Mantenerse joven jugando al golf

Actualidad Empresarial | 07/02/2024 | 00:00

Ya se acerca el bien tiempo y es conveniente recordar a los aficionados al golf qué deben tener en cuenta si quieren seguir disfrutándolo muchos años con salud, y que no termine siendo «un hermoso paseo arruinado por una minúscula pelotita blanca», como decía Mark Twain.

Beneficios

La práctica regular del golf presenta importantes beneficios para la salud y mejora de la calidad de vida de las personas que lo practican. En primer lugar, se trata de un ejercicio aeróbico al aire libre de bajo impacto que modifica positivamente la salud cardio y cerebrovascular: el recorrido andando supone una marcha de 5 a 8 kilómetros, que suponen un gasto de más de 700 calorías (Kcal) si se carga con los palos durante el recorrido.

Su práctica habitual reduce de forma considerable el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes y cáncer, y su práctica moderada es un factor determinante para un estilo de vida saludable. Según un estudio llevado a cabo en Suecia por el “Karolinska Institute”, la esperanza de vida de un golfista era de un 40% superior al de otra persona sedentaria del mismo estatus socioeconómico, edad y sexo.

Además de suponer un ejercicio cardiovascular saludable de bajo impacto, al realizar el «swing«, se ejercita tanto la potencia y coordinación musculares como la concentración y se ha demostrado que produce una activación cerebral beneficiosa sobre todo para personas que sufren estrés.

Por todo ello, si se tiene más de 40 años y se quiere luchar contra el colesterol, la hipertensión arterial, la osteoporosis y el estrés puede que este sea su deporte.

Riesgos

Aunque los beneficios que suponen la práctica del golf superan con creces sus inconvenientes y en principio puede pensarse que es difícil lesionarse jugando al golf, esto no es del todo cierto: el golf es un deporte que exige de una contracción muscular sinérgica para producir patrones de movimiento complejos. Durante la ejecución del «swing» se ejerce una gran aceleración que permite llegar a una velocidad mayor a 150 km/h en menos de 20 décimas de segundo al golpear la bola y, en su ejecución, la cadena cinética que se pone en marcha en el cuerpo requiere la activación de más de 60 músculos y numerosas articulaciones de extremidades superiores, tronco y extremidades inferiores, lo cual exige una compleja coordinación neuromuscular. Esto

supone un esfuerzo que si no se realiza de manera adecuada puede desencadenar tanto una lesión aguda como una lesión por sobreuso.

Cuándo y cómo se producen las lesiones:

Durante la primera fase del swing tiende a producirse una hiperextensión de los brazos al final del balanceo, lo que predispone a la tensión excesiva del antebrazo que se insertan en la parte medial del codo, pudiendo producir el denominado «codo de golfista» o epitrocleítis, o bien en su zona lateral, produciendo el «codo de tenista» o epicondilitis, que, pese a su nombre, también afecta a los jugadores de golf con una frecuencia similar a la epitrocleítis.

Además, se puede provocar una sobrecarga de la musculatura lumbar y una sobrecarga de la charnela lumbosacra. La fuerzas de rotación sobre la columna lumbar en esta fase y la desrotación que sigue en las fases siguientes del movimiento alcanzan tal fuerza que pueden dañar los ligamentos vertebrales, la musculatura paravertebral, los discos intervertebrales o las articulaciones facetarias.

Si en la fase final del «backswing» existe una excesiva elevación de los brazos se puede provocar una compresión de los tendones del manguito rotador del hombro bajo en hueso del acromion, pudiendo llegar a dañarlos en movimientos repetidos.

Durante el impacto del palo con la bola pueden producirse lesiones en la muñeca (sobre todo en los huesos del carpo) si el palo golpea accidentalmente el suelo y no se tiene sujeto el palo correctamente.

