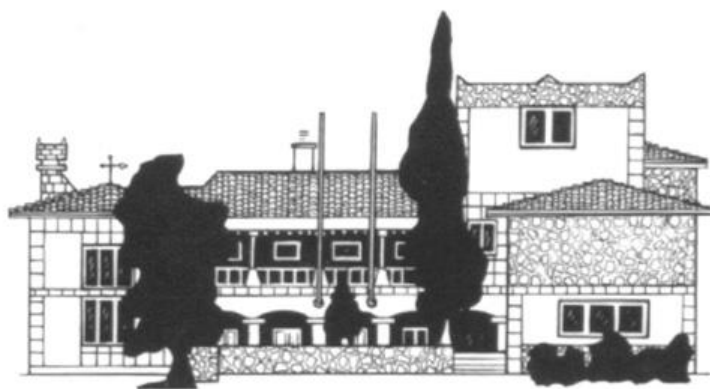


PLANIFICACIÓN DE LAS ACCIONES ESPECÍFICAS DEL GOLF EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

**PLANIFICACIÓN DAS ACCIÓNS ESPECÍFICAS DE GOLF NA INICIACIÓN
DEPORTIVA**

**PLANNING OF THE SPECIFIC ACTIONS OF THE GOLF IN SPORTS
INITIATION**

Trabajo de Fin de Grado – Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Autor: **Darío Martínez Viqueira**

Tutor: **José Andrés Sánchez Molina**

Curso académico: 2017/2018

Universidade Da Coruña

ÍNDICE

1. Índice de tablas.....	1
2. Índice de figuras	2
3. Motivación/Justificación:	5
4. Contextualización	6
4.1. Objetivos de la entidad.	7
4.2. Recursos humanos y materiales.	7
4.3. Población	8
4.4. Análisis DAFO	9
5. Marco teórico.	12
5.1. Aproximación histórica del deporte:	12
5.2. Reglamento:	13
5.3. Procedimientos metodológicos para la enseñanza en el Golf:	17
5.4. Análisis técnico de las acciones específicas en golf.....	18
5.4.1. El juego corto:	19
5.4.2. El juego largo:	30
6. Planificación de las acciones específicas en golf.	36
6.1. Periodización del entrenamiento:	37
7. Evaluación de la planificación.	49
8. Desempeño y desarrollo profesional.	53
9. Bibliografía.....	61
10. Anexos.....	63
Anexo 1.....	63
Anexo 2.....	64

1. Índice de tablas

Tabla 1: Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen putt.....	20
Tabla 2: Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen chip	24
Tabla 3: Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen pitch	26
Tabla 4: Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen golpe de bunker	28
Tabla 5: Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen golpe de swing completo.....	30
Tabla 6: Sesiones tipo equivalentes al período 1 de la planificación (Putt)	43
Tabla 7: Sesiones tipo equivalentes al período 2 de la planificación (Chip)	44
Tabla 8: Sesiones tipo equivalentes al período 3 de la planificación (Pitch).....	45
Tabla 9: Sesiones tipo equivalentes al período 5 de la planificación (Golpe de Bunker)	46
Tabla 10: Estructura del posible examen de hándicap.....	47

2. Índice de figuras

Figura 1: Mapa aéreo de la instalación propia del campo de Golf de Miño, en la provincia de La Coruña (Google, s.f.)	6
Figura 2: Instalaciones del campo de golf de Miño. A la izquierda el green de prácticas y a la derecha la caseta de prácticas.	7
Figura 3: Relación de las variables de la estructura del análisis DAFO propio, basado en Vieites (2012)	9
Figura 4: Diagrama que ilustra el término de “punto más cercano de alivio” para un jugador diestro (RyA & USGA, 2016, p.18)	15
Figura 5: Diagrama que ilustra las opciones del jugador cuando la bola cae en obstáculo de agua, representadas todas ellas en un gráfico correspondiente a un obstáculo de agua lateral (RyA & USGA, 2016, p.19)	16
Figura 6: Diagrama que ilustra las opciones de un jugador cuando declara que una bola es injugable (RyA & USGA, 2016, p.21).....	17
Figura 7: Representación de cómo realizar un grip entrelazado (Els, 2009, p.51)..	21
Figura 8: Representación <i>de una correcta posición y swing durante el golpe de putt, basado en las imágenes de Els (2009)</i>	22
Figura 9: Ejemplo de variación del vuelo de la bola según el palo utilizado (Saunders, 2008, p.92)	23
Figura 10: Representación de una buena posición y swing en el golpe de Chip (Els, 2009, p.33)	25
Figura 11: Representación de una correcta posición y swing de pitch desde una vista lateral, basado en las imágenes de Els (2009).....	27
Figura 12: Representación de una correcta posición y swing en bunker desde una vista lateral, basado en las imágenes de Els (2009).....	29
Figura 13: Los tres tipos de grip más comunes para el Swing completo. De izquierda a derecha: de beisbol, superpuesto y entrelazado (Els & Newell, 1997, p.21)	32
Figura 14: Descripción de los pasos para la correcta realización de un grip de swing completo estándar, basado en las imágenes de Els & Newell (1997) y Hogan (2008).	32
Figura 15: Representación de una correcta posición y swing completo desde una vista lateral, basado en las imágenes de Els & Newell (1997).	34
Figura 16: Secuenciación de los períodos de la planificación deportiva.	38
Figura 17: Secuenciación de los diferentes contenidos dentro de cada período de la planificación.	39

Glosario de términos.

A continuación, se muestra un glosario de términos relacionados con el golf, para facilitar la comprensión del presente trabajo (Mesas, 2009) (RyA & USGA, 2016):

Approach: Golpe de aproximación al green. El objetivo del golpe es introducir la bola en este, con una fase de vuelo previa. Puede efectuarse desde diferentes distancias (entre 1-100m) y con diferentes palos (sand, pitch o hierros). Los dos tipos de approach que existen son el Chip y el Pitch.

Back swing: Parte del swing que se corresponde con el movimiento del palo hacia atrás desde la posición inicial hasta su transición hacia delante (Down swing).

Bunker: Es un obstáculo de arena o similar en una depresión del terreno. El golpe de bunker es el que se realiza en este obstáculo.

Caddie: Persona que ayuda al jugador de acuerdo con las Reglas, lo que puede incluir llevar o manejar los palos del jugador durante el juego.

Chip: Golpe de aproximación realizado con los hierros cortos, con poco swing, que se realiza cuando te encuentras a escasos metros del green (1-15m), con el objetivo de realizar una pequeña fase de vuelo con la bola, para sobrepasar obstáculos que impidan su buen rodamiento, y que al caer en el green ruede lo máximo posible para llegar cerca del hoyo.

Chuleta: Trozo de hierba que se levanta del propio terreno al realizar la acción técnica de swing.

Down swing: Parte del swing que se corresponde con el movimiento de la cabeza del palo hacia delante, desde la transición del backswing hasta el impacto con la bola,

Dropar: Acción de reponer una bola por aplicación de una regla de juego, que se realiza estando erguido y dejándola caer desde la altura del hombro con el brazo extendido.

Follow-through: Parte del swing que se corresponde con el movimiento de la cabeza del palo hacia delante después del impacto con la bola, hasta que se decelera completamente.

Green: Parte del campo con la hierba más corta, que está especialmente preparado para realizar el golpe de putt.

Hándicap: Número de golpes adicionales (ventaja) que se tiene con respecto al Par del campo. Está pensado principalmente para igualar las partidas entre jugadores de distinto nivel de juego.

Par de un campo: Número de golpes necesarios para completar el recorrido de un campo, que viene determinado por la suma de todos los pares de los hoyos que hay en este.

Par de un hoyo: Número de golpes necesarios, teóricamente, para completar un hoyo de un campo que viene determinado, principalmente, por su longitud. Existen tres: par 3, par 4 y par 5.

Pitch: Golpe de aproximación realizado con hierros cortos y que presenta una mayor amplitud de swing en su ejecución, en el cual destaca su movimiento de muñecas. Se realiza cuando te encuentras a una distancia próxima al green (15-100m). El objetivo del golpe es realizar una fase de vuelo muy elevada, que la bola caiga dentro del green y ruede poco.

Pique: Impacto o hendidura que presenta el green, después de que una bola de golf haya impactado sobre este al ser golpeada desde cierta distancia.

Putt: Golpeo realizado principalmente con el putter. Golpe corto y controlado, en el que la bola solo rueda, con ausencia de fase de vuelo. Se realiza dentro del green.

Ritmo de Swing: Se define como la velocidad constante a la que es ejecutada la acción de swing. En las fases de back swing y de down swing esta es diferente, siendo mayor en la segunda mencionada.

Swing: Todo el recorrido del movimiento al realizar un golpe en golf.

Tee: Instrumento de madera o plástico diseñado para soportar la bola de golf al efectuar el golpe de salida de cada hoyo.

3. Motivación/Justificación:

La propuesta de mi trabajo de fin de grado (TFG) surgió debido al interés de mi novia por iniciarse en la práctica del golf, la cual necesita un período de iniciación de entrenamiento para poder sacar el hándicap federativo y así poder jugar y competir cuando quiera. Ella me pidió información sobre este tema, debido a que actualmente yo juego al golf, y poseo la licencia y el hándicap.

Comencé a interesarme por este deporte a principios de 2016 durante el período en que cursé la asignatura de Iniciación al Golf, una materia optativa de tercero del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de La Coruña; con ella alcancé las competencias que se planteaban, entre las cuales se encontraba planificar el proceso de preparación técnica en golf, dentro de su etapa inicial, y detectar y corregir los defectos principales de su técnica básica.

Atendiendo a lo anterior, me pareció interesante ser yo el que guiara un proceso de entrenamiento técnico inicial y me planteé la posibilidad de elaborar una planificación en golf destinada a personas que desearan comenzar a practicar este deporte.

En el golf, es indispensable la posesión de la licencia federativa junto al “hándicap” para poder jugar recorridos en cualquier campo; esto viene recogido en el título 1 de los estatutos de la Real Federación Española de Golf (RFEG) y de la Real Federación Gallega de Golf (RFGG). Ya que la licencia se consigue mediante la inscripción y previo pago a la RFGG, nos centraremos en el “hándicap”, el cual se obtiene al completar una serie de exámenes teórico-prácticos que aseguren un nivel de juego óptimo para efectuar golpes con buena dirección y distancia respecto al objetivo final.

Una vez mencionado lo anterior, procederemos a realizar un breve resumen del trabajo.

El presente trabajo comienza con la presentación de un glosario de términos relacionados con el golf, para facilitar la comprensión de este al lector. La propuesta será planteada en un contexto determinado, el campo de golf de Miño, e irá dirigida específicamente a las personas que quieran iniciarse en el deporte. Se desarrollará un marco teórico acorde con la temática a desarrollar y se recogerá una revisión bibliográfica de todo lo consultado para su elaboración. Su estructura consta de una pequeña aproximación histórica al deporte, una revisión sobre los aspectos más importantes del reglamento actual y de un profundo análisis sobre los procedimientos metodológicos para la correcta enseñanza del golf. A continuación, se desarrollará la propuesta de planificación/intervención, con la temporalización, sesiones tipo para trabajar los diferentes golpes y tanto los test iniciales como los finales para comprobar el nivel de aprendizaje de los sujetos. Esta intervención será evaluada en un siguiente apartado. Por último, se analizarán las competencias necesarias para su elaboración junto a una pequeña reflexión sobre las carencias y las necesidades de formación futura, finalizando el trabajo con la bibliografía final consultada y un apartado de anexos donde se recoge información complementaria.

Los objetivos principales a alcanzar con el desarrollo de mi TFG son:

- Aprender a buscar y seleccionar la información válida y actualizada sobre el tema específico a desarrollar.
- Conocer información actualizada sobre la técnica específica en el golf.
- Realizar una planificación deportiva específica, con una correcta progresión y temporalización para alcanzar los objetivos.
- Saber realizar una correcta y completa evaluación sobre lo elaborado, para conocer los aciertos y errores en la elaboración de propuestas futuras.
- Desarrollar las competencias propias de un entrenador de iniciación al golf.

4. Contextualización

El centro donde se realizará la planificación propuesta será el campo de golf del Club de Miño (Figura 1). Este se localiza en la provincia de A Coruña, y la dirección social es: Urbanización Costa Miño Golf, Avda. Xario 110-A - CP:15609 - Miño (A Coruña)



Figura 1. Mapa aéreo de la instalación propia del campo de Golf de Miño, en la provincia de La Coruña (Google, s.f.).

