



Casino Club de Golf

El Golf: ¿es su opción?

A estas alturas, ya nadie cuestiona los beneficios que para la salud supone hacer deporte. En este artículo les daremos buenas razones para practicar alguno, e incluso que ese deporte sea el golf.

La práctica de un deporte es aconsejable en casi todos los casos, para tener una vida más saludable. Además de los beneficios físicos hay ya otros muchos aspectos que van a mejorar, por ejemplo la autoestima y el sentido del humor. Si se realiza algún deporte de forma regular, también va a contribuir a disminuir la ansiedad y el estrés pues se convierte en un gran aliado para liberar tensiones. Estudios recientes de varias universidades estadounidenses coinciden en situar el deporte como nueva terapia contra la depresión. La calidad de vida en las personas de edad es mucho mejor: la vida es más larga y sana.

Nadie habla de duros entrenamientos, sesiones maratónicas o exhaustos ejercicios. Sólo con caminar, correr o montar en bicicleta se puede contribuir a aumentar las expectativas de vida y prevenir el riesgo de muerte prematura.

Otro aspecto importante. Con frecuencia nos encontramos con personas que siguen o han seguido algún tipo de dieta, - ya sea por tener sobrepeso o por alguna enfermedad- sin combinarla con ningún tipo de ejercicio. Es un gran error. Debe hacerse, aun-

que sólo sea media hora, en casa, en el gimnasio o al aire libre.

Otras razones: el ejercicio contribuye a mantener el colesterol bueno; previene la obesidad; fortalece no sólo el corazón y los pulmones, sino también las articulaciones. Aumenta la oxigenación y tonificación de los músculos, su fuerza y su volumen. Regula los niveles de triglicéridos, colesterol y glucosa en sangre. Disminuye la frecuencia cardíaca, mejorando la resistencia y la condición física. Hace funcionar mejor la circulación, respiración, digestión, sistema inmunológico y metabolismo. También previene el riesgo de infarto y coágulos cerebrales y baja la tensión alta. Reduce el riesgo de diabetes y es uno de sus principales tratamientos (junto con dieta y cuidado médico) porque ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre. Disminuye significativamente el riesgo de padecer cáncer de colon o de mama. Mantiene flexibles las articulaciones y cartílagos, y gracias al movimiento el tejido recibe nutrientes.

Seguramente usted ya sabía todo esto. Probablemente ya lo haya oído mil veces y se lo han dicho otras tantas, pero, aún así... el hacer ejercicio nunca ha sido lo suyo. Le da pereza, le aburre y no encuentra la motivación que necesita. Pues es posible que tengamos la solución.

En esta número de nuestra Revista le llegarán otras sugerencias para que acuda al gimnasio o a la piscina, donde los profesionales del Casino le van a asesorar y aconsejar. Aquí tiene otra opción. Puede que su deporte sea el golf. Le vamos a dar unas cuantas razones. A ver qué le parecen y si podemos animarle y convencerle:

Ventajas del golf

Primero, una pequeña y sencilla definición de Golf. Se trata de un deporte cuyo objetivo es introducir una bola o pelota en cada uno de los hoyos distribuidos en el campo con el menor número de golpes, utilizando para ello, uno de entre un conjunto de palos. Aunque no está claro su origen, algunas teorías lo sitúan en el siglo XV, en Escocia. Allí los pastores se entretenían golpeando con palos cantos rodados hasta llegar a una meta. Con el tiempo esos pastores perfeccionaron el juego e introdujeron las primeras reglas básicas.

Como referencia, los campos de golf se dividen en dos categorías principales:





- **Campo profesional:** según las normas de USGA (United States Golf Association) es aquel donde la suma de las distancias totales de los 18 hoyos -midiendo éstas desde la salida de las marcas negras de los "tees" de salida- sobrepasan las 7.000 yardas (6.400,80 metros).
- **Campo turístico-ejecutivo:** son los que no sobrepasan las 7.000 yardas (6.400,80 metros).

Entre las ventajas, una de ellas, sin duda es, que se juega al aire libre, en plena naturaleza, con un entorno agradable y relajante. Al placer de jugar, se une el hacerlo en un lugar, habitualmente, con espaciosas vistas, con lejanos horizontes, tal vez distantes montañas, y con la oportunidad de poder ver "más allá" de lo habitual para nuestra vista casi siempre tan limitada.

No es un deporte de contacto. No hay encontronazos, entradas ni golpes. No es agresivo ni peligroso para la integridad física.

Es un deporte social, se practica en grupo y resulta muy ameno, reconfortante y satisfactorio.

Otra gran ventaja, es que, pueden jugar juntas personas de diferente nivel porque el sistema de medición lo permite. Cada jugador tiene su propio handicap -número de golpes-, que se le descuentan en una competición. El handicap depende de los resultados de cada jugador. Cuanto mejor juegue, más bajará su handicap y, por lo tanto, menos golpes se le descontarán en el siguiente torneo. El sistema de handicap es una de las características propias del golf, y esto facilita enormemente las cosas, ya que permite que, jugadores buenos y menos buenos, hagan juntos un recorrido, sin que por ello, haya desventajas. Los expertos, que tienen un handicap menor, se les descuentan menos golpes, y así tienen que esforzarse de la misma forma que los menos experimentados.

Seguimos con ventajas y en este caso, demostradas. La iniciación puede realizarse a cualquier edad. Es más. Un grupo de investigadores alemanes publicó hace ya una década, un trabajo que consideraba este deporte como un ejercicio muy beneficioso para la salud del sistema cardiovascular y especialmente recomendable a partir de los 40 años.

Las cifras hablan por sí solas de los sorprendentes beneficios del golf como actividad aeróbica, espe-

cialmente si tenemos en cuenta que los programas de ejercicio recomiendan entrenamientos de 30 minutos como tiempo suficiente para mejorar la resistencia. Los datos aportados por los investigadores sitúan al golf como una actividad ideal para mejorar la forma física de las personas de más de 40 años.

Además, el uso del palo y golpear la pelota constituyen ejercicios físicos que ayudan a la tonificación de los músculos de los brazos, espalda y hombros, y puede además mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento. El golf también contribuye al fortalecimiento de la coordinación manos/vista y al equilibrio.

Lo mejor para empezar es hacerlo poco a poco y con un grupo pequeño para que sea más divertido". Son recomendaciones de la joven golfista navarra Carlota Ciganda, que empezó con cinco años. "El mejor lugar, es en la cancha, que es donde se practican todos los golpes. Hay que practicar con todos los palos y darle continuidad. No dejarlo para ir mejorando el golpe". Según Carlota, no es un deporte fácil, pero debemos tener en cuenta que sus objetivos distan mucho de los que nosotros nos proponemos. Ella, antes de cumplir la mayoría de edad ya poseía un palmarés envidiable, arrasando desde pequeña en todas las categorías del golf nacional, y proclamándose campeona de Europa en dos ocasiones (2004 y 2008, la primera con 14 años) y se ha llevado uno de los torneos más prestigiosos del Viejo Continente, el British Ladies Amateur en 2007. A Carlota, Europa se le quedó pequeña y ahora estudia en una universidad americana donde intenta compatibilizar estudios y deporte. "Cuando juego, soy inmensamente feliz", dice Carlota con frecuencia, y eso sí nos gusta, porque puede ocurrirnos lo mismo.

Bueno. No vamos a engañarles. Parece que el golf tiene también un gran inconveniente y de él queremos advertirles. Nos lo han asegurado muchas personas que ya lo practican, así que, vamos a prevenirles. Tengan cuidado porque... ¡¡¡crea adicción!!!

