

GOLFA: KIROL OSASUNTSUA

Golf-zelaira lehen aldiz iristen zarenean, adin eta jolas-maila zabala ikusi ahal izango duzu, lehen jolasten ikasten ari diren umeetatik hasita.

Profesionalen bitartez, golfean naturarekin harremanean gozatzeko eta praktikatzeko kirol bat aurkituko duzu, gizarte-trebetasunen, psikologikoen eta kirolen onena uztartzen duen kirola hain zuzen ere.



Azterketa* bat argitaratu zen iaz, eta ikertzaileen artean adostasuna lortu zuten hainbat baieztapen ateratzeko golfeak ekartzen dituen onurei buruz:

Hauek dira lortutako ondorioetako batzuk:

- Bizitzan zehar golfean erregularri jokatzek onura handiagoak ematen ditu golfean tarteka jokatzek baino eta iraupen handiagoarekin lotzen da.
- Gaixotasun kronikoen arriskua murrizten du, besteak beste, gaixotasun kardiobaskularrak, 2 motako diabetesa, koloneko eta bularreko minbizia, depresioa eta dementzia.
- Indarra, egonkortasuna, malgutasuna eta fitness aerobikoa hobetu dira jokalarri guztientzat.
- Golfean jokatzek positiboki eragin dezake ezintasunen bat duten pertsonen osasunean.
- Golf txapelketak ikustea ere aukera ona da zuloz zulo ibiliz jarduera fisikoa hobetzeko.
- Golfean jokatzek, bakarrik edo lagunduta, autoestimua, autoestima eta autoeraginkortasuna hobetzearekin lotzen da.
- Kanpoko kirola izanik, jolasten ari garen bitartean naturaz gozatu dezakegu, gure umorean eragin positiboa izanda, estres maila eta depresio sintomak murriztuz.
- Osasunerako onurak handiagoak dira seguruenik landan ibiltzen direnentzat buggy batean joan beharrean (ahal dutenentzat).

Esan baieztapen hauek EGIA ala GEZURRA diren:

- Golfean aritzeko gaztea izan behar zara. **E G**
- Golfean jolasten baduzu fisikoki ondo egongo zara, besterik ez. **E G**
- Golfa naturarekin harremanetan dagoen kirola da. **E G**

- Zulorik zulo ibiltea nekagarria da. **E G**
- Golfean jolasteak autoestima igotzen laguntzen du. **E G**
- Oso estresantea izan daiteke golfean jolastea. **E G**
- Kirol ona da baina ez du gaixotasunik ekiditzen. **E G**