

GOLF Y SALUD 13: 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

10 EQUIPAMIENTO.

El golf es un deporte que está en continua evolución, son muchos los millones de euros que se invierten en investigación de nuevos materiales para emplear en palos, bolas, ropa, protecciones y resto de equipamiento, con el único fin de facilitar nuestro juego y mejorar la prevención de las lesiones. Por lo tanto la elección del material correcto puede evitar muchas lesiones, además de mejorar nuestros resultados en el campo.

Es importante realizar una buena selección del calzado, guante, bola, palo, el tipo de cabeza, el material del shaft, su rigidez, su punto de flexión, el tamaño del grip y el material del que está hecho.

La ropa y el equipo de golf no son exclusivamente utilizados para proteger al jugador de golf de una lesión, sino que también protegen al que ya la ha sufrido

Existen en el mercado una amplia gama de productos que nos protegen de las diferentes lesiones que produce el golf: Ortesis de muñeca, codo, hombro, y espalda, gafas protectoras de rayos ultravioletas, ropa protectora de lluvia...

Los zapatos con tacos de plástico tipo araña aumentan la estabilidad de nuestras piernas, y por lo tanto también de nuestro stand, permitiéndonos efectuar nuestro swing en mejores condiciones.

Es importante acertar en la elección de nuestro guante, en este aspecto los puntos a tener en cuenta son el correcto almohadillamiento del guante, el uso de materiales antideslizantes, y el perfecto ajuste a nuestra mano, que eviten el deslizamiento de nuestro grip, lo que nos protegería de las vibraciones que trasmite el palo.

Debemos tener un juego de palos de golf equilibrados, y adaptados a cada jugador, teniendo en cuenta factores cómo la longitud, material que no vibre, y agarre antideslizante. La mejor opción sería el uso de palos hechos a medida, elaborados de grafito ya que son más ligeros y flexibles, reduciendo la transmisión de vibraciones lesivas a nuestro cuerpo.

Es recomendable el uso de tees y de alfombrillas de pelo largo para evitar las vibraciones que se producen en el momento de golpeo de la bola.

Existen a la venta los llamados grips de calentamiento, que pueden facilitarnos el ejercicio funcional y de calentamiento anteriormente explicado, denominado simulación del swing sin palo. Mediante el uso de este grip, aumentaremos la efectividad de este ejercicio, haciéndolo más real, y evitando las posibles lesiones. De la misma manera, también puede resultar muy beneficioso el uso del grip de fortalecimiento, que aumentará la fuerza muscular de una manera funcional, mejorando nuestro juego y previniendo las lesiones.

Cómo ya explicamos anteriormente recomendamos el uso de carritos de golf, para trasportar nuestra bolsa de palos sin que sufra nuestra espalda. Existen una gran variedad de carritos, entre los que podremos elegir, nuestra única duda será el adquirirlo con o sin motor, simplemente los carritos con motor reducen el esfuerzo del transporte de los palos

Uno de los momentos más lesivos para nuestra columna vertebral es a la hora de patear, ya que al mantenimiento de una postura excesivamente encorvada, le sumamos la situación de tensión que normalmente conlleva, pues normalmente es dónde se deciden los campeonatos. Para evitar estas posturas incorrectas, recomendamos el uso de los putts largos, ya que mantienen nuestra columna recta y relajada.

Son miles los putts que debemos hacer en un green de prácticas para conseguir posteriormente buenos resultados durante la competición, y podemos evitar los movimientos anómalos y lesivos de la columna vertebral mediante el uso de unos prácticos recoge bolas.



Normalmente durante los más de 6 Km. de recorrido del campo de golf, así como mientras esperamos a que el grupo que nos precede abandone la zona de riesgo, apenas encontramos lugares en los que nos podamos sentar, descansar y recuperarnos del intenso juego, para ello disponemos en el mercado de sillas portátiles.

11 ALIMENTACIÓN Y GOLF.

Para poder completar un día de entrenamiento, o un partido de 18 hoyos de golf, el deportista necesita una cantidad de energía que proviene de los nutrientes de los que nos alimentamos. Nuestra alimentación debe tener un equilibrio entre todos los nutrientes que ingerimos y debe estar compuesta por hidratos de carbono 60% (pastas, arroz, pan), grasas de origen vegetal 20% (frutos secos, aceite de oliva), proteínas 20% (pescado), vitaminas, minerales y agua 1,5 l./día. Tanto una correcta alimentación como un descanso adecuado son los mejores aliados del entrenamiento. Ya desde hace años tanto los deportistas de elite, como sus entrenadores conocen la importancia de una buena nutrición, pues les ayuda a prolongar su mejor estado de forma, y favorece la recuperación después de la competición o el entrenamiento.