El campo de golf de Miño dispone de un campo de prácticas amplio, en el que podremos realizar golpes de putt y approach en un green con 6 hoyos (Figura 2, imagen de la izquierda), cuyas ubicaciones cambian frecuentemente; y, una caseta con más de 10 alfombrillas para poder dar bolas más largas para mejorar el swing (Figura 2, imagen de la derecha). Además de esto, cuenta con un recorrido de 18 hoyos (PAR 71).

El green de prácticas cuenta con una superficie de casi 50 m de largo y más de 10 m de ancho (sobre 500 m²), y dispone de un terreno con varias caídas, que será de gran ayuda para plantear una progresión de la complejidad en las diferentes tareas. El campo de golf necesita de diferentes cuidados dependiendo de la zona que se va a tratar. En este caso, el green, es la zona con la hierba más corta y más cuidada, por lo que necesita un riego mayor y un corte más preciso. Solo se podrá realizar el golpe de putt, sin levantar la hierba y arreglando los piques que deje la bola como consecuencia de su impacto en el terreno.

En mi opinión, el campo de golf de Miño es un buen lugar para desarrollar mi propuesta, debido a que esta cuenta con lo necesario para poder llevar a cabo una iniciación al golf. Es un lugar tranquilo, alejado del casco urbano, y donde no se suele encontrar grupos numerosos de gente, por lo que un ambiente ameno y calmado en las sesiones será lo habitual.



Figura 2. Instalaciones del campo de golf de Miño. A la izquierda el green de prácticas y a la derecha la caseta de prácticas.

4.1. Objetivos de la entidad.

La entidad tiene marcados una serie de objetivos que debe cumplir para poder gozar de buena salud y que su proyecto tenga viabilidad, necesita del gasto de los clientes en los diferentes servicios de los que dispone. Algunos de estos son:

- Conseguir el mayor número de socios posible.
- Conseguir un buen número de entrada de clientes y constante en el tiempo.
- Ofertar un equipamiento e instalación de calidad y variado para mantener un clima acogedor para los clientes.
- Mantener el campo en perfectas condiciones y evitar problemas o interrupciones en él y en el juego de los clientes, recordando a estos las normas de etiqueta y cortesía recogidas en el reglamento (arreglar piques de bola, reponer chuletas, rastrillar bunkers...).
- Vender productos en el servicio de cafetería a la gente que no vaya a jugar al golf o que estén en un período de descanso/ocio.
- Vender equipamiento de golf para los clientes, haciendo descuentos a los socios (vinculado al objetivo de aumentar el número de estos).
- Patrocinar la venta/alquiler del grupo de apartamentos próximos al campo (apartamentos Golf Miño), para atraer a más clientes a la propia instalación.
- Asumir el menor gasto posible para el mantenimiento de la entidad.

4.2. Recursos humanos y materiales.

El centro cuenta con un presidente general, que al mismo tiempo realiza la función de gerente; un diseñador y un comité. El organigrama principal del campo de golf consta de los siguientes encargados:

- Un Greenkeeper, que es el máximo encargado del mantenimiento del campo y responsable de coordinar el equipo de mantenimiento de este.
- Dos Caddie Máster, encargados de la atención a los clientes (control de la entrada, dudas de los jugadores, venta de artículos de la tienda, control del material de servicio...).
- Un equipo de mantenimiento que se ocupa del trabajo del campo y mantenerlo en condiciones (jardineros, mecánicos, fontaneros...).
- Varios profesores encargados de la enseñanza del golf a los clientes interesados.

Tanto el equipo de mantenimiento como el Greenkeeper son de vital importancia para poder realizar la propuesta, ya que el campo debería estar en las mejores condiciones posibles, especialmente el green de prácticas para poder realizar putts correctamente sin impedimentos.

Los recursos materiales aportados por la instalación son:

- Juegos de palos con su bolsa correspondiente (cada bolsa tiene: un driver, una madera, hierros 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, un pitch, un sand y un putt).
- Bolas de golf de prácticas de pago (pago por conjunto de 24 bolas).
- Carros manuales y eléctricos (estos de pago) para transportar la bolsa por el campo.
- Buggies de pago para desplazarse.
- Vestuarios con taquillas y duchas.
- El propio campo de prácticas y el recorrido de 18 hoyos.

El campo de golf también cuenta con una instalación denominada Casa Club, de dos plantas, la cual sería la entrada al recinto. Se entra por la planta más alta, con un gran salón con sillones; en ésta también hay una cafetería con terraza y salas de reuniones para los propios dirigentes del lugar o para otros eventos. Bajando unas escaleras, se encuentra la planta baja donde se realizan todos los pagos y alquileres necesarios, aquí se encuentra el Caddie Máster que tiene el control sobre los usuarios que van entrando. En la planta baja también se encuentran los vestuarios y una pequeña tienda con material de golf. La instalación también cuenta con una piscina, que solo se usa en la época de verano, y una pista de pádel de pago por horas.

4.3. Población

La población objeto de la propuesta son sujetos principiantes que deseen alcanzar el hándicap en golf, los cuales nunca hayan jugado ni tenido contacto directo con este deporte. Deben ser personas que se inician en el deporte mencionado y deseen practicarlo a nivel federado o por propia voluntad, como característica común entre ellos.

La deportista con la que voy a trabajar tiene 21 años y realiza baile gallego como principal actividad física desde muy joven, pero en general practica actividad físico-deportiva a diario. Debido a esto, es una persona que se encuentra en forma y posee buenos niveles en sus capacidades físicas, en flexibilidad, elasticidad y movilidad articular; aunque para la consecución del objetivo final esto no tenga una gran relevancia pues depende, principalmente, del correcto dominio técnico. Tener una buena condición física ayuda a alcanzar más fácilmente el objetivo debido a que se obtendrán posturas y movimientos de mayor calidad.

La deportista no ha tenido lesiones de importancia, pero es necesario mencionar que posee una hiperlordosis lumbar que podría alterar la técnica correcta en los diferentes tipos de golpes que se realizarán.

4.4. Análisis DAFO

El análisis DAFO es una herramienta de estudio de la situación de un proyecto, analizando sus características internas y su situación externa. Sirve para conocer la situación real en la que se encuentra un proyecto o una empresa, permitiendo planear una estrategia de futuro (Pérez, 2011). Es una herramienta muy útil para definir las características internas, sus debilidades y fortalezas; y, las externas, sus amenazas y oportunidades, de un proyecto (Gonzalez de Dios, Ortega, & Molina, 2014)

El análisis DAFO (Figura 3) es “una base adecuada para definir directrices y futuras líneas de actuación. La expresión DAFO es el acrónimo resultante de las palabras: debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades, correspondientes al original anglosajón SWOT (strengths, weaknesses, opportunities and threats)” (Lago & Sevilla, 2008, p. 127).

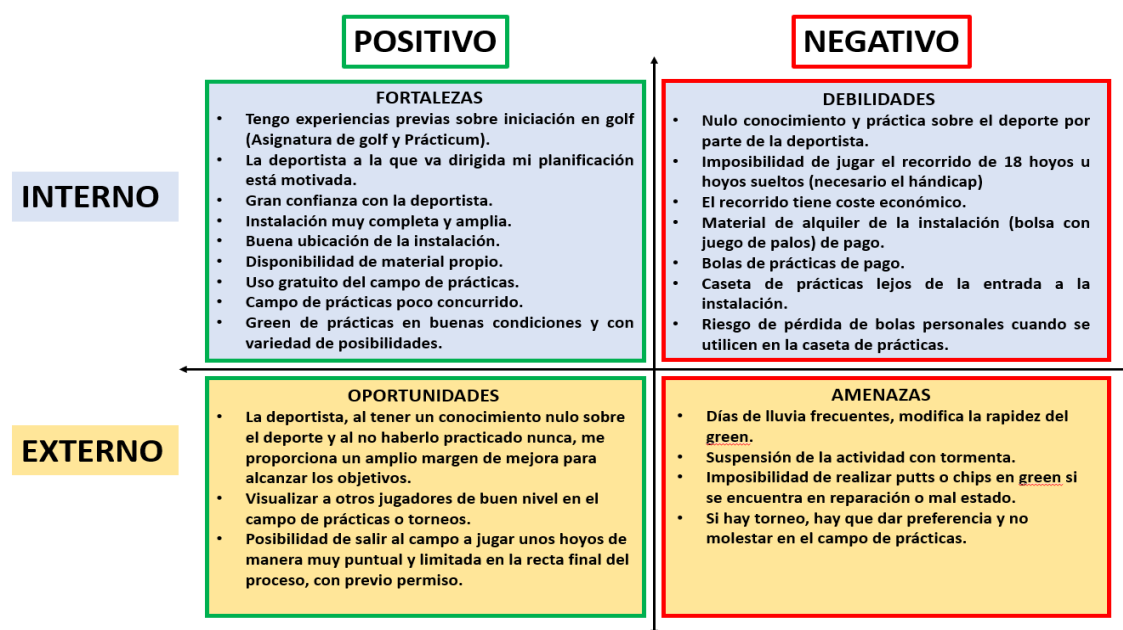


Figura 3. Relación de las variables de la estructura del análisis DAFO propio, basado en Vieites (2012).

A continuación, se realiza el análisis DAFO de la propuesta, en el que se recogen todas las características relevantes, tanto internas como externas. Estas son las siguientes:

Fortalezas:

- Tengo experiencias previas que me facilitará mi propuesta, gracias a que cursé el año pasado la asignatura de golf, y este año realizo el prácticum en iniciación al golf con niños/as de 12 a 17 años.
- La deportista a la que va dirigida mi planificación está motivada con la idea de iniciarse en el golf.
- La deportista objeto de intervención la conozco desde hace muchos años, por lo que facilitará la transmisión de feedback gracias a la confianza.
- Uso gratuito del campo de prácticas.
- Disponibilidad de material propio (bolsa de palos, tees y bolas) con el que podremos desarrollar la propuesta sin utilizar el de la instalación.
- Buena ubicación de la instalación, en una zona tranquila alejada del casco urbano.

- Instalación muy completa y amplia, con la Casa Club, el campo de prácticas y el recorrido de 18 hoyos con una longitud de 5306 metros.
- Campo de prácticas poco concurrido en general, no suele acumularse gente.
- Green de prácticas en buenas condiciones y con variedad de posibilidades, debido a sus dimensiones y a sus múltiples caídas.

Debilidades:

- La deportista tiene un conocimiento nulo sobre el deporte y no lo ha practicado nunca.
- Imposibilidad de jugar el recorrido de 18 hoyos u hoyos sueltos en cualquier momento que se desee, debido a que se necesita de licencia y hándicap, como anteriormente se ha explicado.
- El recorrido tiene coste económico.
- El material de alquiler de la instalación (bolsa con juego de palos) es de pago. En un principio no será necesario, ya que dispongo de bolsa propia, pero será un recurso disponible cuando ocurran imprevistos o incidentes.
- Bolas de prácticas de pago, las cuales se encuentran en una máquina en el interior de la caseta de tiro.
- Caseta de prácticas lejos de la entrada a la instalación (Casa Club), a unos 500 metros. En ella se encuentran zonas a las que se puede acudir con mayor o menor frecuencia, como pueden ser: vestuarios, baños y el puesto del Master Caddie. Este último lo menciono debido a que será necesario acudir a él en ciertas situaciones, por ejemplo, para cuando nos quedemos sin bolas de prácticas en la máquina.
- Riesgo de pérdida de bolas personales cuando se utilicen en la caseta de prácticas, ya que las bolas, al ser golpeadas con mala dirección (muy común en principiantes), pueden irse fuera de la instalación por sus laterales. También porque la zona a donde se lanzan es de hierba más o menos alta y con agujeros, por lo que aumenta el riesgo de pérdida.

Oportunidades:

- La deportista, al tener un conocimiento nulo sobre el deporte y al no haberlo practicado nunca, me proporciona un amplio margen de mejora para alcanzar los objetivos.
- Visualizar a otros jugadores de buen nivel en el campo de prácticas o torneos en su caso.
- Posibilidad de salir al campo a jugar unos hoyos de manera muy puntual y limitada en la recta final del proceso, con previo permiso. Esto ayudaría a golpear la bola en situaciones reales y con diferentes superficies, ya que en la caseta se golpea en una alfombrilla de césped artificial.

Amenazas:

- Los días de lluvia son frecuentes, lo que modifica la rapidez del green pudiendo formarse charcas.
- Suspensión obligatoria de la actividad si hay tormenta.
- Cuando el green se encuentre en reparación o en mal estado, imposibilidad de realizar putts o chips en él.
- Si hay torneo, hay que dar preferencia y no molestar en el campo de prácticas.

