

GOLF Y SALUD 3: 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

5 PAUTAS A SEGUIR PARA PODER PREVENIR LAS LESIONES PRODUCIDAS POR EL GOLF Y MEJORAR TU RENDIMIENTO.

Sería importante tener en cuenta que el golf no es sólo un juego, sino que también se trata de una modalidad deportiva en la que existen riesgos importantes de poder sufrir una lesión, cada una de las fases del swing facilita la aparición de una u otra lesión, sabemos que la inclinación mantenida del stand y la torsión brusca del swing puede traernos dolor de espalda, conocemos que el impacto repetido con la bola, o en el peor de los casos con la alfombrilla de prácticas ocasiona lesiones de muñeca y codo, y por supuesto sabemos que el follow-thru por encima de los 80° -120° facilita la aparición de lesiones de hombro.

Con el fin de compensar y prevenir todas las causas que favorecen la aparición de las lesiones producidas por el golf, y poder disfrutar del maravilloso mundo del golf durante toda tu vida e incluso quién sabe, poder llegar a ser profesional de este deporte, te recomendamos el seguimiento estricto de las pautas que se indican a continuación y que iremos explicando en esta sección:

- Realizar un programa de entrenamiento físico basado en 4 grupos de ejercicios terapéuticos.
- Iniciar la competición mediante un buen calentamiento previo.
- Cumplir las normas de salud durante la práctica deportiva.
- Asegurar una completa recuperación después de la práctica del golf.
- Utilizar el equipamiento más adecuado con el fin de que absorba choques y vibraciones.
- Seguir la dieta más indicada para la práctica del golf.
- Mejorar nuestro control psicológico del juego.

6 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO.

El objetivo principal de esta sección, la prevención de lesiones provocadas por la práctica del golf, se puede ver muy beneficiado si realizamos un entrenamiento físico apropiado. La preparación física fuera de las competiciones es esencial para disminuir el riesgo de sufrir alguna lesión, pero además nos va a permitir rendir al máximo durante la competición, disminuir el tiempo de rehabilitación por lesión, y nos va a proporcionar un acercamiento entre el golfista y el golf, beneficiando de esta manera el bienestar mental del deportista y su disfrute del golf. Absolutamente todos los primeros jugadores del circuito profesional se someten a intensos programas de entrenamiento físico, no nos debemos dejar engañar, pues detrás de esas “barriguitas” que tienen algunos de los golfistas, nos encontramos con cuerpos fuertes, flexibles, resistentes y coordinados...

Es importante recordar que el golf es una modalidad deportiva no apta para todos los públicos, cada golfista tiene unas capacidades unos límites por lo que recomiendo la realización de una revisión médica previa a la iniciación de este deporte. Mediante un examen general podremos valorar el estado físico, detectar posibles lesiones y establecer el estilo de juego más recomendable para cada uno de nosotros.

Si queremos que el programa de entrenamiento físico resulte positivo para conseguir todos los objetivos expuestos, es necesario practicarlo de manera intensa y repetida, se trata de estimular lo suficiente a nuestro organismo para que este modifique y adapte la conducta física y psicológica. En resumen, el entrenamiento repetido, consigue que nuestro organismo aprenda y automatice los nuevos patrones psicofísicos. Pero también puede ocurrir lo contrario,

si dejamos de enviar estímulos, es decir, si dejamos de entrenar repetidamente los cambios aprendidos por el organismo desaparecen. El aprendizaje, es un proceso vivo, en constante movimiento y con continuos cambios. Es importante conocer este dato para saber que con el entrenamiento adecuado podremos llegar a jugar al golf cómo los profesionales, todo depende de la intensidad y la frecuencia de nuestros entrenamientos. Cualquier programa de entrenamiento debe realizarse de forma continuada, sin interrupciones, sólo de esta manera será evidente nuestra mejoría. Además debemos programar cada una de las sesiones de entrenamiento, siendo fundamental el no dar grandes saltos, sino ir avanzando de forma progresiva y permitir a nuestro cuerpo ciertas fases de recuperación, que nunca superarán las 24 – 48 horas, es decir, no debemos estar más de un día y medio sin entrenar. Esta es la explicación de porque los jugadores esporádicos un día completan un partido excelente, y en la competición de la semana siguiente piensan incluso en abandonar el golf, esto es debido a que al dejar pasar más de un día y medio sin entrenar, su organismo olvida las conductas anteriormente aprendidas y nuestro swing se convierte en inestable e inseguro.

