

## ***Presentación Sección Golf y Salud***

Estrenamos una nueva sección de “Golf y Salud” en la web de la Real Federación Española de Golf, en la que vamos a exponer de forma práctica las pautas a seguir para prevenir la aparición de las lesiones producidas por el golf, con el objetivo de que todos los aficionados al golf puedan disfrutar de este maravilloso deporte durante toda la vida en plenas facultades físicas y con salud.

En esta nueva sección os enseñaremos programas de entrenamiento físico (estiramientos, ejercicios de fortalecimiento, ejercicios cardiovasculares y ejercicios de coordinación), pautas de calentamiento previo a la práctica del golf, normas de salud durante la competición, pautas para una rápida recuperación después de la práctica deportiva, consejos sobre el equipamiento más ergonómico, una dieta adecuada, y los pasos a seguir para controlar el aspecto mental del golf.

Esta sección está escrita por Francisco E. Pajares Mellado, fisioterapeuta con una amplia y prestigiosa trayectoria profesional, desde un punto de vista integral, y basado en técnicas de fisioterapia, osteopatía y medicina física, y desde el profundo conocimiento de la salud y ergonomía en el golf, lo que garantiza los mejores resultados en la prevención de las lesiones producidas por el golf y en el rendimiento deportivo, lo que nos permitirá disfrutar del golf con salud y mejorar nuestro nivel de juego gracias a un entrenamiento profesional.

Puedes enviar tus preguntas de salud a nuestro experto a través de la consulta On-Line gratuita [www.eliminaeldolordeespalda.com](http://www.eliminaeldolordeespalda.com). Te recomendamos que vayas juntando toda la información que te daremos en estas secciones, ya que de esta manera conseguirás un completo manual de Golf y Salud. Te vamos a enseñar todos los secretos de los profesionales, ahora todo depende de ti.

### **GOLF Y SALUD 1: Cómo envejecer junto a nuestro gran amor: el golf.**

- Disfruta del golf durante toda la vida, incluso con “100” años.
- Evita las lesiones más frecuentes del golf.
- Mejora tu nivel de juego mediante el entrenamiento físico y mental.
- Consigue más distancia y precisión. Cómo llegar a ser jugador profesional, mediante un correcto entrenamiento.

**Francisco E. Pajares Mellado.**

**Fisioterapeuta.**

**Consulta On-Line Gratuita**

**[www.eliminaeldolordeespalda.com](http://www.eliminaeldolordeespalda.com)**



### **1 INTRODUCCIÓN.**

Es bien conocido por todos los jugadores de golf la irremediable atracción que este deporte conlleva hacia todo aquel que ose a coger un palo por primera vez. Quizás el contacto con la naturaleza, o el glamour del mundillo, o incluso ese único golpe bueno que nos ha salido en todo el recorrido, pero lo cierto es que el golf crea adicción, y una vez se ha probado es difícil dejarlo. Y digo bien: “todo aquel que ose a coger un palo” pues nos introducimos en un mundo complejo, ilimitado, e incluso extraño, es común sentirnos Tiger Woods después de haber completado un día de prácticas a nuestro mejor nivel, y al día siguiente, no se a debido a que fenómenos paranormales, no dar “palo” con bola en ese campeonato en el que teníamos puestas tantas esperanzas. La explicación es fácil, ya que cada nuevo día que nos levantamos de la cama somos personas diferentes, nuestro estado psicofísico cambia a una velocidad de vértigo, debido a factores cómo el envejecimiento, estado de salud, antiguas lesiones mal tratadas, y sobre todo en nuestro caso el no saber compatibilizar el golf con nuestra salud. El manual tiene cómo objetivo principal, establecer una serie de pautas concretas y medidas necesarias, cómo son un entrenamiento correcto, un calentamiento adecuado previo al partido, un seguimiento saludable durante el partido, y una recuperación óptima después de la competición, con el fin de evitar la aparición de las lesiones más frecuentes del golf, y de esta manera poder llegar hasta donde nuestro trabajo, esfuerzo, pasión por el golf nos permita, bien sea llegar a ser un jugador profesional de golf, o incluso más importante todavía, poder envejecer en plenas facultades físicas y con salud, así cómo vivir más años y con mejor calidad de vida, disfrutando del golf durante toda nuestra vida.

