

V
LEVEL UP

Golf

SWING DE CUERPO Y MENTE



SI NUNCA HAS JUGADO GOLF, AL MENOS SABES QUE SE TRATA DE LANZAR LA BOLA AL HOYO. SIN EMBARGO, TRAS PASAR ALGUNAS HORAS DE PRÁCTICA, PUEDO ASEGURAR QUE ES MUCHO MÁS QUE ESO. INCENTIVA EL AUTOCUIDADO FÍSICO Y MENTAL, Y ES ALTAMENTE EXIGENTE. ¿HUBO SWING? AQUÍ LES CUENTO.

Por Soledad Hott
Fotos MOTOROLA RAZR 60 ULTRA



A MENUDO SE SUELE DECIR, O ESCUCHAR, QUE EL GOLF ES UN DEPORTE LENTO Y TRANQUILO, pero lo cierto es que los desafíos y la emoción del juego lo vuelven dinámico y adictivo. El primer reto, además de darle a la bola, es precisamente superarse a uno mismo, para luego enfrentar obstáculos estratégicos, como el hecho de llegar al último hoyo con la menor cantidad de golpes posible. Suena simple, más no lo es.

Como principiante solo tenía imágenes en mi cabeza, pero llevar eso a la práctica es otra cosa. Contra todo pronóstico, y en un día frío y nublado, a los pocos minutos descubro un deporte agradable, entretenido y exigente.

En esta ocasión, nuestra guía fue Desirée Soulodre, quien acumula un currículum excepcional, además de representar a Chile en varias etapas de su vida. Entre 2021 y 2025 fue directora del Club de Golf Sport Francés, y entre los años 2023 y 2025 se desempeñó como presidenta del Directorio del Club de Golf Sport Francés, siendo la primera mujer en ocupar ese cargo. Actualmente es directora de la Federación Chilena de Golf y miembro del Administrative Committee del IGF (International Golf Federation). Además, forma parte del Tribunal de Honor del Comité Olímpico de Chile e integra el Comité la Mujer y el Deporte del COCH.

Comenzó jugando golf cuando era chica, en Viña del Mar, donde vivía. "Era el panorama de los sábados y domingos, jugábamos todo el verano en Granadilla. No había otra cosa que hacer", comenta entre risas. El pasatiempo terminó convirtiéndose en parte esencial de su vida, incluso en momentos difíciles como enfrentar una grave enfermedad. "Lo primero que pensé cuando escuché el diagnóstico fue 'no voy a poder jugar más golf', imagínate la tontera", confiesa. Pero agrega, "el deporte te da la fuerza para salir adelante, es muy sanador".

Por cosas de la vida, el trabajo y la crianza, los días de golf de Desirée se pausaron por algunos años, pero lo retomó a sus 45, reencontrándose con sus amigos y una pasión que le fascina. Hoy se desenvuelve en la categoría Senior, en la que ha retomado también ese lado más competitivo. "Es un deporte ideal para la tercera edad, pero que también juega gente joven porque es muy entretenido", sostiene. Además, destaca "la magia" de este deporte. "Lo bonito que tiene el golf es que no solo juegas con personas de otras edades, sino también con los mejores y los no tanto", afirma.

Aquí convergen distintas edades, niveles y personalidades. "Yo juego con el Chelo Díaz, con Nico Castillo y el extenista Fernando González", cuenta Desirée. Y es precisamente esa variada combinación social la clave de su popularidad.

Mientras caminamos por el campo de golf, Desirée saluda a cada jugador, se tiran tallas y se producen pequeñas conversaciones. A lo lejos se puede ver la misma dinámica entre quienes lo practican. La relación social es parte del ADN de esta disciplina y lo que hace que, en un día de frío y neblina, el campo del Club de Golf Sport Francés esté repleto de jugadores de todas las edades.

BUSCANDO EL SWING

La primera lección de la experta fue: "Esto no es un deporte de reacción rápida". Se lo dijo a alguien que realiza deportes de alto impacto, y fue precisamente esa aceleración la que me llevó a errar los primeros intentos.

Para comenzar, la postura del cuerpo es clave, así como la forma en



LEVEL UP

que se toma el palo, se alinea la bola y se logra el famoso swing. Si bien no tiré el palo lejos, la bola no salió en la dirección deseada, y en más de algún intento solo vi volar pasto. Que la bola salga hacia adelante y no hacia el lado es un reto que se vuelve personal.