Es imposible realizar una técnica correcta si no estamos preparados físicamente, por ejemplo, si no tenemos unas piernas fuertes, nuestro stand se desequilibrará, si no tenemos buena movilidad de nuestra columna vertebral no podremos hacer el giro correcto de la espalda para alcanzar la distancia deseada, si nuestros brazos no son flexibles será imposible realizar todo el back swing con el codo completamente estirado, o si nuestra capacidad cardiovascular está muy limitado no dispondremos de una resistencia adecuada para completar los 18 hoyos de un campo en buenas condiciones. Si no queremos que nuestro estado físico limite todas las posibilidades que surgen en nuestra cabeza, si queremos prevenir las frecuentes lesiones del golf, y si queremos seguir disfrutando de nuestro gran amor durante el resto de nuestras vidas debemos seguir de forma estricta las pautas del programa de entrenamiento físico.

En nuestro programa de entrenamiento físico vamos a trabajar 4 grandes grupos de ejercicios terapéuticos:

- Flexibilidad articular.
- Resistencia cardiovascular.
- Fuerza muscular.
- Coordinación y funcionalidad.

Mediante el trabajo de estos 4 grandes grupos de ejercicios terapéuticos conseguiremos los siguientes objetivos:

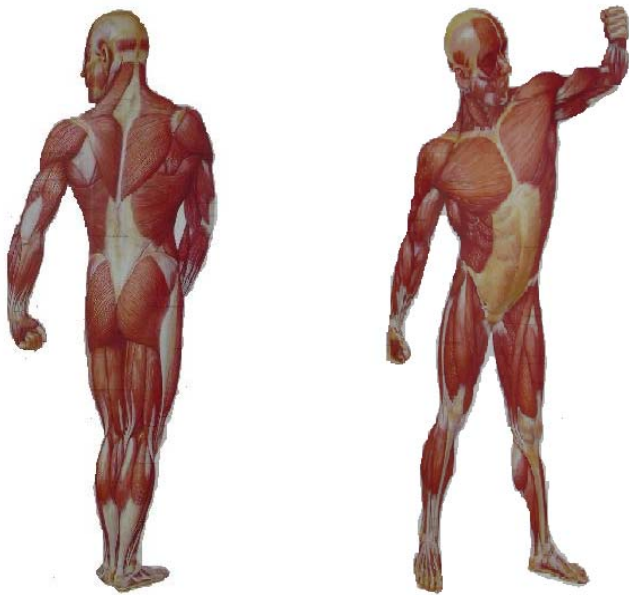
- Absorber las vibraciones transmitidas por el impacto con la bola, sin que exista un sufrimiento de músculos y tendones.
- Soportar el peso, que normalmente absorberían las articulaciones, evitando el sufrimiento y los procesos degenerativos de estas, es decir, evita la sobrecarga crónica de las articulaciones, y compensando el continuo mantenimiento de posturas inadecuadas.
- Compensar la acumulación de micro-traumatismos que se producen por la repetición continua de los movimientos que exige el entrenamiento intenso del golf.
- Favorecer la vascularización permitiendo que llegue el suministro de oxígeno y alimentos esenciales necesarios para compensar el desgaste natural de las diferentes estructuras que sobre-utilizamos durante la práctica del golf.
- Prevenir la fatiga muscular producida por el exceso de entrenamiento.
- Ayudar a controlar la ejecución de movimientos inadecuados a alta velocidad.
- Determinar los límites del futuro rendimiento deportivo.
- Permitir una respuesta veloz del equilibrio en situaciones cambiantes, permitiendo un movimiento armónico.

