

Il Golf, uno sport a tutti gli effetti

Pubblicato: Venerdì 24 Novembre 2017



Il golf è uno sport, quasi completo, a differenza di quello che si pensa, il golf prevede attività aerobica e anaerobica; certo lo sforzo fisico non è pari a quello del rugby o del wrestling, ma rispetto a questi prevede maggiore elasticità e velocità muscolare che vanno a supplire la parte della forza fisica degli altri sport. Inoltre questo sport prevede tanta concentrazione e coordinamento, non è così semplice assestare un buon colpo alla pallina.

Chi può giocare a golf

Tutti possono avvicinarsi e praticare questo sport, dal bambino di 6 anni all'ultraottantenne, basta avere una fluida capacità di movimento. Il golf è da sempre considerato lo sport per anziani, ma in realtà è uno **sport per tutti**, soprattutto per coloro che sono sedentari o che hanno avuto problemi cardiaci. inoltre non è più uno sport per ricchi, con l'abbassamento dei costi, tutti possono avvicinarsi.

Sport all'aria aperta

I campi da golf sono sempre magici, sono costruiti in location sempre verdi. Il golf è uno di quei pochi sport che devono essere praticati, obbligatoriamente all'aria aperta; ciò permette ai giocatori di respirare aria fresca e pura, favorendo una migliore ossigenazione dei polmoni, del sangue e del cuore, con la conseguenza di migliorare la propria performance fisica.

Quanto lavora il corpo durante una partita

Il giro delle 18 buche per 4 volte prevede un grosso numero di kcal perse (il numero di kcal bruciate si aggira intorno alle 2000), è vero che si cammina e non si corre, ma è anche vero che il terreno non è uguale per tutte le buche e non sempre il livello del terreno è piano: salite, discese, erba alta o tagliata, sabbia, fanno sì che il corpo modifichi la capacità di attrito al terreno di volta in volta (sembra una sciocchezza, ma i muscoli ed il cuore lavorano diversamente adattandosi al tipo di situazione).

Il golf fa bene al cuore

Il golf giocato ad alti livelli (e non solo) fa raggiungere frequenza cardiache molto alte, ciò è molto positivo perché fa allenare il cuore. Non è detto, però, che questo sport sia indicato solo per persone professioniste, anzi praticato a bassi livelli è consigliato alle persone che hanno avuto problemi cardiaci e cardiovascolari, poiché l'attività fisica non è così intensa e può essere definita, in alcuni casi, terapeutica.

Mens sana in corpore sano

Come visto, il golf fa bene al cuore, ma i suoi effetti benefici si hanno anche sul corpo e la mente:

– **Rilascio delle endorfine:** mentre si gioca una partita di golf, il corpo rilascia nel sangue le endorfine, delle sostanze chimiche prodotte dal sistema nervoso centrale, dotate di capacità analgesiche e eccitanti, che provocano uno stato di benessere generale in tutto il corpo.

– **Struttura ossea migliorata:** portare a spalla la sacca contenente tutto il necessario per la partita, mazze, palline, tee, fa sì che i muscoli del corpo si allenino e brucino grassi. Il sollevamento pesi è, da sempre, il miglior modo per diminuire la massa grassa ed aumentare quella magra. Certo, spesso, le sacche sono dotate di monobretella, ma per unire utile e dilettevole, basta dotare la sacca da golf con una doppia bretella, così da diminuire lo stress muscolare.

– **Aumento potenza celebrale:** non è da sottovalutare la parte celebrale. Oltre al costante impegno che la mente deve avere sul coordinamento e sulla concentrazione, deve anche sforzarsi di analizzare ogni situazione, preparando l'azione, scegliendo le [mazze da golf](#) giuste, portare avanti una strategia, tenere un pensiero positivo costante anche se il colpo è stato sbagliato e soprattutto cercare di interpretare i segnali non verbali dei propri avversari.

Bisogna stare attenti agli infortuni

Anche il golf come tutti gli sport ha i suoi rischi. Per quanto non sembri, ma un movimento sbagliato può portare ad averi infortuni, lo stesso vale se non si usano gli strumenti idonei nel modo più corretto. I problemi che si possono avere, variano dall'infiammazione ai tendini del gomito (detto gomito del golfista), problemi alle anche ed alla colonna vertebrale. Paradossalmente i più colpiti da questi problemi, sono i giocatori nella fascia d'età compresa tra i 30 ed i 50 anni!

Insomma, non importa se si gioca a livello agonistico o dilettantistico, non importa neanche se si è giocata una buona partita o meno, quello che importa davvero è praticare il golf, perché chi ne ha giovato sono stati il cuore e la mente!

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

