



Valoración certificada
Titleist performance
institute



Coach
Alejandro Santana



/golfit4life

Contacto

+57 301 4736182
alejandrosantana@golfit4life.com
Autopista Norte km 26,
Chía - Cundinamarca.
www.golfit4life.com

Fecha: 15 de abril de 2025, Chia Cundinamarca

Valoración Certificada por: TITLEIST PERFORMANCE INSTITUTE



Coach Certificado: Alejandro Santana

- *Titleist Performance Institute Level 1 Certified*
- *Titleist Performance Institute Fitness 2 Certified*
- *Titleist Performance Institute Golf 2 Certified*

Golfista: Golfista 1



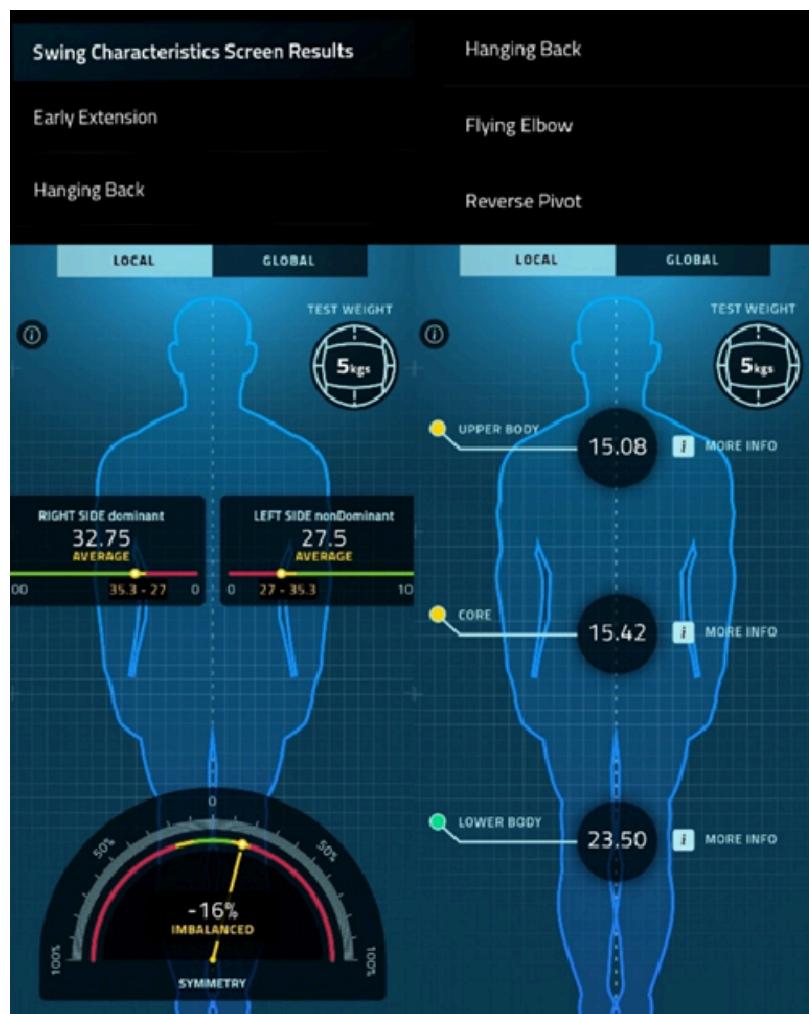
/golfit4life

Introducción

El golf es un deporte que exige una combinación precisa de capacidades físicas, técnicas y neuromusculares. A pesar del nivel de experiencia del jugador, el swing de golf siempre presenta oportunidades de mejora, ya que se trata de un movimiento complejo influenciado por múltiples factores del cuerpo y la mente. Este informe tiene como objetivo evaluar al golfista en cinco áreas clave: capacidad articular y muscular, movilidad, motricidad y conexión neuromuscular, potencia y fuerza, así como los patrones y características del swing. La evaluación se enfocará en identificar los aspectos más relevantes que deben ser trabajados en conjunto con el entrenador, con el fin de optimizar el desempeño deportivo del jugador. A partir de los hallazgos, se propondrán líneas de trabajo que permitan mejorar la eficiencia del swing y reducir el riesgo de lesiones, potenciando así el rendimiento general en el campo de juego.

Reporte y análisis

El presente informe tiene como objetivo detallar el estado actual del desarrollo de fuerza y potencia del atleta, así como identificar áreas específicas de mejora. El análisis físico y funcional realizado indica que el golfista presenta un buen desarrollo general de fuerza y potencia, lo cual es coherente con su rendimiento competitivo. Sin embargo, se identifican dos áreas específicas que requieren trabajo adicional para optimizar su desempeño en el campo.