Finalizado el análisis, se plantean las estrategias CAME (corregir, afrontar, mantener y explotar), teniendo en cuenta todo lo desarrollado, para un mejor control sobre la planificación. Las estrategias son las siguientes:

De Reorientación (aprovechar las Oportunidades para corregir las Debilidades):

- Aprovechar el nulo conocimiento de la deportista para tratar de automatizar, desde un principio, la técnica correcta, aportando mucho feedback de la ejecución para ir evitando los errores más comunes, sobre todo al inicio. Para esto, puede ser muy útil realizar tareas de observación breves sobre jugadores más expertos cuando entren en la zona de prácticas.
- Otra gran oportunidad sería realizar unos hoyos (situación de juego real) en el campo, de modo que debería, antes de comenzar la planificación, pedir permiso en la instalación para el uso del campo; esto nos dará a conocer desde el inicio si contamos con esa posibilidad. Lo ideal sería realizar cierto número de hoyos en las últimas sesiones como una toma de contacto directa con el deporte.

De Supervivencia (afrontar las Amenazas no dejando crecer las Debilidades):

- Para que se lleve a cabo un buen desarrollo del proyecto deberemos conocer el estado de la instalación que nos pueda afectar como, por ejemplo, si están en reparación ciertas zonas del campo de prácticas o las fechas de torneos, ya que, si lo hay, tendremos el campo de prácticas más limitado para realizar nuestras actividades, ya que los jugadores tienen preferencia; y, por supuesto, las condiciones medioambientales.

Defensivas (mantener las Fortalezas afrontando las Amenazas):

- Mantener una alta motivación en la deportista, con tareas jugadas que propicien una mejoría notoria en su juego en el transcurso de la planificación para que no se produzcan un rechazo hacia el deporte.
- Otra estrategia defensiva estaría relacionada con el material a utilizar (la bolsa de palos y bolas). Se llevará material propio para el desarrollo de la planificación, para evitar un pago constante innecesario. Será importante el cuidado de la bolsa y los palos a utilizar, tanto en la caseta como en el green de prácticas, intentando utilizar lo máximo posible las bolas personales. Para reducir el riesgo de pérdida se utilizarán dos medidas: primero, marcar las bolas; y, segundo, cuando se realicen golpes desde la caseta de prácticas, recoger las bolas cada cierto número de golpes.

De Ataque-Posicionamiento (explotar las Fortalezas aprovechando las Oportunidades):

- La posibilidad de salir al campo puede aumentar la motivación de la deportista

5. Marco teórico.

Para llevar a cabo correctamente la propuesta de intervención, lo que se debe conocer en profundidad es la técnica necesaria para desarrollar el juego del golf. Dentro de este deporte, se utilizan estilos de técnica similares, pero diferentes entre todos ellos, por lo que realizar una buena recogida de información en libros y artículos que hablen sobre dicha técnica es lo principal. Para ello se han realizado búsquedas en las bases de datos de SportDiscus, mayoritariamente, y Dialnet de las siguientes palabras clave (en inglés y en español) para acotar la información que nos interesa: Golf, Swing/Movimiento-Balanceo, Technique/Técnica, Initiation/Iniciación, Biomechanics/Biomecánica. Con esto, se consiguió reunir unos 16 artículos que en mayor o menor medida hablan sobre la técnica necesaria para jugar al golf (el swing). Se utilizan estas palabras clave para excluir los artículos que hablan sobre la parte psicológica del deporte, ya que, en iniciación, prácticamente, no tiene gran relevancia para el automatismo de los golpes; únicamente, para el seguimiento de rutinas o el mantenimiento de una buena actitud pese al error.

Hemos encontrado solo unos pocos artículos que hablan de la técnica específica de los diferentes tipos de golpes que existen, por lo que, para conseguir más información sobre ello, he recurrido a cinco libros: uno del golpe de putt (Pelz, 2000), otro que abarca el juego corto (Els, 2009), dos que hablan del swing completo (Els & Newell, 1997; Hogan, 2008) y, por último, uno que recoge a la totalidad del juego de golf (Saunders, 2008).

En base a la información recogida, se realizará un análisis de la técnica del golf, desglosando los puntos fundamentales de cada tipo de golpe.

5.1. Aproximación histórica del deporte:

Según Saunders (2008), el origen del golf no es conocido con total precisión, donde se destacan el “chole” y el “kolf”, juegos de pasatiempo de poblaciones del siglo XIV, como principales precursores; pero, fue en Escocia, donde, por primera vez, se desarrolla el deporte. Era un pasatiempo muy popular en todo el país, tanto que el rey James II, en 1457, en un acta de Parlamento, prohibió su práctica porque perjudicaba a la disciplina de tiro con arco, crucial en esa época de guerras. Al proclamarse James VI rey de Inglaterra, se llevó este juego al sur del país, a la ciudad de Blackheath, en Londres, donde los nobles escoceses construyeron un campo de golf de siete hoyos para continuar con su pasatiempo. Este podría llegar a considerarse como el primer campo de golf de la historia de este deporte, ya que, con anterioridad, no se seguían unas distancias y espacios fijos para su desarrollo. Los campos de aquella época eran muy diferentes a los de hoy en día, se jugaban en terreno público y esquivando obstáculos y dificultades que la propia situación y lugar les imponía.

Por otro lado, ya en aquella época, los jugadores contrataban a personas para que les llevarán los palos con los que jugaban (los actuales caddies), para ayudar a reconocer el lugar donde se encontraba la bola después de un golpe, y también para asegurarse de que estas no fueran movidas o robadas.

El primer club de golf que se creó fue la Honorable Compañía de Golfistas de Edimburgo (1744), aunque la Sociedad de St. Andrews fue la que realmente tendrá mayor relevancia en la historia del deporte del golf, ya que fueron los primeros en introducir un campo de dieciocho hoyos, gracias a que, en 1858, acordaron que una vuelta de golf constaría de dicho número de hoyos. El primer club creado en España fue en Las Palmas de Gran Canaria en 1891.

Con el paso del tiempo las reglas se fueron homogeneizando y el juego se extendió rápidamente, comenzándose a jugar de forma profesional a mediados de 1800. En 1860, se creó el primer torneo profesional en Prestwick y un año después se convirtió en el primer Abierto Británico al incluir a los jugadores amateurs.

Ya más adelante, en 1894, se creó la Asociación de Golf, United States Golf Association (USGA), encargada de homogenizar las reglas del deporte; esta asociación introdujo el sistema de hándicap que permite competir a jugadores, de diferentes niveles, entre ellos, estableciendo de una forma más objetiva una mayor igualdad de condiciones.

5.2. Reglamento:

Para el desarrollo de la propuesta de actuación, tiene una gran relevancia el conocimiento de la reglamentación actual del golf, ya que la población a la que va dirigida debe saber cómo actuar en el campo, teniendo claras tanto las normas de etiqueta como las propias reglas recogidas en el reglamento; por tanto, se ha de ser conocedor de las normas para poder transmitir las en la intervención. Todo ello tiene relevancia, ya que los sujetos deben entender, en ciertos momentos, de porqué deben realizar ciertas acciones específicas que se dan en el juego.

Para cumplir con lo mencionado, se desglosarán las reglas más habituales para poder jugar correctamente al golf, basándonos en la guía rápida adjunta en el reglamento.

a) Generalidades:

Al golf deberá jugarse cumpliendo con la sección de Etiqueta, en la que se destaca la actitud de respeto hacia el resto de los jugadores, jugar a buen ritmo, invitando a pasar a los grupos de jugadores más rápidos, y a cuidar el campo (alisar bunkers, reponer chuletas y reparar los piques de bola en los greens de cada hoyo).

Se recomienda leer las reglas locales de cada instalación o torneo a disputar.

Solo se podrán llevar 14 palos en la bolsa como máximo, y también es importante que cada jugador marque sus bolas para que no haya confusiones a la hora de jugar.

No se permite pedir consejos durante el juego a nadie, excepto al caddie, al compañero o el caddie del compañero; con consejo se refiere a “cualquier parecer o sugerencia que pudiera influir en un jugador para determinar su juego, la elección de un palo o el modo de ejecutar un golpe” (RyA & USGA, 2016, p.32).

Durante el juego, no está permitido realizar ningún golpe de práctica a una bola.

b) Las reglas del juego:

- Golpe de salida:

Se debe golpear la bola de salida entre y por detrás de las barras que delimitan la salida de un hoyo (zona llamada tee de salida). Si esto no se cumple supone una penalización de 2 golpes, debiéndose repetir el golpe.

- Durante el juego:

Si no se identifica la propiedad de una bola, se debe notificar su recogida, marcando previamente su localización, para así comprobar si es nuestra bola de juego.

Se debe jugar la bola como repose en el terreno, sin mejorar este, el área de colocación o el swing a realizar, moviendo, doblando, rompiendo o presionando cualquier objeto fijo o en crecimiento (exceptuando el movimiento que se realiza al colocarse limpiamente o al realizar el propio swing).

Cuando la bola se encuentre en un obstáculo de agua o en un bunker, no se puede tocar el suelo con la mano o con el palo antes de realizar la bajada de este para golpear la bola. Tampoco se podrá mover impedimentos sueltos.

Jugar una bola equivocada puede acarrear perder un hoyo o una penalización de dos golpes y volver a jugar con la bola correcta, según la modalidad de juego en la que te encuentres.

- En el Green:

Se puede levantar y limpiar la bola, si se marca previamente.

Si al realizar un golpe dentro del green, se introduce dentro del hoyo, si la bandera está colocada y toma contacto con ella, será una penalización de dos golpes o pérdida de hoyo según la modalidad a jugar.

- Bola en reposo movida:

Cuando mueves la bola o la levantas sin estar permitido, se añade un golpe de penalización y se debe reponer. En cambio, si no eres quien la mueve, se podrá reponer sin penalización, excepto si la bola es movida por el viento o por sí sola, que en este caso se deja donde repose.

- Bola en movimiento desviada o detenida:

Cuando mueves la bola propia, que estaba en movimiento, se debe añadir un golpe de penalización y se juega la bola donde quede.

- Levantar, Dropar y Colocar la bola:

Siempre se debe marcar previamente la posición de la bola que se desea levantar. Para dropar una bola, se realiza estando erguido y dejándola caer desde la altura del hombro con el brazo extendido.

Se dropa una bola cuando: queda en una obstrucción inamovible y cuando queda a más de dos palos o más cerca del hoyo de donde fue dropada por primera vez. Si en la segunda vez dropada, vuelve a una de estas situaciones, se juega la bola en la posición donde esta tocó el campo al ser dropada por última vez.

- Impedimentos sueltos:

Se puede mover un impedimento suelto siempre, excepto cuando éste y la bola se encuentren en el mismo obstáculo (búnker u obstáculo de agua). Si cuando alguien mueve un impedimento suelto, mueve la posición de la bola se debe añadir un golpe de penalización y debe ser repuesta.

- Obstrucciones movibles:

Estas se pueden mover sin penalización, y si la bola se mueve al realizar la acción anterior, esta se repone. También se puede dropar la bola cuando queda encima de una obstrucción movible (excepto en el green, que se coloca directamente en él).

- Obstrucciones inamovibles y condiciones anormales del terreno:

Una obstrucción inamovible es “un objeto artificial en el campo que no puede ser movido (ej. un edificio) o que no puede ser movido fácilmente (ej. un poste indicador firmemente empotrado)” (RyA & USGA, 2016, p.17), y una condición anormal del terreno es “cualquier agua accidental, terreno en reparación, un hoyo o los desechos de un hoyo hecho por un animal de madriguera, un reptil o un pájaro” (RyA & USGA, 2016, p.17).

Cuando la bola queda en una ubicación en la que estén presentes alguna de estas dos situaciones, interrumpiendo su buena posición, colocación o sobre el swing a ejecutar por el jugador, esta se puede dropar sin ninguna penalización. En la figura 4 podemos ver, de una forma más ilustrada, donde se debe dropar la bola al quedar en una de estas situaciones explicadas. Por otro lado, si la bola queda en un bunker, esta se puede dropar por detrás de él, con un golpe de penalización.

