

## **GOLF Y SALUD 11: 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)

### **8 NORMAS DE SALUD DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.**

Hasta este punto hemos realizado un programa de entrenamiento completo y un calentamiento adecuado previo a la práctica deportiva. Llegados a este punto de entrega al golf debemos dar un paso más adelante y cuidar todos y cada uno de los pequeños detalles que suceden durante la práctica del golf, y que al final son los que en definitiva deciden si vamos a evitar la aparición de lesiones y si podremos cumplir nuestras expectativas profesionales del golf.

En nuestro sistema músculo-esquelético existen una serie de músculos, huesos, y articulaciones, que tienen unos grados de movilidad, una fuerza y resistencia determinada que no se deben sobrepasar durante la práctica del golf, debido a la continua repetición de movimientos inadecuados, y al mantenimiento en el tiempo de ciertas posturas que nuestro cuerpo no puede asimilar, puede provocar la aparición de las diferentes lesiones anteriormente expuestas y va a impedir que podamos desarrollar nuestro mejor nivel de juego.

El objetivo de este capítulo es exponer las normas que debemos mantener durante la práctica del golf.

En nuestro stand es muy importante mantener la espalda lo más recta posible, para ello debemos flexionar las rodillas un poco más de lo que acostumbramos, también debemos llevar los hombros hacia atrás, como si quisiéramos sacar pecho, y mantener la cabeza alineada con la columna vertebral. Todos estos pasos nos forzarán a acercarnos un poco más a la bola.



Es necesario realizar que el movimiento de rotación de columna que se produce al realizar el swing, sea efectuado en la zona dorsal, y no en la zona lumbar, donde aumenta el riesgo de lesión, para ello debemos separar los pies entre sí un poco más de lo que acostumbramos.

Un error muy frecuente entre los jugadores amateurs es la realización de un grip excesivamente fuerte, este debe ser suave, de esta manera disminuyen en un tanto por ciento altísimo las vibraciones que nos trasmite el palo en el momento del golpeo de la bola. Existen varias modalidades de grip, elijamos la que elijamos siempre agarraremos el palo de tal manera que las palmas de las manos queden paralelas.

Siempre que nos agachemos al colocar la bola, al marcarla en el green, al hacer la lectura del green, al recoger una bola embocada, al reparar piqués y chuletas... debemos hacerlo flexionando nuestras rodillas, con la espalda recta, relajada y la cabeza alineada con la

columna, además nos aprovecharemos y nos ayudaremos del palo de golf tanto al agacharnos como al levantarnos.



En condiciones normales al agacharnos de forma correcta nuestra columna vertebral soporta un peso de aproximadamente 75 Kg., sin embargo si nos agachamos de forma incorrecta el peso que soporta nuestra columna es de 350 Kg.



Tanto la carga cómo el transporte de la bolsa de palos es una actividad no recomendable para la columna vertebral, debemos entender el sufrimiento que soporta nuestra columna al cargar y trasportar un peso de aproximadamente 25 Kg. durante las 3 horas y media que normalmente tardamos en completar el recorrido de 18 hoyos. Siempre que tengamos la posibilidad es recomendable que trasportemos el peso en un carrito, nunca tirando de el, sino empujando.



En el caso de no tener esa posibilidad, repartiremos el peso de la bolsa entre los dos hombros, actualmente existen unas bolsas que nos permiten colocarla en ambos hombros.



Es muy importante realizar un swing suave y armónico, no debemos realizar movimientos excesivamente bruscos y violentos, que normalmente nos lleva a errar en el swing, e incluso a golpear contra la alfombrilla de salida, lo que aumenta el riesgo de lesión, para ello no utilizaremos más del 80% de nuestra fuerza a la hora de hacer el swing.

Es recomendable en el uso de putters largos en el green, ya que nos permiten mantener la espalda recta y relajada, evitando el riesgo de lesión, además, nos proporciona la sensación de hacer putts más estables y seguros, al tener más puntos de apoyo con nuestro cuerpo.

En el transcurso de la competición y debido a la intensidad que requiere la práctica del golf debido a la gran diversidad de golpes diferentes a alta velocidad, de diferentes situaciones de tensión, de diferentes situaciones climáticas... nuestro cuerpo acumula un sufrimiento. Con el fin de poder prevenir lesiones y para poder realizar cada uno de nuestros swings en plenas condiciones físicas sería necesario realizar unos ejercicios rápidos de recuperación de nuestro estado físico, entre hoyo y hoyo. Resultaría fantástico el tener un profundo conocimiento de la tabla de estiramientos que hemos explicado anteriormente, para poder ir completando los estiramientos de todos los grupos musculares, mientras esperamos nuestro turno en la salida de cada hoyo, en la primera espera realizamos los estiramientos de las extremidades superiores, en la segunda hacemos los estiramientos de espalda, y en la tercera los estiramientos de las piernas, y de esta manera volvemos al inicio del ciclo. Creo que este es el mejor consejo de todo el manual, créame su salud y su juego lo notarán. No obstante la práctica deportiva del golf nos va a exigir cuidados especiales en el hombro izquierdo y en la espalda, por lo que creo imprescindible la realización al menos de los tres ejercicios que explicamos a continuación:

#### 1 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA EXTENSORA - ABDUCTORA - ROTADORA EXTERNA DEL HOMBRO.

La posición de partida es de pie, con el brazo levantado y pegado al cuerpo, y con la palma de la mano apoyada en la pared.

El estiramiento se consigue girando el cuerpo cómo si quisiéramos juntarnos aun más al brazo, es muy importante mantener el codo estirado. . Tenemos que notar la tensión del estiramiento, y mantenerlo durante 20-30 segundos.



## 2 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA PARAVERTEBRAL

Nos colocamos sentados en el extremo de una silla, con las piernas muy separadas, y los pies perfectamente apoyados en el suelo.

Para conseguir el estiramiento de la musculatura de la espalda debemos intentar introducir todo nuestro cuerpo debajo de la silla, sin perder el contacto con esta y ayudándonos de la fuerza de nuestros brazos. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 20 - 30 segundos.



## 3 ELONGACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La posición de partida es de pie, con las piernas formando un ángulo de 90° con respecto al tronco. Nos ayudaremos de uno de nuestros hierros, que sujetaremos con ambas manos, manteniendo nuestros brazos completamente estirados.

La elongación se consigue llevando nuestros brazos hacia delante, y las nalgas hacia detrás. Es importante mantener nuestros brazos y piernas totalmente estirados. Debemos notar la sensación elongación de nuestra columna vertebral, es como si nuestras vértebras se separaran, y lo mantenemos 30 segundos.