6.A GENERALIDADES DE LOS EJERCICIOS.

Es muy importante ser perseverante para lograr una correcta realización de los ejercicios, concéntrate en cada ejercicio y podrás conseguir todos los beneficios que estos producen. Durante los 3 primeros meses realizaremos los ejercicios 4 veces a la semana, y posteriormente es recomendable que los realicemos un mínimo de 2 veces por semana. La duración de cada sesión de entrenamiento es de 1 hora y media.

- Los resultados de los ejercicios no tiene efectos inmediatos, será necesario que pasen 2 o 3 meses antes de notar los beneficios, aunque desde el primer día de trabajo percibirás sensación de bienestar.
- Los ejercicios deben ser realizados con facilidad y nunca debemos forzarnos en exceso, es decir, nunca deberán producir dolor, aunque si es normal notar sensación de tensión que es lo que nos marca que el ejercicio esté bien hecho. Debemos experimentar cuales son los ejercicios que mejor se adaptan a nosotros y que por consiguiente serán los que más beneficios nos aporten. En caso de encontrar excesiva dificultad en alguno de los ejercicios, podremos consultar a nuestro fisioterapeuta de confianza.
- Cómo podrás comprobar con la práctica, son ejercicios muy exigentes, por lo que toda ayuda es poca para realizar correctamente los ejercicios, es necesario disponer de un espacio adecuado y ropa cómoda, debemos trabajar sobre una superficie dura pero acolchada y nos recuperaremos después de cada ejercicio para comenzar el siguiente en buenas condiciones.
- En el caso de que seas mujer, y con el fin de prevenir incontinencias urinarias, siempre que realices ejercicios de fortalecimiento, debes realizar contracciones del suelo pélvico (como si quisiéramos cortar la micción)
- Es importante recuperarnos físicamente después de las sesiones de entrenamiento físico, y dejar pasar al menos 3 horas para entrenar la técnica del golf. Este es un aspecto importante, pues tal y como hemos explicado anteriormente, si entrenamos la técnica del golf sin estar en plenas condiciones físicas, es decir, si enviamos estímulos a nuestro organismo en estas condiciones, es posible que nuestro cuerpo se adapte y aprenda gestos técnicos erróneos.
- El protocolo del entrenamiento físico será el siguiente:
 - Estiramientos, durante 5 minutos, muy suaves.
 - Entrenamiento de resistencia cardiovascular, 25 minutos.
 - Estiramientos, durante 10 minutos, más intensos.
 - Ejercicios de fortalecimiento, durante 30 minutos
 - Ejercicios de coordinación, durante 10 minutos
 - Estiramientos, durante 10 minutos, suaves.
- Para poder entender las explicaciones de los ejercicios terapéuticos es necesario el conocimiento anatómico de las diferentes estructuras del cuerpo humano, tal y cómo se muestra a continuación:
 - 1 Musculatura flexora de mano y antebrazo
 - 2 Musculatura extensora de mano y antebrazo
 - 3 Musculatura del pulgar
 - 4 Musculatura flexora del brazo (Biceps braquial)
 - 5 Musculatura extensora del brazo (triceps braquial)

- 6 Musculatura extensora – aductora – rotadora interna del hombro
- 7 Musculatura extensora–abductora–rotadora externa del hombro
- 8 Musculatura paravertebral
- 9 Musculatura dorsolumbar
- 10 Musculatura cervical:
 1. Anterior(Esternocleidomastoideo)
 2. Lateral (Escalenos)
 3. Posterior (Trapezio)
- 11 Musculatura de las piernas
- 12 Triceps sural
- 13 Isquiotibiales
- 14 Cuadriceps y psoas iliaco
- 15 Aductores
- 16 Abductores y glúteos



ESTE CAPÍTULO CONTINUARÁ EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE LA REVISTA.