Como bien sabemos el golf es una modalidad deportiva de larga duración, y con el fin de permanecer concentrado durante todo el recorrido es necesario un adecuado aprovisionamiento de azúcar en nuestro cerebro. La alimentación es la base de cualquier modalidad deportiva, pero en el golf, debido al alto nivel de concentración que se necesita, se convierte en indispensable el seguimiento de unas pautas:

- En los periodos de entrenamiento debemos realizar un mínimo de 4 comidas diarias que nos permita terminar el recorrido con energía suficiente. El desayuno será copioso, la comida ligera, una merienda abundante y una cena ligera 2 – 3 horas antes de dormir. Es necesario una buena hidratación antes, durante y después de los entrenamientos y competiciones
- Antes de la competición aumentaremos el porcentaje de los hidratos de carbono, además se hace imprescindible el evitar la ingesta de alimentos difíciles de digerir o las comidas copiosas en la última ingesta antes del partido, como los guisos ricos en grasas animales, las carnes, o los alimentos flatulentos como las hortalizas de fuerte sabor, que nos podrían producir somnolencia por digestiones excesivamente lentas, así

como los pasteles ya que las calorías que aportan son de rápido consumo. Respetar un mínimo de 2 horas entre el final de la última comida, y el comienzo de la práctica deportiva. La dieta ideal antes de la competición estaría compuesta por pastas o arroces, ensalada de vegetales variados con aceite de oliva y sal, y frutas. Acompañaremos la comida de agua mineral en su justa medida. En ciertas ocasiones, como competiciones en horarios que favorecen la somnolencia, podremos ayudarnos de la estimulación de un café o un té, pero sin abusar de ellos.

- Durante la competición debemos realizar pequeñas ingestas a base de alimentos glucídicos de fácil digestión cada 1h – 1,30h (azúcar o glucosa, pan, galletas poco grasas, frutas, frutos secos) así como ir reponiendo las perdidas hidrosalinas con bebidas isotónicas (agua con glucosa y sal), no debemos esperar a tener sed, sino que debemos ir dando pequeños sorbos de agua, especialmente en los días calurosos. Es necesario, en función de las condiciones climáticas, rehidratarse mediante la ingesta de 500 ml de líquido con fructosa cada hora, en tomas periódicas cada 15 – 20 minutos.



- Después de la competición la alimentación debe ser hipocalórica e hipoproteica durante las primeras 24 horas, e hipercalórica e hiperproteica las 24 horas siguientes, reanudando después la alimentación normal. Tras la competición es fundamental reponer con urgencia el agua y los electrolitos, para lo que nos ayudará las bebidas isotónicas existentes en el mercado. Con el fin de recuperarnos rápidamente después del esfuerzo realizado, es recomendable la ingesta basada en feculentos (arroz, pasta), y verduras.
- En resumen, la mejor y más correcta dieta del jugador de golf es una dieta equilibrada, que contenga alimentos frescos, que evite los excesos, y que nos aporte la energía necesaria.

12 PSICOLOGÍA EN EL GOLF

Cómo ya hemos explicado en capítulos anteriores, resulta evidente la importancia que tiene nuestro estado físico para prevenir lesiones y mejorar nuestro nivel de golf, y en el caso de haber seguido de forma estricta las pautas que se indican en el manual, ya habremos obtenido buenos resultados en ambos aspectos. Ahora bien, llegará un punto en el que una buena forma física, aunque necesaria, resultará insuficiente. Si realmente queremos conseguir cosas importantes en el mundo del golf deberemos saber que la verdadera selección de jugadores se realiza en el aspecto psicológico. Hoy en día son muchos los jugadores de golf que realizan un completo entrenamiento físico, por lo que en igualdad de condiciones físicas obtendrán mejores resultados los que posean mayor fortaleza mental. Es común ver cómo un deportista es capaz de simular pequeñas lesiones por miedo a enfrentarse en una competición, y son muchas las ocasiones en las que vemos a jugadores que se encuentran en su mejor nivel de forma física, pero no consiguen el rendimiento deseado, y es que, el jugador de golf no es una máquina que con un buen entrenamiento físico, una correcta alimentación, y el uso del mejor equipamiento, garantice buenos resultados. Debemos comprender que el jugador de golf, antes que jugador es una persona totalmente normal, con sus problemas, alegrías, depresiones, y estados de euforia, y todos sus estados de ánimo influyen en el rendimiento deportivo. Existen diversos estudios que demuestran que el entrenamiento psicológico, mejora notablemente el rendimiento deportivo, pero sin embargo, es la parte que el jugador de golf menos trabaja.

Podemos decir que la parte mental es el aspecto más importante del golf, y también el más complicado de perfeccionar.

En este capítulo pretendemos que el jugador de golf sea capaz de mejorar el control emocional, de automotivarse en las situaciones adversas, de lograr mayor control del gesto deportivo, de mejorar la capacidad de adaptación a las diferentes situaciones de la competición, de aumentar la autoestima y facilitar las relaciones entre las personas de su entorno. Se trata en definitiva de lograr el pleno disfrute tanto del entrenamiento, cómo de la competición. Para conseguir estos objetivos le recomendamos el seguimiento de las siguientes pautas:

- Normalmente las personas que poseen una personalidad más extrovertida se recuperan antes de las lesiones, y todo lo contrario les ocurre a las personas más introvertidas. Debemos mantener continuamente un talante positivo y de confianza en nosotros mismos, de lo contrario, y poniendo un ejemplo, si jugamos con miedo, si pensamos con insistencia que vamos a enviar la bola a un obstáculo de agua o al bunker, llegado el momento allí la enviaremos.



