

FYSTRÄNING
för golfspelare

Aspero Idrottsgymnasium

Golfens krav på fysik

En elitsspelare i golf behöver en bra fysik på flera plan.

Kondition

- För att få ner pulsen snabbt efter en ansträngande promenad fram till bollen.
- För att orka behålla en hög koncentration under en hel tävling och när det är varmt.
- För att orka träna mycket med hög koncentration
- För att orka behålla en bra teknik under en hel tävling eller ett långt träningspass

Rörlighet

- För att en lång muskel kan alltid generera mer kraft än en kort muskel
- För att undvika skador
- För att kunna utföra den teknik man eftersträvar

Styrka

- För att kunna få hög fart på klubban
- För att kunna utföra den teknik man eftersträvar
- För att kunna behålla en bra balans och stabilitet under snabb rotation

All fysträning gör också att man mår bättre och får bättre självförtroende.

Konditionsträning

Golfspelare behöver ingen extrem kondition för att orka spela en runda. Däremot behövs konditionen för att man ska orka behålla koncentrationen på en hög nivå under långa tävlingsdagar under kanske tuffa väderförhållanden (kyla och värme).

Spelare med bra kondition har lättare för att göra av med överskottsvärme när det är varmt. De svettas mer. Därmed klarar de sig bättre under sådana förhållanden.

Spelare med bra kondition kan sänka sin puls snabbare efter en ansträngning. Om man går upp för en lång backe för att slå kommer den vältränade att kunna slå slaget med lägre puls än den otränade. Den vältränade har en fördel.

Även kosten (jämn blodsockernivå) har enormt stor inverkan på koncentrationen. Både vid tävling och träning. Den som äter smart har en fördel på tävling och orkar träna mer med hög koncentration.

För att förbättra sin kondition behöver man träna med tillräckligt hög puls under tillräckligt lång tid. Jogging, cykling, simning under minst 30 minuter minst två gånger i veckan ger effekt. Man behöver inte ta ut sig så att man mår dåligt.

Rörlighetsträning

En lång muskel kan skapa mer kraft än en kort muskel. Det spelar ingen roll att en muskel är jättestark om den inte kan sträckas ut ordentligt för att "ta sats". Spjutkastare är t ex extremt rörliga i axelpartiet för att de ska kunna göra en lång "baksving" för att ta ordentlig sats. Eftersom de är både rörliga och starka kan de kasta långt. Undersökningar har visat att de

flesta spelare, i synnerhet killar, ökar sina slaglängder mer genom rörlighetsträning än genom styrketräning.

Om man är orörlig i en viss muskel kommer man sannolikt att ta ut rörelsen i en annan, som gör svingen sämre. Om man vill göra en full sving men inte kan rotera överkroppen tillräckligt långt kommer man att hitta på något annat för att svingen ska bli så lång som man vill, t ex rätar ut högerbenet eller böjer vänsterarmen, vilket leder till sämre slag. Den som är orörlig kan helt enkelt inte utföra den sving som man vill.

Rörlighetstester med hjälp av en golfkunnig sjukgymnast kan vara till stor nytta för att ta reda på styrkor och svagheter samt hur man ska träna.

Styrketräning

Golfspelare behöver styrka för att kunna slå bollen längre, men framför allt för att kunna utföra svingen med kontroll. Låt säga att du kan slå en golfboll 150 meter med järn-7 när du tar i allt vad du orkar. Om du blir starkare kommer du att kunna åstadkomma samma kraft och slaglängd, men med bara 80% av ditt max. Därmed får du en vinst i precision plus möjligheten att kunna dra till bollen ännu hårdare när du måste.

En bra golfsving utförs från en stark bas, benen. Baksving och framsving styrs framför allt från bålen (rygg och mage). Det är magen och ryggen som ser till att kroppen roterar, vilket är grunden i svingen. Armarna och händerna ger den sista precisionen och kraften.

En spelare som vill kunna slå bollen långt med precision måste vara stark i benen. Ju starkare benen är desto mer fart kan man sätta på kroppen utan att förlora balans. Man måste också vara stark i de stabiliserande musklerna runt bålen. Ju starkare man är i dessa muskler, desto snabbare kan man rotera kroppen med bibehållen precision.

En spelare som är stark i armarna, men inte i bålen och benen, kommer att kunna sätta så hög fart på klubban att inte kroppen orkar vara med och stabilisera svingen. Det leder till att långa slag varvas med enormt sneda slag.

En logisk slutsats är att du måste träna upp ben- och bålstabilitet innan du börjar träna upp dina armar eller att träna upp dessa delar tillsammans.

Bålstabilitet – första fasen i styrketräningen

För att kunna utföra en bra golfsving krävs en bra kroppshållning. Många spelare kan inte få en bra kroppshållning för att de är för svaga eller för stela i vissa muskler. En dålig kroppshållning kan också leda till skador. På samma sätt kan felaktigt utförd styrketräning leda till skador, t ex om man tränar med dålig kroppshållning och för tunga vikter.

Bålstabilitetsträning är oerhört viktigt för att skapa en bra kroppshållning. Både för golfens skull och för att man ska kunna styrketräna effektivt i ett senare skede. Alla övningar måste utföras med bra kroppshållning. Man kan säga att bålstabilitetsträningen är en förberedelse för tuffare träning.

Denna första fas i träningen är också viktig för att lära in en bra koordination, balans och för att förbereda muskelfästen och senor för större belastningar.