En esta fase, se produce una gran aceleración rotatoria del tronco con intensa solicitación de la musculatura del «core«, sobre todo de musculatura abdominal oblicua y musculatura paraespinal de la columna, junto con la activación de la musculatura pectoral y subescapular (para producir aducción y rotación interna del hombro). Toda esta musculatura puede sufrir de una distensión o desgarro si no está convenientemente tonificada.

También se producen grandes fuerzas torsionales que actúan sobre la cadera de la pierna de apoyo (la izquierda en jugadores diestros).

Durante la fase final del swing se produce una desaceleración progresiva del movimiento que puede dañar los tendones del hombro derecho o la columna dorsolumbar al terminar el movimiento en excesiva rotación (en forma de «C»). También se produce una sobrecarga de la rodilla y tobillo de apoyo durante esta rotación.

Cómo prevenir las lesiones

Antes de iniciarse en la práctica de cualquier actividad física, es conveniente un examen médico previo por un médico especialista en traumatología deportiva que valore los puntos débiles que son susceptibles de padecer una lesión y actuar sobre ellos. En el caso del golf, hay que tener especial consideración sobre la espalda en la zona lumbar, los hombros y los codos, que son las zonas más frecuentemente lesionadas en los que se inician en este deporte.

El aspecto más importante a la hora de prevenir lesiones es la corrección de la técnica hasta alcanzar un refinamiento que minimice el riesgo de que se produzca un daño por sobreesfuerzos bruscos o repetidos, sobre todo durante la realización del swing. Para ello no hay estudio biomecánico que pueda sustituir los consejos de un profesor que identifique los errores y los corrija.

Acondicionamiento físico general

En el golf no hay que olvidarse el entrenamiento de la capacidad aeróbica general (nadar, andar, correr, hacer bicicleta, máquina elíptica…), que permita pasar la jornada sin apuros, pues la fatiga está directamente relacionada con una mala ejecución técnica que favorece el riesgo de lesión.

Calentamiento previo al inicio del juego

Hay que realizar ejercicios de movilización suave de todo el cuerpo comenzando por la zona cervical y siguiendo por hombros, codos, muñecas, zona dorsal, lumbar, caderas, rodillas y tobillos. Después realizar gestos específicos de swing aumentando paulatinamente la velocidad de los mismos y si es posible con palos cada vez más largos. Esto permitirá además «despertar» la memoria neuromuscular y mejorará el rendimiento.

Acondicionamiento físico específico

Hay que tener en cuenta que en el swing el cuerpo funciona como una cadena, de forma que la falta de fuerza o flexibilidad de una parte del cuerpo sobrecargará el resto y favorecerá su lesión.

Así pues, habrá que coordinar los siguientes puntos: Hay que realizar un entrenamiento de flexibilidad de columna y caderas y fortalecimiento muscular del «core» que permita flexión, rotación y extensión del tronco: musculatura abdominal y paravertebral lumbar. Especial atención hay que dirigir hacia los estiramientos y potenciación de la musculatura de las caderas, que son el centro del movimiento de rotación y la principal fuente de potencia en el swing. Además, hay que hacer ejercicios de tonificación de la musculatura paravertebral cervical, Ejercicios para el fortalecimiento de los manguitos rotadores de los hombros, ejercicios para codos, antebrazos y muñecas.

Actualmente, se enfatiza en la realización de programas de acondicionamiento funcionales que

fortalezcan las zonas deseadas en el contexto de un control global del movimiento, siendo mucho más eficaces para la prevención de lesiones y el rendimiento deportivo (se activan todos los eslabones de la cadena cinética en la medida que son necesarios para la actividad, pues con entrenamientos de músculos aislados se corre el riesgo de que la debilidad de una parte de la cadena perjudique al resto).

Hay que recordar siempre que se debe mantener una correcta hidratación tanto durante el juego como en el entrenamiento y si aparece dolor debe detenerse la actividad y consultar con un especialista, para evitar que se agrave una posible lesión.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/228691-mantenerse-joven-jugando-al-golf.htm