Fortalezas detectadas

- **Fuerza general y potencia explosiva:** Los tests realizados (como saltos verticales, lanzamientos balísticos y tests de fuerza máxima) indican que el atleta posee una base sólida de fuerza y un buen nivel de potencia en los principales grupos musculares.
- **Estabilidad del core:** Se observa un buen control del core en situaciones de alta demanda, lo cual respalda una técnica efectiva en el swing.

Áreas de Mejora

1. Potencia de empuje en el tronco superior (Upper Body Push Power):

- Se evidencia una menor capacidad de generación de potencia en los movimientos de empuje con el tren superior, especialmente en ejercicios como medicine ball chest pass y bench press explosivo.
- Esta limitación podría estar afectando la capacidad del golfista para transferir potencia de manera eficiente desde la parte inferior hacia el impacto final durante el swing.

2. Fuerza rotacional hacia el lado izquierdo (Rotational Strength – Left Side):

- Las mediciones específicas de fuerza rotacional y los test de lanzamiento rotacional indican un déficit significativo en la rotación hacia el lado izquierdo, comparado con el lado dominante (derecho).
- Esta asimetría limita el desarrollo completo del swing, afectando tanto la consistencia como la potencia del golpeo en situaciones de máxima exigencia.



Recomendaciones de Entrenamiento

Se sugiere incorporar las siguientes estrategias al plan de entrenamiento físico:

1. Desarrollo de potencia de empuje del tren superior:

- Incluir ejercicios explosivos como ball slams frontales, chest throws con balones medicinales y variantes del push press con barra y mancuernas.
- Trabajar con enfoque en velocidades altas, cargas moderadas y bajo volumen para priorizar la calidad del movimiento.

2. Fortalecimiento de la rotación hacia el lado izquierdo:

- Implementar ejercicios específicos como rotational cable chops, medicine ball rotational throws hacia el lado izquierdo, y ejercicios de torsión con banda elástica o polea.
- Enfatizar la simetría del patrón de movimiento y la activación del core en cada repetición.

Conclusión

El golfista cuenta con una excelente base de fuerza y potencia general, lo que representa una ventaja competitiva. Sin embargo, para alcanzar su máximo potencial en el swing y mejorar la transferencia de potencia, se recomienda enfocar los esfuerzos del entrenamiento en el desarrollo de potencia de empuje del tren superior y en la mejora de la fuerza rotacional hacia el lado izquierdo. Estas adaptaciones permitirán optimizar su rendimiento global y prevenir posibles desequilibrios o lesiones.

Reporte y análisis

Este informe presenta un análisis técnico del swing de golf del atleta, enfocado en los aspectos posturales, la secuencia de movimiento y puntos clave durante el backswing e impacto. Los resultados muestran que el golfista cuenta con una sólida base postural de golf y ha desarrollado varios elementos técnicos positivos en su secuencia de swing, los cuales respaldan un rendimiento consistente.

No obstante, se identifican áreas específicas de ajuste técnico que, al ser corregidas, podrían contribuir significativamente a la eficiencia, control y potencia del golpeo.



Reporte y análisis

Aspectos Positivos Detectados

- **Buena base postural:** El atleta presenta una postura inicial equilibrada, atlética y funcional, que permite un inicio eficiente del swing.
- **Secuencia de swing efectiva:** La transición desde el backswing hacia el downswing sigue un orden cinemático correcto, con buena transferencia desde la parte inferior del cuerpo hacia el tren superior.
- **Estabilidad del tren inferior:** Se observa un buen control de la base de apoyo y adecuada presión en los pies durante las fases iniciales del swing.

Aspectos Técnicos a Corregir

1. Extensión temprana de cadera:

- Se detecta una ligera extensión prematura de la cadera (early extensión) durante el downswing, lo que puede reducir el espacio para la rotación del tronco y afectar la consistencia del impacto.
- Esto podría limitar la capacidad del atleta para mantener la inclinación del eje y generar una trayectoria óptima de la cabeza del palo.

2. Brazos más rectos en el backswing:

- Se observa una flexión anticipada de los brazos, particularmente del izquierdo (en jugadores diestros), durante el backswing, lo que puede comprometer la amplitud del movimiento y reducir la acumulación de energía.

3. Cabeza demasiado móvil en el backswing:

- La cabeza se desplaza ligeramente hacia arriba y hacia atrás durante el backswing. Esta pérdida de referencia visual y de estabilidad puede afectar la precisión del golpe y generar variaciones en el punto de impacto.

4. Extensión incompleta de brazos durante y después del impacto:

- Durante el impacto y la fase de follow-through, los brazos no se extienden completamente, lo que puede limitar la transferencia final de energía y la calidad del golpeo.