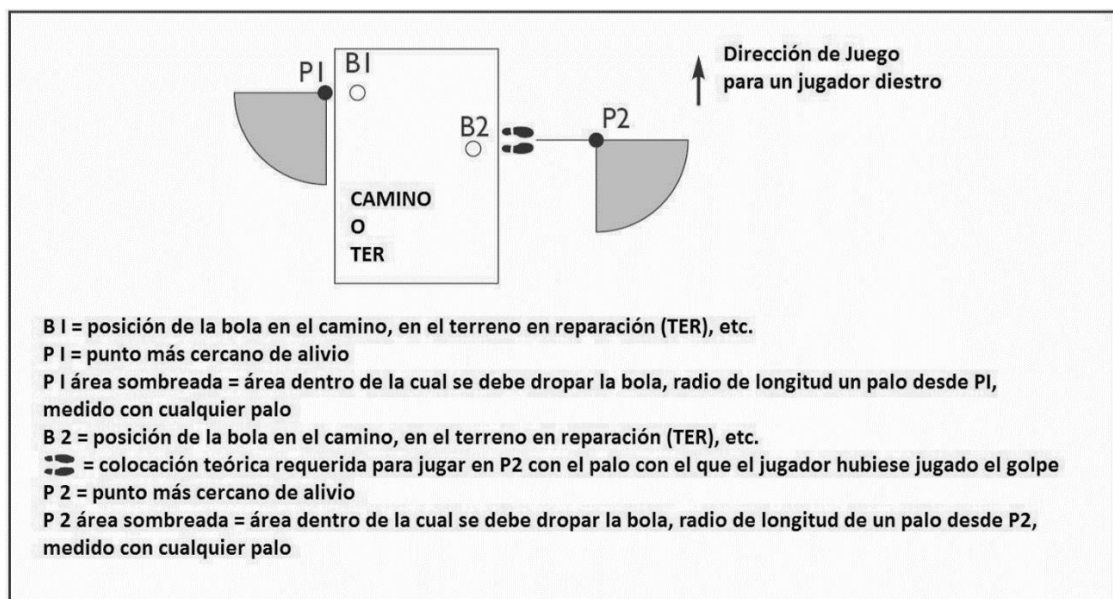


Figura 4. Diagrama que ilustra el término de “punto más cercano de alivio” para un jugador diestro. (RyA & USGA, 2016, p.18).

- Obstáculos de agua:

En la figura 5 se puede observar, de manera más ilustrada, las diferentes variantes de las cuales se disponen al caer una bola en un obstáculo de agua, que a continuación son explicadas con mayor detalle.

Cuando la bola quede en un obstáculo de agua central, se puede jugar la bola donde repose, desde la posición del golpe anterior o dropar la bola sin límite de distancia por detrás de dicho obstáculo, manteniendo la línea con el hoyo y el punto donde cayó la bola. Estas dos últimas se pueden realizar con la penalización de un golpe.

Cuando la bola queda en un obstáculo de agua lateral, además de las anteriores opciones indicadas, con un golpe de penalización se puede dropar la bola en dos zonas concretas: desde el punto por el que la bola cruzó el margen del obstáculo, o por el lado opuesto a este, siempre en ambos casos sin ganar distancia hacia el hoyo y en un espacio de dentro de dos palos.

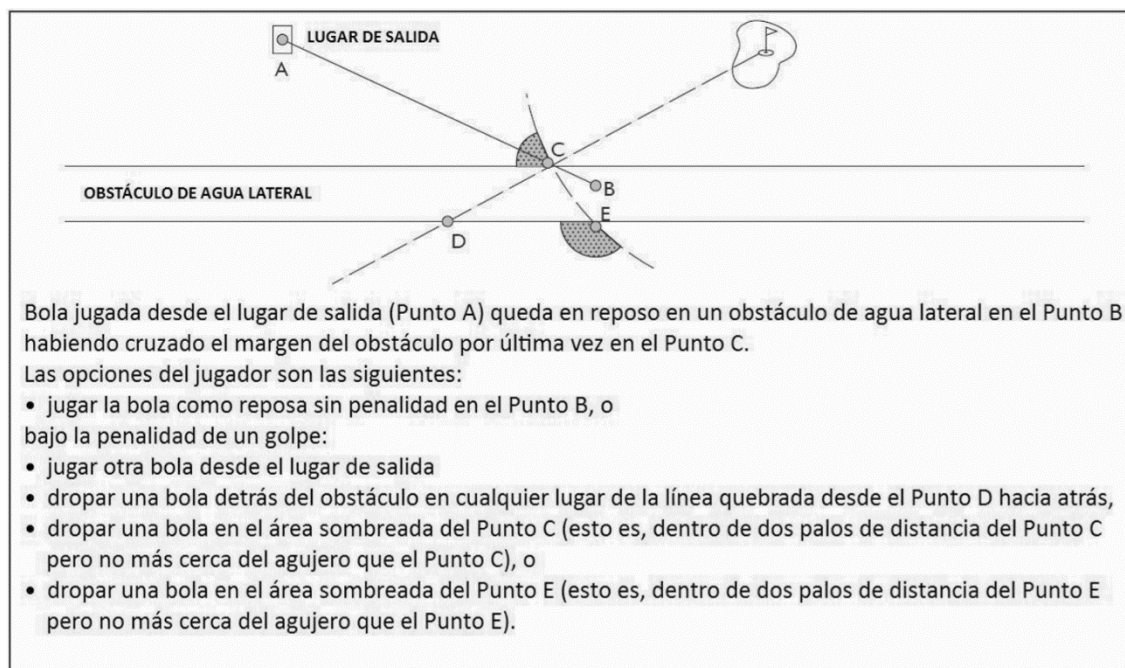


Figura 5. Diagrama que ilustra las opciones del jugador cuando la bola cae en obstáculo de agua, representadas todas ellas en un gráfico correspondiente a un obstáculo de agua lateral (RyA & USGA, 2016, p.19).

- Bola perdida o fuera de límites; Bola provisional:

Cuando la bola cae fuera de los límites del campo, debes jugar el siguiente golpe desde el lugar donde se jugó el golpe anterior y con la penalización de un golpe (golpe y distancia).

El tiempo del que se dispone para encontrar una bola es de cinco minutos, sino se encuentra se considera una bola perdida.

Si en algún golpe se intuye que la bola pueda estar perdida, se puede jugar una bola provisional antes de llegar al lugar donde cayó la original. Si al llegar a este lugar, se confirma que está perdida, se continua con la bola provisional con la penalización de un golpe, y si se encuentra la original dentro de los límites del campo, se debe continuar con ella y dejar de jugar con la bola provisional.

- Bola injugable:

El jugador puede decidir que una bola es injugable (menos cuando caiga en Obstáculo de agua o fuera de límites), y con la penalización de un golpe puede jugar la bola desde la posición del golpe anterior, se puede dropar la bola, sin límites, detrás de ese punto en línea con el agujero, o se puede dropar la bola dentro de una distancia de dos palos y sin acercarse al hoyo. En la figura 6 podemos observar un esquema con estas opciones explicadas.

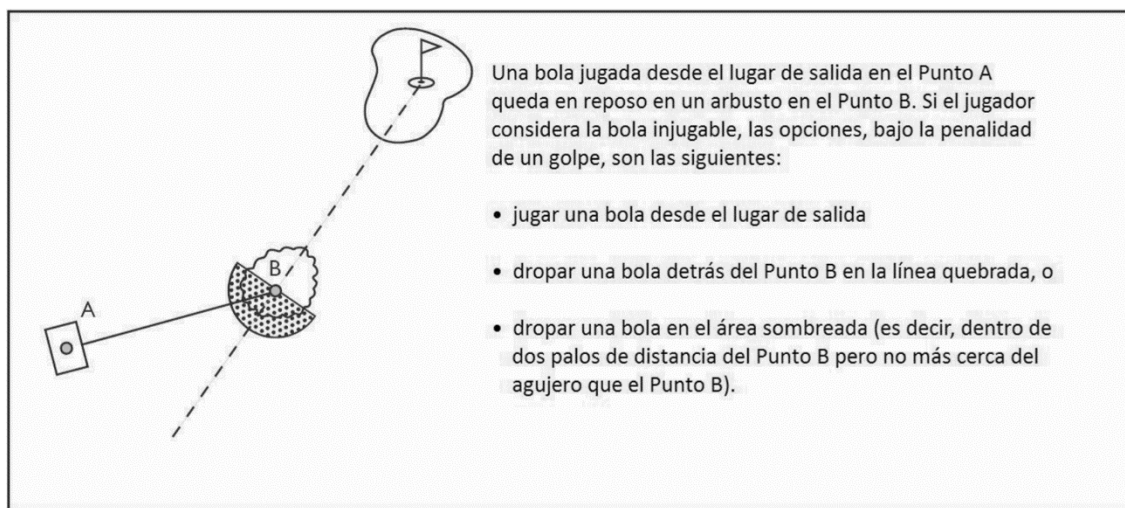


Figura 6. Diagrama que ilustra las opciones de un jugador cuando declara que una bola es injugable (RyA & USGA, 2016, p.21).

5.3. Procedimientos metodológicos para la enseñanza en el Golf:

El golf es un deporte individual, de naturaleza claramente asimétrica, ya que un lado del cuerpo se ocupa del desarrollo de la mayor cantidad de impulso mecánico, mientras que el lado opuesto actúa como base de sustentación para producir una estabilidad necesaria llevando a cabo un correcto control de las cadenas musculares implicadas en el golpe (Ávila & Moreno, 2001). Es un deporte en donde la técnica de ejecución tiene una destacada importancia para obtener una mayor eficiencia en los resultados, aunque la automatización correcta de esta no solo es un requisito para mejorar el rendimiento, sino que también puede ayudar a prevenir lesiones (Hume, Keogh, & Reid, 2005; Keogh & Hume, 2012; Milanese, Corte, Salvetti, Cavedon, & Agostini, 2016).

La técnica del golf se concreta, principalmente, en una acción específica que se denomina swing. Esta es una destreza compleja, donde el objetivo es alcanzar la mayor velocidad de la cara del palo y una buena precisión en el momento del impacto con la bola (López, de Antonio, Juárez & Navarro, 2008). La técnica, no solo se corresponde con el propio movimiento de balanceo del palo, sino que también incluye todas las variables que ocurren desde que nos colocamos para golpear la bola, hasta que finalizamos el swing, todas ellas recogidas en los denominados “fundamentos del golf” (Hogan, 2008). Estos serán abordados con mayor profundidad más adelante, pero a modo de síntesis, los fundamentos del swing del golf, válidos para todos los tipos de golpe existentes, son: el grip (correcto agarre del palo), la alineación con respecto al objetivo, la posición y colocación; y, por último, el propio swing. La importancia de definir cada uno de estos, viene determinada por la necesidad de un jugador de golf de realizar un swing correcto, potente y seguro, que pueda ser capaz de repetirlo en cualquier momento y situación, que no sea una simple casualidad de un buen golpe un día determinado. La eficacia de cada golpe vendrá determinada por la precisión hacia el objetivo y la distancia que se alcanza, por ello, el control de la técnica es un requisito fundamental para una óptima ejecución (López et al., 2008).

Según los autores Choi, Sim, & Mun (2016), el golf es un deporte que requiere de un movimiento complejo, pero un control motor muy fino. Esto hace referencia a un buen control técnico de la acción. A su vez, requiere de un gran equilibrio durante el swing, para controlar la cabeza del palo, mediante una coordinación de la cadena cinética del

movimiento de cada segmento y cada articulación del cuerpo. Además, la mayor parte de la potencia que se genera en el golpe proviene de la parte inferior del cuerpo y no de la parte superior. En un estudio realizado por estos autores, se observó que los golfistas más hábiles, realizan un swing más suave, lo que implicaba un mayor control del propio movimiento y un mejor equilibrio dinámico de la acción.

Por otro lado, Hume (2005) habla de que todo entrenador debe conocer la técnica biomecánicamente correcta, ya que esta tiene un papel importante en la mejora del rendimiento en la distancia del golpe y en su precisión. Hay que comprenderla bien, ya que es necesario para que no se realicen juicios subjetivos de valor debido al nivel del profesor en la evaluación de un swing.

Los métodos tradicionales para la enseñanza de la técnica específica del swing se fundamentaban en un estilo de práctica basado en su repetición constante. Según Lee & Schmidt (2014), este estilo de práctica no es la correcta pues consideran, al igual que Els (2009) que el aprendizaje motor del swing se debe enfatizar en la planificación y la posterior evaluación de las acciones, en lugar de repetirla constantemente en el campo de prácticas. El golf es un deporte en el que la resolución de problemas cobra mucha importancia, por lo que su entrenamiento no debe ser un mero hecho de acciones repetidas, sino que es una actividad en la que primero, debemos planificar el golpe que vamos a realizar, hacia qué lugar y como lo vamos a ejecutar, y a continuación, no debemos quedarnos con el aspecto de a qué lugar se dirigió la bola al realizar el swing. Lo que se debe hacer es evaluar el éxito de nuestra acción conforme lo que habíamos planeado con anterioridad, para sacar conclusiones sobre en qué he podido haberme equivocado y qué es lo que puedo corregir o mejorar.