## **2 ESTADÍSTICAS Y CURIOSIDADES.**

Cada año que pasa es más frecuente ver un aumento en el número de lesiones producidas por el golf, y esto es debido fundamentalmente a dos razones, la primera que el número de jugadores de golf aumenta cada año, actualmente en España hay más de 250000 golfistas aficionados. En los últimos 10 años ha aumentado un 60 % el número de jugadores, el doble de hombres que de mujeres. Entre las diferentes comunidades, Madrid es donde más aficionados hay seguido de Cataluña y Andalucía. Un dato importantísimo a tener en cuenta es el incremento entre jóvenes aficionados, concretamente en España hay más de 29000 jugadores aficionados con edades comprendidas entre 10 y 21 años, siendo esta una etapa de riesgo de padecer lesiones al no haber completado la edad de crecimiento. La segunda y más importante causa del incremento de lesiones producidas por el golf es, cómo anteriormente hemos mencionado, la mala compatibilidad que hacemos del golf con nuestra salud. Deberíamos desterrar el mito que dice que el golf es un deporte tranquilo, suave, de bajo riesgo de lesión... El completar un partido de golf de 18 hoyos supone para el jugador medio aproximadamente entre 70 y 120 golpes de la bola, enviándola a diferentes distancias con la mayor precisión posible. Normalmente un jugador medio alcanza una velocidad de salida de 136 mph en menos de 2 segundos, dato importante para comprender la fuerza que se realiza en cada swing, así cómo la velocidad, aceleración y movimientos que el cuerpo realiza, aspectos que convierten a cualquier deporte en factor de riesgo de lesión. Es necesario comprender que nuestro cuerpo no va ha soportar todos estos factores, porque sí, que si no ponemos los medios adecuados, refiriéndonos a un entrenamiento correcto, un calentamiento adecuado previo al partido, un seguimiento saludable durante el partido, y una recuperación óptima después del partido, vamos a convertirnos en carne de cañón para las lesiones.



Existen diferencias de lesiones entre los jugadores profesionales y jugadores aficionados. Los jugadores profesionales tienen como lesiones más frecuentes la muñeca y mano izquierda, causado por los micro-traumatismos provocados por el intenso entrenamiento, fundamentalmente en el momento del impacto y el "follow-through" suelen ser los gestos más propicios para lesionarse; así como la zona lumbar, debido a la combinación de movimientos que se suceden durante el swing ( flexión, rotación, hiperextensión de la columna vertebral) . Por otro lado las lesiones más frecuentes en los jugadores aficionados son la zona lumbar con un 24 %, el codo izquierdo con un 23%, la mano y muñeca izquierda con un 14%, el hombro izquierdo con un 8% y la rodilla izquierda con un 6%, todo este conjunto de lesiones suelen estar provocadas por la falta de técnica y el exceso de horas de entrenamiento. Al parecer los hombres son más susceptibles de sufrir lesiones de espalda y las mujeres suelen padecer más lesiones de codo, mientras que los jugadores veteranos sufren principalmente lesiones de cadera y de hombro, y los jugadores más jóvenes suelen padecer de la mano y el codo.

### **3 BENEFICIOS DE UN CORRECTO Y COMPLETO ENTRENAMIENTO.**

El seguimiento de las pautas que se indican en esta sección, tiene un éxito comprobado en cientos de deportistas, y sus beneficios serán directamente proporcionales al estricto y riguroso seguimiento que hagamos de las indicaciones que se recomiendan. Entre los principales beneficios que vamos a conseguir se encuentran:

- Aumento de la fuerza muscular de los grupos musculares implicados, lo que nos va a permitir en primer lugar aumentar la velocidad y aceleración de nuestro swing incrementado la distancia de nuestros golpes, y en segundo lugar nos va a ayudar a compensar los micro-traumatismos repetitivos y la sucesión de movimientos patológicos para la columna vertebral.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de músculos y articulaciones, mejorando la amplitud de nuestro swing, y aumentando la distancia de los golpes, además al tener una musculatura flexible se va a evitar la aparición de lesiones y a facilitar la recuperación después del partido.
- Facilita el equilibrio, la coordinación y el tiempo de reacción, lo que va a mejorar la precisión y el control de nuestro swing. Además nos ayudará a depurar nuestra técnica, previniendo las lesiones causadas por falta de esta.
- Desarrolla la resistencia física, ya que aumenta la capacidad cardio-pulmonar y estimula la circulación sanguínea, ayudándonos a realizar todo el recorrido del campo de golf sin que aparezca la fatiga, lo que nos va a permitir juntar todo nuestro esfuerzo en cada golpe que realicemos. Además puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca casi en un 50%.
- Disminuye el nivel de estrés, la ansiedad y la depresión y aumenta la autoestima, permitiéndonos estar más relajados, además favorece la capacidad de concentración, lo que va a evitar los posibles errores.

Mejorando todos estos aspectos del golf, no sólo podrás llegar a ser profesional de este deporte, sino que además podrás evitar la aparición de lesiones, disfrutando del maravilloso mundo del golf durante toda tu vida.