Recomendaciones Técnicas

Se sugiere implementar los siguientes enfoques en las próximas sesiones técnicas:

- **Trabajo específico de postura y control de cadera** con ejercicios que refuerzen la inclinación pélvica y prevengan la extensión temprana, tales como swings con pared de referencia, drills de pelvis contra banda y ejercicios de rotación con restricción.
- **Ejercicios para mantener brazos extendidos** en el backswing, como pause drills, stick drills y prácticas con guía visual o espejo.
- **Entrenamiento de estabilidad cabeza**, con uso de referencias visuales, video-feedback y práctica con enfoque en mantener la cabeza estable durante todo el backswing.
- **Práctica de extensión completa post-impacto** con drills como impact bag drills, slow-motion follow-through y swings con énfasis en el alargamiento de brazos después del contacto.

Conclusión

El golfista presenta una muy buena base técnica, lo que evidencia un trabajo estructurado y consciente. Sin embargo, corregir ciertos detalles en la mecánica del swing —como la posición de los brazos, la movilidad de la cabeza, y el control de la cadera— permitirá una ejecución más eficiente y consistente, mejorando el rendimiento global y reduciendo el riesgo de sobrecarga articular.

Objetivo del Informe

El presente informe tiene como finalidad analizar y resumir los resultados obtenidos tras la toma de datos de impacto con los siguientes palos: Pitching Wedge, Hierro 8, Hierro 7, Hierro 5, Madera 5 y Driver. A partir del análisis de datos como velocidad de cabeza del palo, velocidad de bola, distancia de vuelo y factor de aplastamiento (smash factor), se identificaron fortalezas claras en el rendimiento del atleta, así como áreas específicas que pueden mejorarse para optimizar la consistencia y eficiencia del golpeo.

Total de sesiones 23/5/2025	Palo Driver	Total de sesiones 23/5/2025	Palo Madera 5	Total de sesiones 23/5/2025	Palo Hierro 5
---Impacto sobre madera---					
DISTANCIA DE VUELO yardas	DISTANCIA TOTAL yardas	DISTANCIA DE RUEDO yardas	DISTANCIA DE VUELO yardas	DISTANCIA TOTAL yardas	DISTANCIA DE RUEDO yardas
256.8 ± 11.7	280.5 ± 9.0	23.7 ± 3.4	207.1 ± 16.1	233.6 ± 12.0	26.5 ± 4.8
VELOCIDAD DEL PALO mph	VELOCIDAD DE BOLA mph	FACTOR DE APLAST.	VELOCIDAD DEL PALO mph	VELOCIDAD DE BOLA mph	FACTOR DE APLAST.
103.4 ± 2.3	148.0 ± 1.5	1.43 ± 0.04	96.9 ± 1.6	133.9 ± 1.9	1.38 ± 0.03
LANZAM. VERTICAL grados	ALTURA MÁXIMA pies	ÁNGULO DESCENSO grados	LANZAM. VERTICAL grados	ALTURA MÁXIMA pies	ÁNGULO DESCENSO grados
13.2 ± 2.7	87.2 ± 20.8	32.7 ± 5.1	9.8 ± 2.1	53.2 ± 16.2	26.0 ± 6.2
LANZAM. HORIZONTAL grados	LATERAL (VUELO) yardas	CURVATURA (VUELO) yardas	LANZAM. HORIZONTAL grados	LATERAL (VUELO) yardas	CURVATURA (VUELO) yardas
DE3.6 ± 1.5	DE17.8 ± 6.9	DE1.8 ± 1.6	DE3.3 ± 1.2	DE11.7 ± 5.4	DE0.0 ± 1.8
---Impacto sobre madera---					
DISTANCIA DE VUELO yardas	DISTANCIA TOTAL yardas	DISTANCIA DE RUEDO yardas	DISTANCIA DE VUELO yardas	DISTANCIA TOTAL yardas	DISTANCIA DE RUEDO yardas
195.5 ± 13.2	178.5 ± 12.2	16.9 ± 3.2	115.9 ± 5.7	90.0 ± 0.8	1.29 ± 0.06
VELOCIDAD DE BOLA mph	FACTOR DE APLAST.		VELOCIDAD DEL PALO mph	ALTURA MÁXIMA pies	ÁNGULO DESCENSO grados
				74.6 ± 12.3	37.1 ± 4.2
				LATERAL (VUELO) yardas	CURVATURA (VUELO) yardas
				DE15.4 ± 4.1	DE2.7 ± 1.7

