

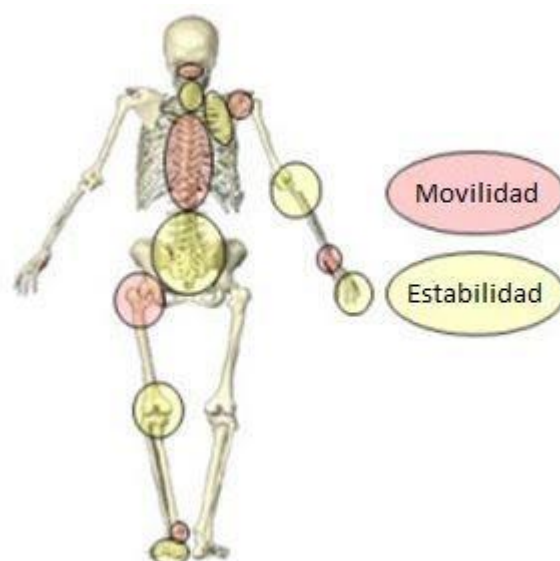
ESTABILIDAD Y MOVILIDAD

Biomecánicamente nuestro Sistema musculoesquelético (huesos, articulaciones, músculos...) sigue un patrón de estabilidad/movilidad, si alguno de los segmentos que vamos a contar a continuación fallan otros tendrán que suplirlo, para que nuestro cuerpo pueda seguir moviéndose aunque no correctamente, y debido a esto pueden ir apareciendo lesiones por una mala mecánica. Antes de todo vamos a definir los dos conceptos, estabilidad y movilidad:

- La estabilidad la definimos como la capacidad que tiene nuestro cuerpo (sistema musculoesquelético) ante estímulos externos de seguir alineado y sin cambios en el espacio, se consigue a través de 3 conceptos:
 - o Fuerza
 - o Equilibrio
 - o Resistencia
- La movilidad se define como el rango de movimiento de una articulación, que va a depender tanto del estado de la articulación como de la musculatura que la rodea, gracias a esa movilidad vamos a conseguir una energía elástica que es una base para generar potencia.

Por tanto nuestro cuerpo se va a dividir en zonas estables y zonas móviles:

Pie	Estable
Tobillo	Móvil
Rodilla	Estable
Cadera	Móvil
Pelvis/columna lumbar	Estable
Columna dorsal	Móvil
Columna cervical	Estable
Cintura escapular	Móvil
Hombro	Estable
Codo	Móvil
Muñeca	Estable
Mano	Móvil



Como vemos en la imagen y en la tabla se va alternando una zona estable con una móvil, por tanto, cuando una zona móvil, tiene limitaciones en movilidad, la zona estable tiene que suplir esa falta de movilidad y lo que debería ser estable, pasa a ser móvil.

Dos ejemplos claros y sobre todo en el golf nos pasa con la cadera y columna dorsal como hemos visto anteriormente estos 2 segmentos son o deberían ser móviles, y da la casualidad que sobre todo columna dorsal y caderas la mayoría de la gente tiene poca movilidad, por tanto:

- Si cadera y/o columna dorsal son poco móviles, la zona lumbar/pelvis que debería ser estable tiene que volverse móvil y por ello la zona lumbar es la que más se lesiona en jugadores de golf.

Dicho todo lo anterior, lo primero que debería hacer una persona que quiere empezar a trabajar un poco el físico enfocado al golf, tendría que someterse a unos test físicos en los que se evalúan sobre todo movilidad y estabilidad y de ahí poner un plan de trabajo empezando desde la base hacia arriba.

Puede haber factores externos que alteren esta secuencia que hemos descrito anteriormente que son los siguientes:

- Lesiones/traumas: Golpes, accidentes, posturas anómalas, lesiones recurrentes.
- Psicológico: estrés, ansiedad, cansancio mental.
- Tóxicos: nutrición, ambiente que respiramos, bebida.
- Técnicos: mala mecánica, errores técnicos.

Si nos fijamos en el esquema expuesto anteriormente y en el artículo anterior en el que hablábamos del warm up, nos fijaremos que durante el calentamiento haremos ejercicios de movilidad en aquellas articulaciones/segmentos corporales que sean móviles y ejercicios de activación muscular en aquellas que necesiten estabilidad.

Para terminar, nos despedimos una frase muy importante a nivel físico:

La gran diferencia a nivel físico entre un amateur y un profesional es la MOVILIDAD