



Efectos del entrenamiento de la fuerza en el rendimiento en el swing de golf

Álvarez, M., Sedano, S., De Benito, A. M., Flores, F. J., Cuadrado, G., y Redondo, J. C.

I Introducción: En la literatura revisada relativa a la modalidad de golf queda patente la escasez de estudios encaminados a analizar la influencia del trabajo de carácter físico en el rendimiento en golfistas de élite. El objetivo del presente estudio fue determinar los efectos de un programa de 18 semanas de entrenamiento de la fuerza en variables relacionadas con el rendimiento en golfistas de élite.

II Material y métodos: 10 hombres golfistas participaron voluntariamente en el estudio, divididos en dos grupos: grupo control (GC) y grupo experimental (GE). Todos ellos con un handicap inferior a 5.

La intervención, que duró 18 semanas, se llevó a cabo durante el período competitivo. Los miembros del GC continuaron con su programa habitual de acondicionamiento físico, el cual fue parcialmente modificado en el GE con el objetivo de incrementar la fuerza. Al finalizar el entrenamiento específico, ambos grupos continuaron con el mismo programa de trabajo.

El entrenamiento llevado a cabo por el GE se dividió en tres partes:

- 6 semanas de entrenamiento de la fuerza máxima con los siguientes ejercicios: press banca, tríceps, press de hombro, remo, sentadilla y gemelos sentado. 2 sesiones a la semana.
- 6 semanas de entrenamiento de la fuerza explosiva utilizando los mismos ejercicios anteriormente mencionados pero combinados con ejercicios de carácter pliométrico. 2 sesiones a la semana.
- 6 semanas de entrenamiento de la fuerza específica de golf utilizando para ello ejercicios de swing con palos lastrados, por un lado, y con un sistema de trabajo de supravelicidad con gomas por el otro. 2 sesiones a la semana.

Se midieron la masa corporal, el porcentaje de grasa, el porcentaje de masa muscular, la capacidad de salto (SJ y CMJ), la fuerza máxima (RM), la aceleración del palo, la velocidad de la bola en el swing y la fuerza isométrica de agarre. Se efectuaron 5 mediciones en total: antes de iniciarse el programa específico, a las 6, 12 y 18 semanas y 5 semanas después de haber finalizado con el programa para ver la retención.

Para efectuar dichas mediciones se utilizó el siguiente material: báscula SECA-770, plicómetro Holtain, calibre Lafayette, plataforma de contacto Sportjump System DSD, cinta métrica inextensible, acelerómetro Signal Frame An, pistola radar Stalker PRO y dinamómetro Grip Track.

Para evaluar los efectos de dicho programa de entrenamiento se utilizó ANOVA de dos factores con medidas repetidas, con los análisis post-hoc de Scheffé. La significación estadística se situó en $p < 0.05$.

III Resultados: Los resultados mostraron la existencia de diferencias significativas en la fuerza máxima y explosiva tras 6 semanas de entrenamiento en el GE, mientras que en la velocidad de la bola y la aceleración del palo las diferencias aparecieron a las 12 semanas. Por otro lado se muestra una reducción estadísticamente significativa del porcentaje de grasa en este mismo grupo, la cual aparece también a las 6 semanas y se acompaña de un incremento de la masa muscular, que es significativo a las 12 semanas. En lo que hace referencia a la fuerza isométrica de agarre, no aparecen diferencias significativas en ninguna de las mediciones efectuadas.

IV Conclusiones: Puede concluirse que, si bien 6 semanas de entrenamiento de la fuerza son suficientes para conseguir mejoras estadísticamente significativas en esa capacidad, los golfistas necesitan un período de tiempo para transferir dichas mejoras a un movimiento técnicamente complejo como es el swing.

V Palabras clave : aceleración, velocidad, swing.