El enemigo principal que va a evitar la consecución de nuestros objetivos somos nosotros mismos. Por lo tanto durante un partido de golf, recuerda, juega con confianza, se positivo en todo momento, expresa tus sentimientos y sobretodo, disfruta del golf.

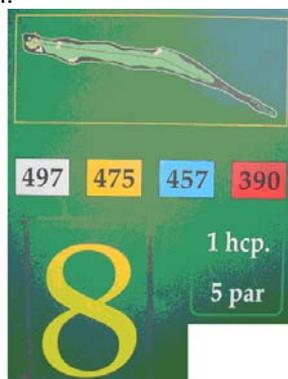
- Debemos estar dispuestos a aprender las enseñanzas de nuestro entrenador, a aceptar las derrotas y las victorias con deportividad, así cómo las críticas y aprender de ellas. Cómo podemos comprobar el golf es cómo la vida misma en donde son imprescindibles cualidades cómo el respeto a los demás, el interés por aprender, y la humildad.
- No debemos darle importancia a un mal golpe, lo olvidamos inmediatamente, le restamos importancia y pensamos que nuestro siguiente golpe compensará el anterior. Siempre que nos encontremos con cualquier tipo de adversidad durante un partido de golf, debemos solucionarlos con tranquilidad, con buen humor, controlando nuestras emociones, sin irritarnos, siendo consciente de todas las posibilidades que tenemos para poder arreglar esta adversidad temporal.
- Es importante marcarnos unos objetivos realistas y que se adapten a la fase del entrenamiento en la que nos encontremos. Estas metas deben ser muy específicas, que sean fáciles de comprobar su consecución. Sería un error el intentar poner una bola en green desde 155 metros, cuando en el campo de prácticas obtenemos una buena precisión en distancias de 110 metros cómo máximo. Una vez conseguida, nos propondremos la siguiente meta, y de esta manera progresiva iremos avanzando en la consecución de nuestros objetivos. De esta manera evitaremos los sentimientos de fracaso y ansiedad, e iremos reforzando nuestra autoestima al ver que conseguimos los objetivos realistas que nos habíamos marcado..
- Resultan muy útiles las técnicas de relajación, de visualización mental del gesto deportivo y de musicoterapia.
 - Existen muchos tipos de técnicas y escuelas de relajación que son necesario realizarlas con un terapeuta que controle y guíe al paciente, por la dificultad de realizarlas correctamente, basadas en la regulación de la respiración, ayuda de la comunicación y expresión, normalización psicósomática... en donde el

objetivo final es la búsqueda del equilibrio entre el cuerpo y la mente. Recomendamos técnicas de relajación tales como la sofrología, el método Jacobson, la técnica de Alexander...

- La concentración y la visualización mental del gesto deportivo nos dará seguridad y confianza en nuestro swing, favoreciendo nuestra relajación durante la competición.



- La musicoterapia ayuda a normalizar nuestro estado mental, favoreciendo un estado de relajación y / o de excitación en función de que necesitemos activar o desactivar nuestro estado mental. Según nuestros objetivos elegiremos un tipo de música diferente, así como la duración, el entorno... Para conseguir un efecto sedante debemos tener volúmenes de música bajos, ritmos lentos y melódicos sin cambios bruscos, notas medias e incluso graves, y en un entorno relajado y personal. Si queremos conseguir un efecto estimulante, usaremos volúmenes más altos, ritmos rápidos con cambios importantes, notas cambiantes fundamentalmente agudas, y en un entorno que nos estimule, normalmente estaremos acompañados. Está demostrado que la música nos ayuda a eliminar las tensiones psicofísicas, la música puede originar en las personas estados de emoción tales como alegría, amor, temor, terror... se trata pues de escoger correctamente un tipo de música en función de nuestros objetivos y disfrutarla en un entorno y con una duración adecuada..
- Resulta muy importante la realización de una rutina pregolpe, si somos capaces de automatizar una serie de pasos previos a la realización de nuestro swing mejoraremos nuestro rendimiento deportivo.
 - Pensamos nuestro plan de juego, en el que tendremos en cuenta la distancia a nuestro objetivo, el lugar donde botará nuestra bola, el lugar donde queremos que llegue nuestra bola, la forma y el tamaño de nuestro objetivo, así como los obstáculos que le rodean.



- Seleccionamos el palo adecuado.
- Nos colocamos por detrás de la bola y visualizamos la trayectoria.



- Nos alineamos con precisión hacia nuestro objetivo.
- Realizamos correctamente el stand y el grip.
- Realizamos nuestro swing de prácticas o nuestros gestos de prácticas.
- Nos concentramos y nos aislamos del entorno mediante la visualización de nuestro swing
- Nos relajamos, mostramos confianza en nuestro golpe y realizamos nuestro mejor swing con soltura.
- Y recuerda, debemos realizar todos estos pasos sin prisa, pero sin pausa.