5.4. Análisis técnico de las acciones específicas en golf.

A continuación, se realizará un análisis teórico de los diferentes tipos de golpes existentes en el golf, y, en todos ellos, voy a profundizar sobre sus puntos fundamentales ya mencionados de forma general. Cabe destacar, que voy a seguir una metodología moderna a la hora de planificar mi intervención, por lo que la explicación irá en concordancia con ello. Esta metodología, es la que se conoce como la enseñanza progresiva del golf, en la que se comienza por lo más simple, el swing de putt, hasta lo más complejo, que se correspondería con el swing completo. Esto se basa en que este último es la prolongación de un swing corto, por lo que el aprendizaje de un golpe de putt puede llegar a ser unas 10 veces más sencillo que uno completo (Hogan, 2008).

Esta metodología está en contraposición de la tradicional o clásica, mencionada anteriormente, en la que se centraba en enseñar el deporte desde lo más complejo hasta los diferentes aspectos del juego corto.

Dicho esto, los golpes a desarrollar a continuación son: el juego corto, que engloba a los golpes de putt, de approach (chip y pitch) y de bunker, y el juego largo que se corresponde con el golpe de swing completo.

5.4.1. El juego corto:

El juego corto se refiere a los diferentes tipos de golpes que se realizan desde una distancia igual o inferior a 100 metros respecto al hoyo, representando más del 50% del total de golpes que se realizan en un recorrido de 18 hoyos. La gran diferencia entre los jugadores profesionales y los aficionados está en esta parte del juego. En la proximidad al green, los mejores jugadores destacan y consiguen diferenciarse del resto; de modo que es la parte del juego que más define el resultado a obtener (Els, 2009). Según este autor, cualquiera puede realizar un juego corto de alta calidad, ya que no se necesita una gran condición física para realizar los golpes. Todo se basa prácticamente en la técnica, mucho más simple que la de un swing completo.

Los golpes que engloba el juego corto son tres; siendo, del más próximo al hoyo al más alejado, el putt, el chip y el pitch. Además de estos, también se considera el golpe de bunker dentro del juego corto, considerándolo como aquel que se realiza solo cuando la bola cae en un obstáculo de bunker cercano al green, ya que, de no ser así, se puede realizar en él un swing completo correspondiente al juego largo.

Para realizar una buena elección del golpe que se va a utilizar en un caso determinado, se han de tener en cuenta los siguientes aspectos, mencionados por Saunders (2008), sabiendo que cuanto mayor sea el arco de swing, más compleja será la acción y menor su precisión:

- Se debe utilizar el golpe de putt siempre que sea posible.
- Cuando no se pueda utilizar el golpe de putt se debe utilizar el golpe de chip.
- Utilizar el golpe de pitch cuando la distancia y obstáculos imposibiliten la correcta eficacia del golpe de chip como un obstáculo de bunker, agua, árboles o similares.

a) El golpe de Putt:

La técnica de putt se define como un golpe corto de golf, dentro del green de un hoyo, en el que su objetivo principal es introducir la bola en el agujero, por lo que es un golpe definitivo. Esta técnica representa sobre el 43% del total de los golpes en una vuelta (Couceiro, Dias, Araújo, & Pereira, 2015; Dias, Couceiro, Clemente, Martins, & Mendes, 2014; Pelz, 2000).

Una de las claves para realizar un golpe de putt repetitivo, y que pueda ser realizado bajo presión, es realizar una rutina previa antes del golpe.

La característica que comparten los buenos jugadores de putt son la de realizar un golpe consistente y repetitivo, en la que todas las artes del movimiento se complementan perfectamente en un mismo gesto. Lo que se busca en este golpe, es la perfecta unión entre la dirección que lleva la bola durante el recorrido (la línea), y la fuerza ejercida para desplazarla, que determinará la distancia alcanzada. Estos dos aspectos determinarán la precisión del golpe. Para ello hay que tener en cuenta los puntos fundamentales de un correcto golpe de putt (Tabla 1), ya que se considera la técnica más individualizada dentro del golf al estar sujeta a una mayor cantidad de percepciones diferentes entre los jugadores (Els, 2009; Pelz, 2000). Esto es así debido a las caídas y el deslizamiento que presenta un green. Cada jugador realiza una rutina de putt de forma diferente, en la que tiene su percepción sobre ambos aspectos, debido a su propia intuición o por experiencias previas en el mismo lugar. La rutina debe ser individual, haciendo que el jugador se mantenga concentrado y seguro del golpe que va a realizar, intentado darle un ambiente estable y que apenas varía entre las diferentes acciones de putt.

Tabla 1:

Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen putt.

FUNDAMENTOS	CARACTERÍSTICAS
Grip	Mano izquierda sobre el palo en primer lugar y derecha por encima del pulgar de esta. Ambas a cada lado con las palmas enfrentadas. Dedos pulgares al frente, apuntando hacia abajo. Manos juntas. Agarre lo más bajo posible. Muñecas arqueadas hacia arriba
Alineación	Leer el green antes de golpear (sus caídas). Colocarse paralelo a la línea de putt (trayectoria que sigue la bola hacia el hoyo).
Posición y Colocación	Pies paralelos, separados a la altura de los hombros. Bola adelantada hacia el pie izquierdo (sobre el ojo de ese lado). Peso del cuerpo sobre las puntas de los pies. Rodillas ligeramente flexionadas. Cintura levemente flexionada, dejando colgar los brazos. Codos relajados y apoyados sobre el cuerpo. Cabeza estará en posición horizontal. La vista se centrará en la posición de la bola hasta finalizar completamente el swing
Swing	Movimiento de balanceo de hombros, con torsión de tronco. Corto y rítmico. Variar su amplitud para intervenir sobre la velocidad (manteniendo ritmo constante). Brazos, manos y hombros trabajan como una unidad (formar y mantener un triángulo entre ellos). La cabeza del putter pasa cercana al suelo, sin tocarlo. Muñecas no intervienen. Cabeza estática y vista sobre la posición de partida de la bola.

Los fundamentos del golpe de putt son:

- El grip:

Es uno de los puntos más importantes a la hora de realizar un buen putt, ya que es el grip el único contacto que existe entre las manos y el putter. El más utilizado es el grip entrelazado (Figura 7), el cual se debe realizar con los dedos pulgares al frente, apuntando hacia abajo, y las manos a los lados (con las palmas de las manos enfrentadas). Ninguna de ellas trabaja independientemente (Els, 2009). Para un jugador diestro, la mano izquierda se colocará sobre el palo en primer lugar, y la derecha por encima del pulgar de esta. Se deben tener las manos muy juntas, y, es recomendable, realizar un grip bajo (más cercano a la cabeza del palo). Por último, las muñecas se deben tener arqueadas hacia arriba (no caídas), intentado poner el putter lo más vertical posible con respecto al suelo (Saunders, 2008).

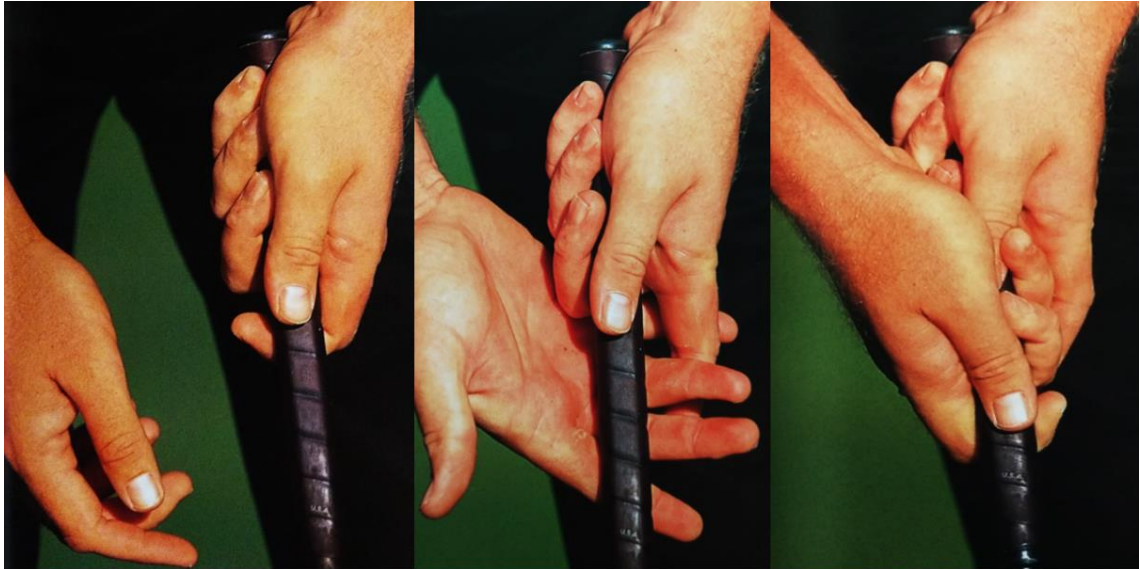


Figura 7. Representación de cómo realizar un grip entrelazado (Els, 2009, p.51).

- La alineación:

Este punto es muy importante a la hora de realizar un buen golpe de putt, ya que es el que determina la trayectoria que va a seguir la bola durante su recorrido. Para una correcta alineación hacia el objetivo, debemos estar paralelos a la línea que debe seguir la bola hacia el hoyo, por lo que en este apartado cobra mucha importancia la acción de leer el green antes de golpear. Esto significa que debemos analizar sus diferentes caídas, y así deducir la trayectoria correcta que debe seguir la bola para introducirse en el hoyo, ya que esta línea muy rara vez será totalmente recta. La caída de la bola estará determinada por la velocidad que le generemos (Els, 2009), ya que cuanto mayor sea, menor desplazamiento lateral tendrá.

- La posición y colocación:

El siguiente punto que destacar en un golpe de putt es la posición adoptada con el cuerpo y con respecto a la bola, ésta se puede observar en la Figura 8. Hay que colocarse con los pies paralelos, separados a la anchura de los hombros, con la cintura levemente flexionada dejando colgar los brazos. Según Saunders (2008), los codos se deben relajar y apoyarse ligeramente sobre el cuerpo. Las rodillas también se flexionan levemente, y el peso del cuerpo ha de recaer, principalmente, sobre las puntas de los pies.

La cabeza estará en posición horizontal, no erguida, y la vista se centrará en la posición de la bola hasta finalizar completamente el swing. Esta posición facilitará su rotación para cometer menos errores en la dirección.

La bola debe estar adelantada hacia el pie izquierdo (tratándose de un jugador diestro), manteniendo los ojos en posición vertical a esta, más concretamente el ojo izquierdo (Els, 2009; Saunders, 2008).

- El swing:

Por último, vamos a analizar el movimiento de balanceo del palo en un golpe de putt. Una vez dominados los fundamentos mencionados hasta ahora, el siguiente paso es conseguir realizar un swing con la velocidad adecuada para que siga la línea correcta hacia el objetivo. Para esto, el swing debe ser corto, manteniendo siempre una misma velocidad de ejecución. Para variar la distancia que recorrerá la bola se debe modificar la amplitud del arco de swing, y no la velocidad a la que lo ejecutemos.

Primero, hay que formar un triángulo entre hombros y brazos, y este se debe mantener durante todo el golpe (Figura 8). Al desplazar el putter hacia atrás (backswing), los hombros deben balancearse y las manos permanecer pasivas, estas no intervienen y tampoco se realiza un movimiento de muñecas (Els, 2009; Pelz, 2000). Los brazos, manos y hombros trabajan como una unidad.



Figura 8. Representación de una correcta posición y swing durante el golpe de putt, basado en las imágenes de Els (2009).

La cabeza del putter pasa cercana al suelo, sin tocarlo, y la longitud del swing debe ser, prácticamente la misma tanto al realizar el movimiento hacia atrás como hacia delante (Pelz, 2000; Saunders, 2008). Según Els (2009), el movimiento del putter hacia atrás se debe realizar siempre a menor velocidad que hacia delante.

Por último, una vez realizado el golpe de putt, se debe permanecer con la cabeza totalmente quieta y la vista sobre la posición de partida de la bola. La mayoría de los golpes se fallan debido a que se sigue con la mirada su trayectoria generando un pequeño giro de hombros, y, con ello, una desviación del golpe hacia la izquierda del objetivo.

b) El Approach:

El approach es una técnica específica de golpes cercanos al green de un hoyo, la cual se denomina así debido a que el objetivo principal del golpe es introducir la bola en el hoyo o dejarla lo más próxima a él. Esta técnica engloba dos tipos de golpes distintos, el chip y el pitch, ambos ejecutados con los diferentes tipos de hierros: son similares entre sí, diferenciándose principalmente por la altura del vuelo que consigue la bola y la distancia que recorre rodando. Debido a esto, los dos golpes necesitan de una técnica diferenciada que será abordada en los siguientes apartados.