Total de sesiones 23/5/2025	Palo Hierro 7	Total de sesiones 23/5/2025	Palo Hierro 8	Total de sesiones 23/5/2025	Palo P Wedge
---Impacto sobre paramida---					
DISTANCIA DE VUELO yardas	DISTANCIA TOTAL yardas	DISTANCIA DE RUEDO yardas	DISTANCIA DE VUELO yardas	DISTANCIA TOTAL yardas	DISTANCIA DE RUEDO yardas
164.3 ± 2.5	179.8 ± 0.5	15.5 ± 2.9	148.2 ± 9.8	160.9 ± 12.6	12.6 ± 3.3
VELOCIDAD DEL PALO mph	VELOCIDAD DE BOLA mph	FACTOR DE APLAST.	VELOCIDAD DEL PALO mph	VELOCIDAD DE BOLA mph	FACTOR DE APLAST.
86.5 ± 0.9	110.1 ± 2.2	1.27 ± 0.01	85.4 ± 1.3	103.4 ± 3.8	1.21 ± 0.04
LANZAM. VERTICAL grados	ALTURA MÁXIMA pies	ÁNGULO DESCENSO grados	LANZAM. VERTICAL grados	ALTURA MÁXIMA pies	ÁNGULO DESCENSO grados
17.9 ± 2.1	75.8 ± 15.7	39.1 ± 5.0	21.5 ± 3.6	81.4 ± 12.1	43.1 ± 5.3
LANZAM. HORIZONTAL grados	LATERAL (VUELO) yardas	CURVATURA (VUELO) yardas	LANZAM. HORIZONTAL grados	LATERAL (VUELO) yardas	CURVATURA (VUELO) yardas
DE3.9 ± 0.5	DE12.7 ± 5.2	DE1.4 ± 0.3	DE5.0 ± 1.9	DE13.3 ± 4.0	DE0.6 ± 1.6
---Impacto sobre paramida---					
DISTANCIA DE VUELO yardas	DISTANCIA TOTAL yardas	DISTANCIA DE RUEDO yardas	DISTANCIA DE VUELO yardas	DISTANCIA TOTAL yardas	DISTANCIA DE RUEDO yardas
132.7 ± 3.4	122.4 ± 4.2	10.4 ± 1.9	90.8 ± 2.0	1.16 ± 0.03	
VELOCIDAD DE BOLA mph	FACTOR DE APLAST.		ALTURA MÁXIMA pies	ÁNGULO DESCENSO grados	
			27.8 ± 2.7	83.3 ± 13.0	46.5 ± 3.3
			LATERAL (VUELO) yardas	CURVATURA (VUELO) yardas	
			DE2.8 ± 1.3	DE6.3 ± 4.3	DE0.4 ± 1.0



Hallazgos Principales

1. Excelente velocidad para el uso de varas stiff:

- Los datos recabados indican que el atleta genera una velocidad de swing suficientemente alta para justificar el uso de varas de rigidez stiff (especialmente con Hierro 5, Madera 5 y Driver).
- Esta velocidad permite una buena transferencia de energía y control del vuelo de la bola, siendo una ventaja competitiva clara.

2. Inconsistencias con el Hierro 8:

- Se observan variaciones significativas en la distancia de vuelo con el Hierro 8, atribuibles a una falta de consistencia en el punto de impacto y posible variación en el ángulo de ataque.
- Esto puede afectar la precisión en golpes de aproximación y requiere atención técnica específica.

3. Progresión de distancia adecuada entre palos:

- El jugador mantiene una progresión lógica y eficiente de distancia a medida que cambia de palo, desde el Pitching Wedge hasta la Madera 5, lo cual indica un dominio correcto del control de potencia y selección de palo.

4. Factor de aplastamiento inconsistente con el Driver:

- Se detecta una variabilidad en el smash factor con el Driver, lo que sugiere que el punto de impacto con la cara del palo no es completamente estable.
- Mejorar esta consistencia permitiría optimizar la eficiencia del golpeo y maximizar la distancia sin necesidad de aumentar la velocidad de swing.

Recomendaciones Técnicas

1. Enfocar sesiones específicas en el Hierro 8:

- Realizar prácticas centradas en control del ritmo de swing, ángulo de ataque y punto de impacto.
- Uso de herramientas como cinta de impacto o dispositivos de medición portátil para proporcionar retroalimentación inmediata.

2. Trabajo técnico con Driver para mejorar el smash factor:

- Incorporar ejercicios con énfasis en el centro de la cara del palo, como swings con tees altos, prácticas con impacto controlado, y análisis de video para refinar el plano de swing.

3. Confirmar especificaciones de palos y varas:

- Dada la excelente velocidad del atleta, se recomienda una revisión con el club fitter para asegurar que las varas stiff utilizadas en los palos largos estén optimizadas en términos de peso, torque y punto de flexión.

Conclusión

El atleta demuestra un sólido dominio técnico y físico, respaldado por una alta velocidad de swing y buena progresión de distancia entre palos. Las recomendaciones están orientadas a mejorar la consistencia técnica en el golpeo con el Hierro 8 y optimizar la eficiencia con el Driver, lo cual permitirá un mayor control y rendimiento en situaciones competitivas. Se recomienda realizar una reevaluación tras 4 a 6 semanas de trabajo técnico enfocado.

