) (Figuras 3a y 3b).



Figura 3a. *La canoa, posición inicial*



Figura 3b. *La canoa, posición final.*

FLEXIBILIDAD PARA EL TRONCO

Rotación de Tronco

Colóquese de pie, a unos pies de distancia de una pared y, sosteniendo un bastón largo o un palo de escoba sobre sus hombros rote lentamente hacia un lado. Apunte con el extremo del bastón hacia la pared, mantenga 5 segundos la posición y regrese a la posición inicial. Realice una serie hacia una lado y luego cambie hacia el otro (Figuras 4a y 4b).

Rotación e Inclinación

Colóquese de pie, a unos pies de distancia de una pared y, sosteniendo un bastón largo o un palo de escoba sobre sus hombros rote lentamente hacia un lado. Apunte con el extremo del bastón hacia el techo mantenga 5 segundos la posición y regrese a la posición inicial. Asegúrese de mantener la columna en posición neutral. Realice una serie hacia una lado y luego cambie hacia el otro.



Figura 4a. *Rotación de tronco, posición inicial*



Figura 4b. *Rotación de tronco, posición final*

FORTALECIMIENTO PARA LA MUÑECA

Fortalecimiento del Radio

Sostenga un bastón por uno de sus extremos (también puede utilizar un driver) al frente suyo y con la palma de la mano apuntando hacia abajo. Levante lentamente el bastón. A medida que se fortalece el músculo trate de levantar el bastón más rápido, pero nunca tan rápido como para perder el control del mismo (Figuras 5a y 5b).



Figura 5a. *Fortalecimiento del radio, posición inicial*



Figura 5b. *Fortalecimiento del radio, posición final*

Fortalecimiento del Cúbito

Sostenga un bastón por uno de sus extremos (también puede utilizar un driver) colocando el otro extremos hacia atrás suyo. Levante lentamente el bastón. A medida que se fortalece el músculo trate de levantar el bastón más rápido, pero nunca tan rápido como para perder el control del mismo (Figuras 6a y 6b).



Figura 6a. *Fortalecimiento del cúbito, posición inicial*



Figura 6b. *Fortalecimiento del cúbito, posición final*

Ejemplo de un Programa

La siguiente tabla es una representación de un programa de ocho semanas que lo preparará para el día de apertura de su club de golf.

Semanas 1 y 2	Semanas 3 y 4	Semanas 5 y 6	Semanas 7 y 8
Sentadillas (mancuernas) 2 series x 15 reps x 10 lbs	Sentadillas (mancuernas) 3 series x 15 reps x 10 lbs	Sentadillas (mancuernas) 2 series x 15 reps x 15 lbs	Sentadillas (mancuernas) 3 series x 15 reps x 10 lbs
Rotaciones hacia arriba 2 series x 10 reps, lento	Rotaciones hacia arriba 2 series x 12 reps, lento	Rotaciones hacia arriba 2 series x 15 reps, lento	Rotaciones hacia arriba 2 series x 15 reps, rápido
Rotación hacia abajo 2 series x 10 reps, lento	Rotación hacia abajo 2 series x 12 reps, lento	Rotación hacia abajo 2 series x 15 reps, lento	Rotación hacia abajo 2 series x 15 reps, rápido
Canoa 2 series x 20 reps, lento	Canoa 2 series x 30 reps, lento	Canoa 2 series x 20 reps, rápido	Canoa 2 series x 30 reps, rápido
Fortalecimiento del radio 2 series x 10 reps, lento	Fortalecimiento del radio 2 series x 12 reps, lento	Fortalecimiento del radio 2 series x 15 reps, lento	Fortalecimiento del radio 2 series x 15 reps, rápido
Fortalecimiento del cúbito 2 series x 10 reps, lento	Fortalecimiento del cúbito 2 series x 12 reps, lento	Fortalecimiento del cúbito 2 series x 15 reps, lento	Fortalecimiento del cúbito 2 series x 15 reps, rápido
Flexibilidad para el tronco (rotaciones y rotaciones con inclinación) 2 series x 5 reps	Flexibilidad para el tronco (rotaciones y rotaciones con inclinación) 2 series x 8 reps	Flexibilidad para el tronco (rotaciones y rotaciones con inclinación) 2 series x 10 reps	Flexibilidad para el tronco (rotaciones y rotaciones con inclinación) 2 series x 10 reps

Tabla 1

Cita Original

Irv Rubenstein. More Power of the Tee. NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 3, 13-20(2002)