• El golpe de Chip:

El golpe de chip es el que se realiza desde una distancia próxima al green (aproximadamente entre 1 y 15 metros). El objetivo principal de esta técnica es que la bola alcance una pequeña fase de vuelo, necesaria para sobrepasar un obstáculo que impida su buen rodamiento por el terreno, y que al caer dentro del green, ruede lo máximo posible hasta llegar a introducirse o quedarse cerca del hoyo. La distancia y el vuelo de la bola se controlan principalmente por el ritmo del swing, y, sobre todo, por la elección del palo (Figura 9); ya que, dependiendo de su apertura, la bola saldrá con un ángulo de salida diferente, que a su vez influirá en la distancia de rodamiento. En este caso, la amplitud del arco de swing no varía.

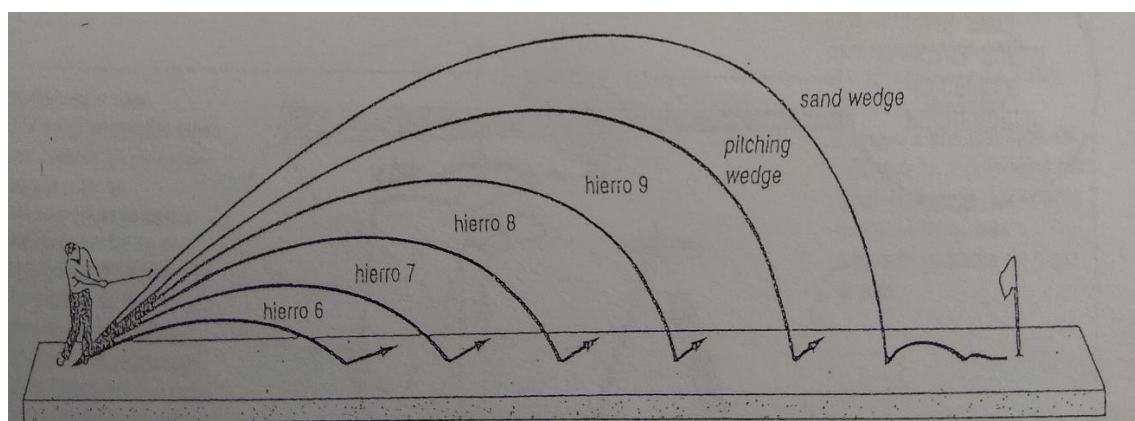


Figura 9. Ejemplo de variación del vuelo de la bola según el palo utilizado (Saunders, 2008, p.92)

Con el chip, es donde realmente los jugadores profesionales ahorran golpes, lo cual quita mucha presión al jugador en el golpe de putt (Els, 2009).

Cuando la bola está en una zona próxima al green, se deben utilizar en primer lugar, los hierros con la cara más cerrada (por ejemplo, el número 6 o 7). Al evaluar la situación concreta se debe saber que, cuanto mayor sea la distancia y altura del obstáculo a sobrepasar, más abierto debe de ser el palo a utilizar. Un detalle importante que hay que tener en cuenta es que el golpe con los palos de cara más cerrada es más preciso, ya que los golpes con un alto vuelo son más difíciles de jugar.

La técnica específica de este golpe, resumida en la Tabla 2, es muy similar a la del putt (Tabla 1), teniendo varios aspectos en común, pero una de las diferencias principales es la presencia de la ya mencionada fase de vuelo de la bola, que se genera por la utilización de distintos palos (putter en el putt y hierros en el chip).

Tabla 2:

Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen chip.

FUNDAMENTOS	CARACTERÍSTICAS
Grip	Grip entrelazado (tabla 1) sin arquear muñecas.
Alineación	Leer el green antes de golpear (sus caídas). Abierta con respecto a la línea objetivo: girar un poco las puntas de los pies hacia el objetivo.
Posición y Colocación	Colocarse próximo a la bola. La posición de esta, con respecto al centro del cuerpo, está atrasada. Se sitúa en el interior del pie derecho. Peso del cuerpo recae sobre el pie izquierdo. Pies próximos entre sí y las puntas ligeramente abiertas. Posición erguida (menos flexión de cadera y rodillas). Los codos se pegan al cuerpo y metidos hacia adentro. Brazo izquierdo estirado y el derecho un poco flexionado. Las manos se quedan adelantadas con respecto a la cabeza del palo.
Swing	Longitud igual tanto en el movimiento hacia atrás como hacia adelante. Movimiento de hombros y de brazos. No se realiza un movimiento de muñecas. Las piernas deben estar estáticas.

A continuación, paso a realizar el desglose de los puntos fundamentales que se deben seguir para una correcta técnica de chip:

- El grip:

El grip utilizado para el golpe de chip, es el entrelazado (Figura 7), el mismo que en un golpe de putt. Su importancia también es la misma, aunque en una situación de juego diferente. En este golpe también se intenta coger el palo con un agarre más próximo a la cabeza de este, ya que así se tendrá un mayor control sobre él (Els, 2009).

- La alineación:

Además de la lectura que se debe hacer de las caídas que presenta el green, la alineación en un golpe de chip es más abierta que en el golpe de putt, esto quiere decir que se debe de girar un poco las puntas de los pies hacia el objetivo.

- La posición y la colocación:

Según Els (2009), la posición ideal en un golpe de chip se resume en la frase de “bola atrás, manos y peso adelante”. La bola atrás se refiere a que la posición de la bola, con respecto al centro del cuerpo, está atrasada; esta se sitúa en el interior del pie derecho, que permitirá realizar un golpe hacia abajo y sólido. Las manos, al dejar la bola atrasada, se quedan adelantadas (arqueadas hacia el objetivo), por delante de la cabeza del palo, como se puede observar en la Figura 10. Por último, el peso del cuerpo recae mayoritariamente sobre el pie izquierdo, ayudando a realizar el golpe hacia abajo.

Además de lo mencionado, la posición en el golpe es más erguida (menos flexión de cadera y rodillas), los pies se encuentran más próximos entre sí que en el golpe de putt, y las puntas de los pies ligeramente abiertas. Los codos se pegan al cuerpo, metidos hacia adentro. Debido a la posición de la bola, el brazo izquierdo se encuentra estirado y el derecho un poco flexionado (Figura 10). Hay que colocarse próximo a la bola para realizar un mejor chip (Saunders, 2008).



Figura 10. Representación de una buena posición y swing en el golpe de Chip (Els, 2009, p.33)

- El swing:

En el golpe de chip, la longitud del swing será la misma tanto cuando realizamos el movimiento hacia atrás como cuando lo realizamos hacia adelante. En él, no se realiza un movimiento de muñecas para ayudar a levantar la bola, sino que se elevará cuando se tiene una posición y un swing correctos.

El control de la longitud y el ritmo del swing se realiza mediante el movimiento de hombros y de brazos, y las piernas deben estar estáticas en todo momento (Els, 2009).

• **El golpe de Pitch:**

El golpe de pitch es el que se realiza desde una distancia próxima al green (sobre unos 20-100 metros), pero más lejana a la necesaria para un golpe de chip. El objetivo principal de esta técnica es conseguir una fase de vuelo más amplia, y que la bola cuando caiga en el green, ruede muy poco. La distancia y el vuelo de la bola también son controlados por la velocidad a la que se ejecuta el swing y por la elección del palo que se utilice (Figura 9). Lo que caracteriza a un buen golpe de pitch son: la presencia de movimiento de muñecas durante el swing, y que este es de una longitud más larga, pero no llega a ser completa. Los hierros son los palos que se utilizaran, preferentemente los de la cara más abierta (sand, pitch y hierro 9).

El golpe de pitch es un golpe que se acerca mucho al swing completo, por lo que presentará características similares y servirá como progresión hacia un movimiento más complejo.

Una cuestión importante que se debe tener en cuenta para realizar un buen golpe es que hay que visualizar el vuelo de la bola, como rutina anterior al pitch. Esto producirá una toma de decisiones más inteligente. La velocidad y la dirección del viento son dos factores que influyen mucho, por lo que la automatización de esta rutina hará que se tengan en cuenta estos factores y así no desviar demasiado la dirección que tomará la bola con respecto a la que planeábamos (Els, 2009).

Esto está relacionado también con otra característica, la de adoptar acciones seguras en el golpe de pitch. Los autores recomiendan realizar un golpe de pitch seguro reduciendo las posibilidades de un fallo que aumente bastante tu número de golpes en la partida o que dificulte la consecución de embocar una bola. Por ejemplo, cuando la bandera se encuentre cerca de un bunker (a su derecha), es más recomendable realizar un golpe más a la izquierda de este para evitar que puedas caer en el obstáculo.

En definitiva, aparte de los aspectos técnicos a tratar en el siguiente apartado, que se encuentra resumida en la Tabla 3, los autores destacan la importancia de planificar el golpe de pitch, ya que requiere de una mayor precisión y da lugar a un elevado porcentaje de error.

Tabla 3

Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen pitch.

FUNDAMENTOS	CARACTERÍSTICAS
Grip	Grip entrelazado (figura 6) o de swing completo.
Alineación	Colocarse detrás de la bola para fijar trayectoria. Hombros y cuerpo alineados con la línea objetivo. Lectura de caídas de forma general, sin tanto detalle.
Posición y Colocación	Bola en el centro de los pies, atrasada hacia el pie derecho. Separación de los pies a la anchura de los hombros. Caderas y rodillas ligeramente flexionadas. Peso en punta de los pies. Hombro derecho encima de la punta del pie derecho.
Swing	Contacto visual con la bola durante la acción técnica. Parte inferior del cuerpo (de cintura para abajo) se mantiene estable. Flexión de rodillas e inmovilización de caderas. Acción de brazos, manos, muñecas y rotación del cuerpo. Brazos extendidos en todo momento. De menor longitud que un swing completo (3/4 de swing). Golpe seco y fluido. Bola-suelo. Modificar la distancia variando longitud o palo.

- El grip:

El grip que se utilizará en el golpe de pitch será el grip de swing completo (Figura 14) o el utilizado en el golpe de chip (Figura 7). Este tiene una vital importancia debido a que la potencia generada por el cuerpo se transfiere a la cabeza del palo por las manos (Hogan, 2008). El grip de swing completo será desarrollado en su respectivo apartado, por lo que, si se desea conocer en profundidad, hay que consultarlo en él.

- La alineación:

Los hombros y el cuerpo tienen que estar correctamente alineados con la línea del objetivo, por lo que, previamente, hay que colocarse detrás de la bola, en línea con el objetivo, para verificar la trayectoria que se desea seguir.

En este golpe ya no tiene tanta relevancia la lectura de las caídas del green, aunque si es recomendable analizarlas de manera global para hacernos una idea de que ocurrirá cuando la bola caiga en él.

- La posición y la colocación:

La posición correcta para ejecutar un golpe de pitch se caracteriza por colocar la bola en el centro de los pies, un poco atrasada hacia el pie derecho para atacar hacia abajo a esta en el swing. La separación de los pies será prácticamente igual a la anchura de los hombros, para así poder cambiar el peso fácilmente hacia el pie izquierdo.

Hay que flexionar las caderas y un poco las rodillas, y dejar el trasero hacia atrás, aunque no demasiado para que el peso no recaiga sobre los talones, ya que queremos que esté mayoritariamente sobre las puntas de los pies. Por último, el hombro derecho debe colocarse encima de la punta del pie de ese mismo lado, como se puede ver en la Figura 11 (Els, 2009; Saunders, 2008).

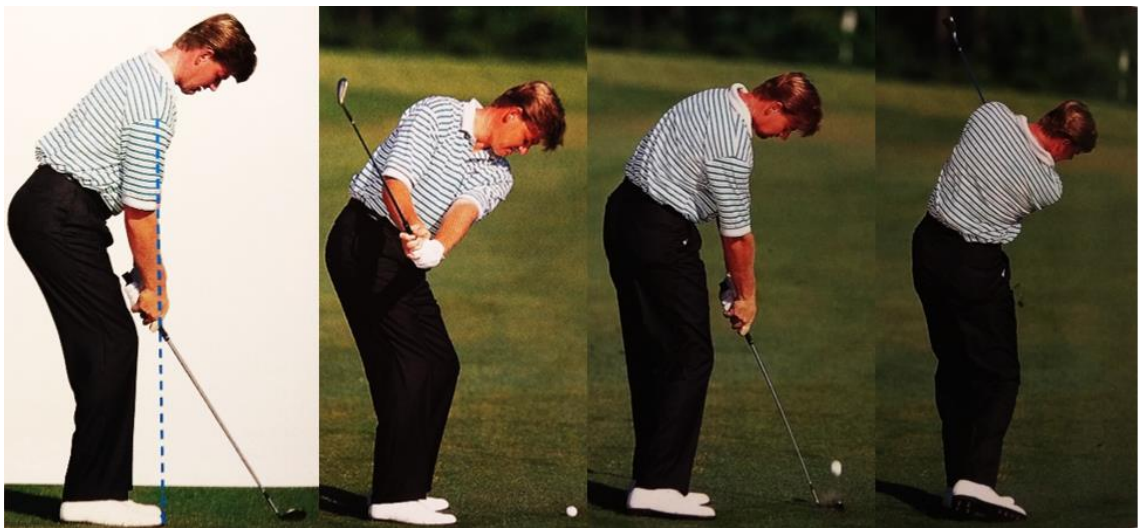


Figura 11. Representación de una correcta posición y swing de pitch desde una vista lateral, basado en las imágenes de Els (2009).

