

# El golf y el fortalecimiento muscular

Dr. Helmut Franek

Consulta de Ortopedia, Medicina Deportiva, Quiroterapia y terapias físicas, Munich, Alemania

“El golf es un puzzle sin solución. Juego al golf desde hace 50 años y todavía no tengo ni la menor idea sobre cómo hay que jugar”. Palabras de Gary Player, probablemente uno de mejores jugadores y creadores de cursos de golf de la historia.

### Cuerpo y mente

La combinación de factores físicos y cognitivos hace del juego de la bola blanca un reto muy especial. Para tener éxito en este deporte, hay que estar en buenas condiciones físicas y mentales. Todavía queda pendiente el veredicto del jurado sobre si jugar al golf ayuda a disminuir el estrés o no, porque es frecuente que los jugadores de golf se enfurezcan cuando fallan un putt o no les alcanza la distancia esperada. Sin embargo, lo que no deja lugar a dudas es que el golf mejora la capacidad de concentración, y que hacer ejercicio al aire libre tiene efectos positivos sobre el bienestar físico. Un jugador de golf puede llegar a andar más de 8 kilómetros a lo largo de un recorrido de golf a 18 hoyos, de 4 horas. Puede que no parezca nada del otro mundo, pero cuando recorremos una distancia así, cargando con nuestra propia bolsa, entendemos de qué se está hablando. El golf también es bueno para la salud porque en el transcurso de estas “pruebas de resistencia” nos hace quemar calorías y ácidos grasos. Los expertos consideran que el golf es el deporte más aconsejable para la gente mayor porque ayuda a contrarrestar unos factores de riesgo tales como la obesidad y la falta de ejercicio. Aunque exige mucha técnica, el riesgo de lesionarse jugando al golf queda tan restringido que incluso los jugadores que sufren alguna patología cardíaca pueden jugar sin ningún problema.

¿De qué manera puede el fortalecimiento muscular ayudar a los jugadores de golf, tengan éstos la edad que tengan? Casi todos los movimientos realizados al jugar a golf involucran a la columna, por lo que los jugadores tienen que fortalecer los músculos profundos y los músculos superficiales de la espalda, que proporcionan estabilidad. Los jugadores de golf tienen una mayor posibilidad de lesionarse la espalda que cualquier otra parte del cuerpo. Los diversos swings (movimiento oscilatorio del jugador de golf al golpear la bola) someten a la columna a unas fuerzas de torsión, rotación y desgarrar considerables, y estar en posesión de unos músculos bien ejercitados es una buena defensa contra las fracturas. Estabilidad y movilidad son imprescindibles para un jugador de golf, y esto, a su vez, requiere estar en posesión de unos músculos de piernas, brazos y torso equilibrados. La conclusión es que el ejercicio de un jugador de golf debe cubrir todos y cada uno de los grupos de músculos del cuerpo. Además, los jugadores pueden erradicar determinadas debilidades específicas en hombros, cuello y muñecas mediante el ejercicio bien dirigido en las máquinas adecuadas.

Los golpes para distancia larga constituyen el 40% del juego, y exigen máxima fuerza y máxima coordinación por parte de una amplia selección de grupos musculares. Las torsiones constantes requieren energía, que sólo podrá ser movilizada si toda la columna, articulaciones periféricas incluidas, están libres de achaques. Igualmente, para golpear con el palo del golf hay que tener un sistema muscular y del esqueleto en buena forma, aunque los golpes más cortos no exijan tanto gasto de energía. Unos músculos fuertes hacen la función de un corsé y no

**KIESER**  
**TRAINING**

FUERZA PARA SU SALUD

sólo representan una asistencia técnica, sino que también ayudan a los factores mentales del juego, de suma importancia. El hecho de poseer un físico fuerte incrementa la confianza en uno mismo, algo que resulta imprescindible para tener éxito en el golf. En el golf se está jugando, principalmente contra uno mismo, es decir contra la propia psique. Evite ser su principal “handicap”. Realice un curso de golf, junto a las sesiones semanales (entre una y dos) de Kieser Training.

Si están interesados en seguir un programa de ejercicios específico para el golf, consulten con el instructor.