Uno de los profesores que me estaba observando intentar una y otra vez, con aciertos y desaciertos, me dice: "Es como el baseball, pero hacia abajo". Claro, pensé yo, "cómo he jugado baseball alguna vez". Pero, aquí estamos para aprender y seguí el consejo, logrando entender el famoso swing y su "baseball hacia abajo".

El swing es el movimiento que realiza el jugador para golpear la pelota y está dividido en varias fases. Un buen swing se caracteriza por la sincronización y mecánica precisas, las que van desde el agarre hasta el impacto y el follow-through, movimiento tras el golpe en el que el palo sigue la trayectoria y el cuerpo, finalmente, se relaja. Cuesta llegar a ese relajo, pero cuando sale, y lo haces bien, la emoción inunda el organismo y quieres probar de nuevo.

Ahora, no solo de postura vive el golfista: la fuerza tiene gran protagonismo y ver a Desirée lanzar su bola hasta perderla de vista, mientras que la mía cae a dos metros, fue bastante humillante. Mientras caminamos me cuenta que, así como en otros deportes, la práctica se complementa con preparación física, enfocada en el golf. "Empujar un carro por cuatro horas bajo el sol no es cualquier cosa", comenta.

El golf es un deporte que requiere de tiempo y aprendizaje, pero que tiene mucho que ofrecer al cuerpo y a la mente. No por nada se ha vuelto tan popular en el mundo y se busca eliminar la etiqueta de "élite". "Hoy existen los 'pay and play', donde tú pagas y juegas, sin necesidad de ser parte de un club", explica Desirée. "Los clubes quieren que vayan a jugar. Hay, por ejemplo, cursos de 'Iniciados' por parte de la Federación Chilena de Golf (FChG) y hay mucha demanda. Se les provee de todo, profesores e implementos y aprenden a jugar", agrega.

Además, la FChG tiene programas con las municipalidades para la tercera edad, como es el caso de Ñuñoa, e incluso, cuenta, con la Teletón tienen un programa en conjunto llamado Golf Adaptado, que busca introducir en este deporte a personas con limitaciones motrices.



SUMA DE BENEFICIOS Y AÑOS DE VIDA

Uno de los grandes beneficios del golf es el contacto con la naturaleza, lo que por sí solo tiene grandes ventajas. Y si bien puede que nos tome algo de tiempo llegar a jugarlo como Desirée, el proceso está lleno de factores positivos para el cuerpo y la mente.

Lo primero que nos destaca Desirée es que se trata de un deporte de baja intensidad e impacto, pero muy dinámico. "La gente que no juega golf dice 'no pero eso no es deporte' y cuando lo prueban, los engancha", asegura.

Tonifica las extremidades y mejora la flexibilidad. Además, cuenta con un bajo margen de lesiones, siendo muy recomendable para todas las edades, pero más aún sobre los 65 años.

Por su parte, los expertos resumen que jugar un campo de 18 hoyos puede llegar a un gasto energético de 1.200 calorías. También han demostrado que mejora la circulación sin un esfuerzo excesivo, y ralentiza enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

Más allá de lo físico, el golf exige una gran capacidad de concentración. Su práctica al aire libre mejora el estado de ánimo, los niveles de felicidad y reduce el estrés.

Por último, y quizás lo más importante, es el componente social. Mientras practicas el deporte, compartes con amigos, disfrutas de la naturaleza y de todo lo bueno que da el deporte.

Un reciente estudio danés publicado en el British Journal of Sports Medicine concluyó que los deportes que incluyen raqueta y pelota suman 10 años de vida. Y, según sus autores, esto se debe, en gran medida, a la interacción social. Esto, porque no solo fomenta el compañerismo, sino también el apoyo emocional, la confianza y el sentido de pertenencia.

En el golf pasa algo similar, y diferentes estudios de la Universidad de Edimburgo coinciden en que su práctica puede alargar la vida cinco años.

No es fácil, pero es altamente adictivo y creo haber comprendido por qué hoy vemos cada vez a más personas dándole una oportunidad al "swing", un poderoso deporte que aporta en ese equilibrio de lo físico y lo mental con lo social. ■