- El swing:

El swing propio de un golpe de pitch se realiza con los brazos, las manos y la rotación del cuerpo. Esta rotación posibilita la acción de brazos, mientras que la parte inferior del cuerpo (de cintura para abajo) se mantiene estable, controlando la flexión de rodillas, sin mover las caderas. Los brazos deben estar extendidos (sobre todo el brazo izquierdo) y hay que mantener el contacto visual con la bola en todo momento, hasta que hayamos finalizado el swing. Es en este golpe cobra mucha importancia el movimiento de muñecas, diferenciándose así del chip. En el momento de impacto de la bola, primero se golpea y luego el palo toma contacto con el suelo (bola-suelo), siendo necesario un golpe seco y fluido.

El swing es muy similar al de un golpe completo, pero con una menor longitud. Para modificar la distancia que deseo alcanzar con el golpe, no debemos influir en la velocidad de ejecución del swing, sino que lo necesario es modificar su longitud o cambiar el palo que se está a utilizar (Figura 9). No se debe forzar el golpe de pitch, por lo que conocer la distancia que hago con cada palo, realizando el mismo swing, es lo ideal. No hay que intentar hacer más distancia, sino moverte en eso márgenes mencionados (Els, 2009).

c) El golpe de bunker:

El golpe de bunker es el que se utiliza cuando la bola se encuentra en dicho obstáculo. Este golpe se realiza cuando el obstáculo se encuentre cercano al green de un hoyo, aunque no siempre es el caso, ya que pueden ser de dos tipos: de calle o de green, y es en este último donde utilizaremos una técnica específica del juego corto. El objetivo principal, obviando el hecho de sacar la bola del propio obstáculo, es el de introducirla en el green y dejarla lo más próxima posible al hoyo. Este golpe crea mucha inseguridad y preocupación en los jugadores, sobre todo en los principiantes, pero según Els (2009), es 10 veces más sencillo de ejecutar si se sigue la colocación correcta y 100 veces más difícil si no.

El palo que se utiliza es el sand, diseñado específicamente para realizar un swing en bunker, ya que presenta un reborde ancho que se desliza fácilmente por la arena (Els, 2009; Saunders, 2008).

Es importante destacar que, según dice la regla 13.4 del reglamento de golf, cuando una bola está en el obstáculo de bunker, no se puede tocar la arena con el propio palo excepto durante el movimiento de swing. Esto hace que debemos planificar correctamente el golpe, y nos dificulta, en cierto modo, adoptar una buena colocación inicial al no poder apoyar el palo en el obstáculo.

Los fundamentos, resumidos en la Tabla 4, son los siguientes:

Tabla 4

Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen golpe de bunker.

FUNDAMENTOS	CARACTERÍSTICAS
Grip	Grip entrelazado (figura 6) o de swing completo, pero débil. Manos próximas a la cabeza del palo. Poca presión en el agarre.
Alineación	Abierta, con hombros, las caderas y los dedos de los pies apuntando a 10m a la izquierda del hoyo.
Posición y Colocación	Peso ligeramente sobre el pie izquierdo. Rodillas ligeramente flexionadas. Pies hundidos en la arena. Bola adelantada hacia pie izquierdo, sobre el talón. Manos por detrás de la bola.
Swing	Movimiento de brazos y rotación del cuerpo. Sigue la línea de pies y cuerpo. Las muñecas se quiebran en la posición final de backswing. Pequeño retraso de movimiento de manos y muñecas con respecto al de brazos en bajada. Modificar longitud de swing para variar la distancia a alcanzar (ritmo constante). Golpear 5 cm antes de la bola (marca larga y poco profunda).

- El grip:

Se realiza el grip entrelazado (Figura 7), pero más débil. Esto quiere decir que la cara del palo quedará más abierta en comparación con el grip normal (apuntando hacia la derecha del objetivo). Esto se debe a que, en esa posición, la cabeza del palo se entierra mejor en la arena y nos facilita el golpe. Lo más importante es que se debe abrir la cara del palo en primer lugar, y luego realizar el grip correcto, y no a la inversa, ya que la cara del palo volvería a estar centrada cuando golpeemos la bola.

Las manos las colocaremos próximas a la cabeza del palo para conseguir un mayor control del golpe, ya que estarán más cercanas a la bola y nos darán una mayor sensibilidad de la distancia a alcanzar. Por último, no se debe realizar mucha presión sobre el palo, sino que las manos están cómodas y relajadas (Els, 2009).

- La alineación:

La alineación en este tipo de golpe será abierta, esto quiere decir que los hombros, las caderas y los dedos de los pies apuntan a la izquierda del hoyo, según Els (2009) a unos 10 m de este, como se puede observar en las imágenes de la Figura 12.

- La posición y la colocación:

La colocación correcta para poder realizar un golpe de bunker, ilustrada en la imagen de la izquierda de la Figura 12, es manteniendo el peso uniforme en ambos pies, aunque un poco mayor sobre el izquierdo. Se flexionan ligeramente las rodillas y los pies los hundimos un poco en la arena para mayor control del golpe. La bola estará en una posición más adelantada hacia este mismo pie, sobre la altura del talón, manteniendo la posición de las manos por detrás de esta (Saunders, 2008).

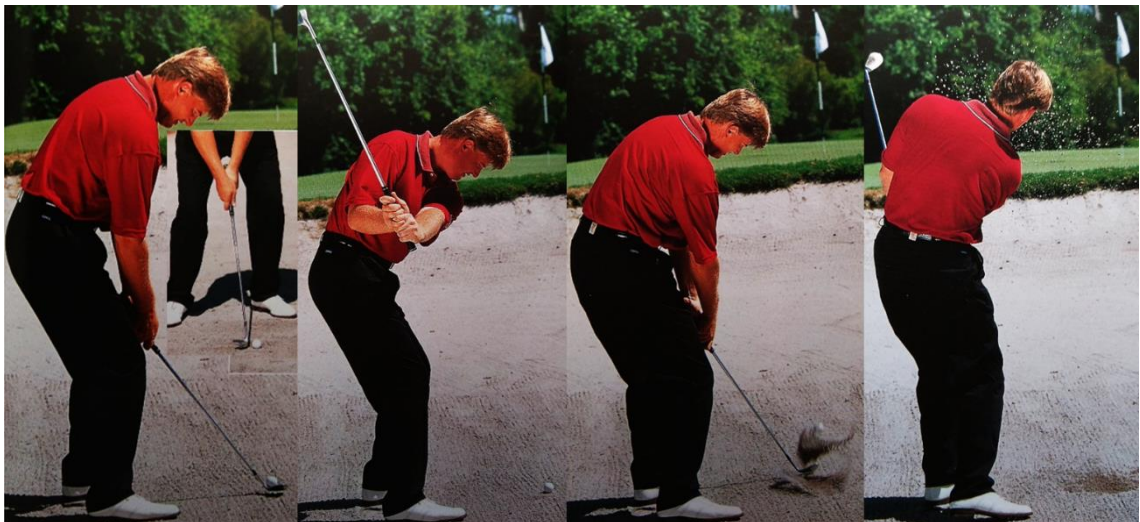


Figura 12. Representación de una correcta posición y swing en bunker desde una vista lateral, basado en las imágenes de Els (2009).

- El swing:

El swing comienza con el palo siguiendo, hacia atrás, la punta de los dedos de los pies. Es un swing que se realiza a lo largo del cuerpo y los propios pies, creado por un movimiento de brazos y por la rotación del cuerpo. Las muñecas se quiebran en la posición final de backswing, y a la hora de realizar el swing hacia delante, el movimiento de muñecas y manos sufre un pequeño retraso con respecto al de los brazos (Els, 2009).

Para modificar la distancia a alcanzar con el golpe, se hace variando únicamente a longitud del swing, por lo que su velocidad de ejecución debe ser siempre constante entre los distintos golpes.

Por último, debemos golpear la bola unos 5 centímetros antes de su posición, ya que no la golpeamos directamente, sino que sacamos la arena del obstáculo en la cual está a reposar. Al realizar lo mencionado, dejaremos una marca en el bunker, y observándola podremos obtener información para saber si hemos realizado un buen golpe o no. La marca debe ser larga y poco profunda, más o menos como un billete de dólar (Els, 2009).

5.4.2. El juego largo:

Es la parte del juego que se corresponde con los golpes de más de 100 m de distancia al green de un hoyo; en ella, utilizamos el golpe denominado swing completo (Figura 15), en el que aprovechamos su máxima longitud eficaz, que no debe sobrepasar la posición paralela del palo, en la parte final del backswing, con respecto al suelo (Hogan, 2008; Hume et al., 2005), para dar la máxima velocidad a la bola posible y así acercarnos al green o llegar incluso a introducirnos en él. Dicha velocidad es consecuencia directa de la alcanzada por la cabeza del palo, que es un resultado producido por su velocidad angular y la longitud del brazo de palanca en el momento del impacto. Para poder aumentar este, será necesario realizar un grip alto y mantener los codos extendidos justo en el momento de golpear la bola (Hume et al., 2005), aunque según Hogan (2008), ambos codos llegarán a estar completamente extendidos a unos 25 centímetros después del impacto.

El juego largo se podrá realizar en cualquier lugar del campo alejado del green, comenzando por el golpe de tee de salida, hasta los golpes en la calle o en rough, e incluso siendo eficaz en obstáculos de bunker de calle (Els & Newell, 1997). Los palos que se utilizarán en este tipo de golpes son, de menor a mayor longitud y apertura de la cabeza del palo, el driver (específico solo para el golpe de salida), las maderas, los híbridos y los hierros (destacando los de la cara más cerrada).

Según Hogan (2008), lo principal en este tipo de juego es dominar un swing que lo puedas repetir en cualquier ocasión y circunstancia, bajo cualquier tipo de presión. El swing se genera a través de los movimientos del cuerpo, que se va transfiriendo desde el cuerpo a las manos y de estas a la cabeza del palo.

A continuación, voy a desglosar los fundamentos propios del swing completo, resumidos en la Tabla 5, y cabe mencionar que todos ellos necesitan ajustes individuales para cada sujeto, que son pequeñas adaptaciones específicas a las características propias de cada uno.

Tabla 5

Cuadro resumen de los puntos fundamentales de un buen golpe de swing completo.

FUNDAMENTOS	CARACTERÍSTICAS
Grip	<p>Tres tipos: de beisbol, el entrelazado y el superpuesto. No debe ser rígido o tenso. Manos trabajan como una unidad. Mano izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre la varilla del palo. - Varilla presionada por la musculatura de la parte inferior de la palma, pasando por la segunda falange del dedo índice. - Cerrar la mano, primero los dedos y luego el pulgar. - “V” formada por el pulgar y el dedo índice, apunta al ojo derecho. <p>Mano derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La varilla del palo apoyada en la primera falange de los 4 dedos largos. - Los dos dedos centrales ejercen la mayor presión. - Doblar la mano por encima del pulgar izquierdo. - “V” formada por el pulgar y dedo índice, apunta a la barbilla.

Alineación	Pies, cadera y hombros alineados con la línea objetivo.
Posición y Colocación	<p>Los pies a la altura de hombros en varones, y caderas en mujeres. Peso igual en ambos pies, y en los talones. Pie derecho apunta al frente, pie izquierdo girado hacia el objetivo. Codos hacia dentro. Bola colocada en el centro con respecto a nuestra posición. Flexionar rodillas, apuntando hacia adentro. Colocar el palo a la altura de los hombros con los brazos totalmente extendidos, flexionar la cintura mientras sacamos el trasero, hasta tocar con la cabeza del palo en el suelo. Espalda recta y en una posición cómoda. Manos y brazos cuelgan hacia delante. Cabeza alta, lejos del pecho.</p>
Swing	<p>Back swing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Secuencia: manos, brazos, hombros y cadera. Los tres primeros comienzan casi al mismo tiempo. - Peso hacia el pie derecho. - Brazo izquierdo completamente extendido. - Giro completo de hombros, llegando a tocar con la barbilla al izquierdo. - Seguir el plano de swing. <p>Down swing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Secuencia: piernas, cadera, tronco, hombros, brazos y manos. - Inicio con movimiento de cadera hacia izquierda. - Peso hacia el pie izquierdo. - Muñeca izquierda más adelantada a la mano en el impacto. <p>Follow-through:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decelerar el palo con acciones excéntricas. - Barbilla al hombro derecho y palo atrás.

- El grip:

El buen golf empieza con un buen grip, ya que es el pulso de la acción del swing en golf. Esto tiene su relevancia porque el único contacto que existe con la bola es a través de la cabeza del palo, y el nuestro con este es solo a través de las manos (Hogan, 2008).

El grip que se utiliza para cualquier tipo de golpe, y en especial para el swing completo, no debe ser fuerte o tenso, ya que es (en concordancia con el resto de los fundamentos) quien controla la longitud, altura y la dirección de los golpes, por lo que un grip demasiado rígido dificulta su correcta realización al inmovilizar las muñecas (Els & Newell, 1997; Hogan, 2008; Saunders, 2008).

Como se puede ver en la Figura 13, existen 3 tipos de grip extendidos en el golf, que son el de beisbol, el entrelazado y el superpuesto, siendo este último el más común entre los golfistas. Según Els & Newell (1997), el grip de beisbol es bueno para cuando te inicias en el deporte y no tienes demasiada fuerza en las muñecas.

La forma correcta de realizar el grip, según Els & Newell (1997) y Hogan (2008), se puede ver ilustrada en la Figura 14, donde ambas manos trabajan como una unidad. Se comienza colocando la mano izquierda correctamente sobre la varilla del palo. Esta queda presionada debajo de musculatura de la parte inferior de la palma, pasando por la segunda falange del dedo índice. Después se debe doblar este sobre ella, mientras se cierra la mano (primero los dedos y luego el pulgar). La “V” formada por el pulgar y el dedo índice apunta a tu ojo derecho.

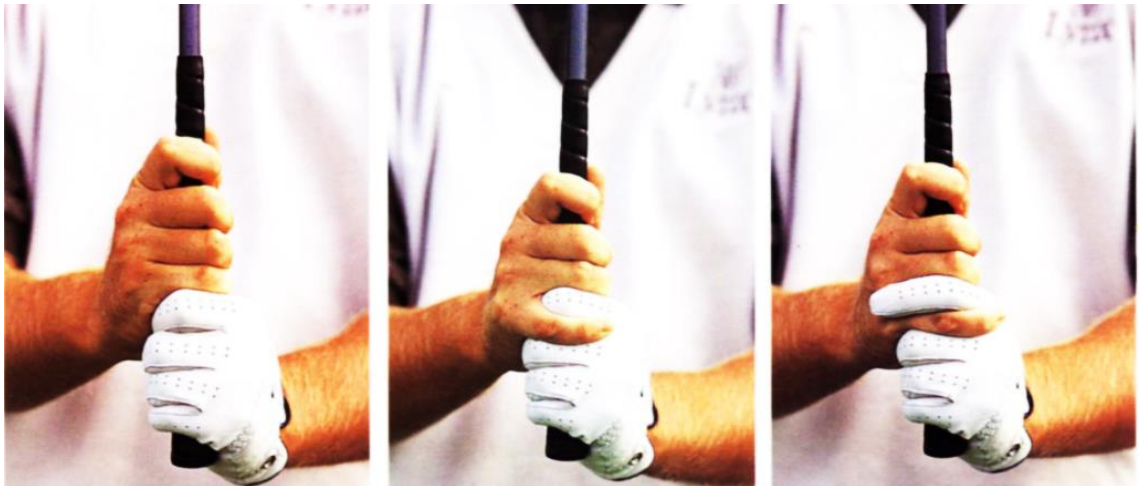


Figura 13. Los tres tipos de grip más comunes para el Swing completo. De izquierda a derecha: de beisbol, superpuesto y entrelazado (Els & Newell, 1997, p.21)

Una vez colocada correctamente la mano izquierda, se comienza a colocar la mano derecha. La varilla del palo se apoya en la primera falange de los 4 dedos largos, donde los dos centrales ejercen la mayor presión. A continuación, se dobla la mano sobreponiéndose al pulgar izquierdo, y la “V” formada por el pulgar y dedo índice derecho apunta al centro de tu barbilla.

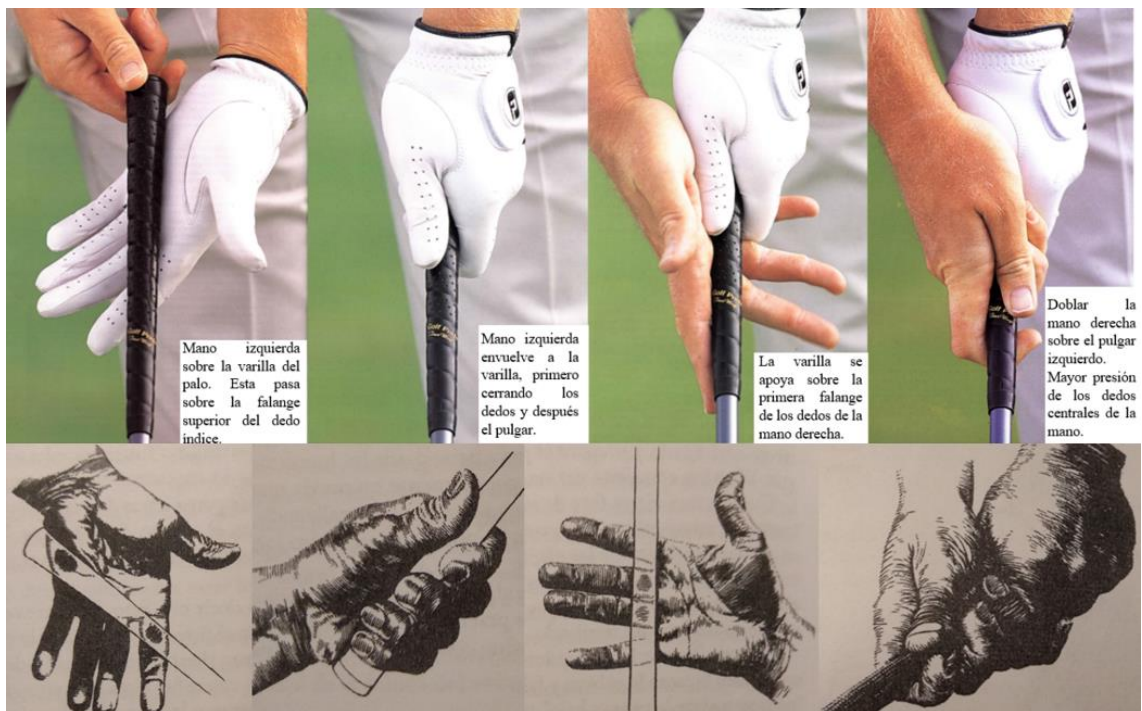


Figura 14. Descripción de los pasos para la correcta realización de un grip de swing completo estándar, basado en las imágenes de Els & Newell (1997) y Hogan (2008).

- La alineación:

La línea que forman la punta de los dedos de los pies, los hombros y las caderas, tienen que estar paralelos a la línea objetivo, formada por la trayectoria recta desde la bola hacia el objetivo (Hogan, 2008; Saunders, 2008, González, Vivas, & Floría, 2011).

La repetición genera buenos hábitos y menos posibilidades de cometer errores, por lo que siempre es bueno mantener una rutina previa al golpe (Els & Newell, 1997).

- La posición y la colocación:

La adopción de una correcta posición (Figura 15) tendrá gran influencia sobre la forma y la calidad del swing. Con esta preparas al cuerpo para moverse y, además, estableces un plano de swing correcto, lo cual es muy importante para realizar un golpe preciso y potente (González et al., 2011).

Para determinar tu postura correcta, debes realizar la siguiente secuencia de acciones: colocar el palo a la altura de los hombros con los brazos totalmente extendidos, a continuación, se comienza a flexionar la cintura a la vez que sacamos el trasero hacia atrás, hasta que toquemos con la cabeza del palo en el suelo. Hay que intentar mantener la espalda recta y en una posición cómoda, dejando que las manos y los brazos cuelguen hacia delante, y con una ligera flexión de rodillas, apuntando hacia adentro, que crea cierta tensión en la musculatura del muslo. Por último, la cabeza debe estar alta, lejos del pecho para que no impida el correcto movimiento de hombros y brazos durante el swing (Els & Newell, 1997).

Los pies (su parte interna), en golfistas varones, se separan a la altura de los hombros, mientras que, en las mujeres, debido a sus características anatómicas diferentes, se separan con la misma anchura que la de sus caderas, ya que les crea mayor estabilidad y potencia en el golpe (Mackinnon, 2013; Saunders, 2008). El peso es igual en ambos pies, siendo mayor en los talones, y la bola, por norma general, se coloca en el centro con respecto a nuestra posición. Esto concretamente se realiza cuando utilizo un hierro 5, moviéndola 1 centímetro a la izquierda cuanto mayor sea la apertura de la cara del palo (Els & Newell, 1997, Hogan, 2008, Saunders, 2008). Por ejemplo, si cojo un hierro 4, debo mover la bola un centímetro a la izquierda de mi posición central, ya que este es más cerrado que un hierro 5. También, según Hogan (2008), cuanto mayor apertura de la cabeza del palo, los pies se juntarán más entre ellos, mientras que, con los hierros largos, maderas y driver se separarán más.

El pie derecho apunta al frente, y el pie izquierdo se encuentra ligeramente girado hacia el objetivo. Los codos se colocan metidos hacia dentro, manteniendo una sensación de unión entre ambos antebrazos y muñecas durante todo el swing. El codo derecho apunta a la cadera derecha y el codo izquierdo apunta a la cadera izquierda.



Figura 15. Representación de una correcta posición y swing completo desde una vista lateral, basado en las imágenes de Els & Newell (1997).

- El swing:

La dificultad de este radica principalmente en la precisión que se necesita para hacer un contacto preciso y potente con la bola, que es demasiado pequeña y se asienta en el terreno en el que reposa (Saunders, 2008).

Durante el swing, uno de los brazos debe permanecer totalmente extendido, ya que así se consigue el máximo arco. Esto también posibilita que tu swing sea uniforme y que pueda ser repetido en cualquier otra situación.

El swing lo podemos dividir en 3 partes diferenciadas, las cuales voy a desglosar por separado y se pueden observar en la Figura 15, correspondiéndose a cada parte la transición de una imagen a otra de izquierda a derecha. Estas son: la subida del palo hacia atrás (Back swing), la bajada del palo hacia delante hasta el impacto con la bola (Down swing), y la subida del palo hacia delante después de este (Follow-through), (Hogan, 2008; Hume et al., 2005; Keogh & Hume, 2012; Saunders, 2008).

El back swing: la secuencia de movimientos en esta fase es: manos, brazos, hombros y cadera. Los tres primeros mencionados arrancan prácticamente al mismo tiempo. El brazo izquierdo permanece totalmente extendido durante la subida, mientras el derecho se dobla gradualmente. Los hombros giran lo máximo posible y antes que la cadera. Esta, a su vez, no llega a girar tanto para no perder equilibrio ni estabilidad.

El peso del cuerpo se va transfiriendo hacia el pie derecho. Cuando el palo llega a la altura de la cadera, se realiza un quiebro de muñecas hasta llegar al final de la subida. En esta, el palo se mantiene paralelo al suelo apuntando al objetivo. y la barbilla contacta con el hombro izquierdo (Saunders, 2008).

Cabe mencionar la importancia del plano de swing, que es el que se forma por la línea imaginaria desde la bola hasta los hombros y es paralelo a la posición del golfista. Su ángulo de inclinación es determinado por la altura de los hombros del sujeto y la distancia a la que se coloca con respecto a la bola. Los hombros deben rotar en este plano, inclinados continuamente en el mismo ángulo, junto a los brazos, las manos y el palo (Hogan, 2008).

Por último, hay que mencionar que la acción de los brazos es consecuencia de los movimientos generados por el cuerpo, y las manos simplemente mantienen un grip firme y no rígido.

El down swing: la secuencia de movimientos en esta fase es: piernas, cadera, tronco, hombros, brazos y manos. El objetivo es devolver la cabeza del palo hacia la bola con la máxima velocidad posible en el plano correcto, que en esta fase es menos vertical con respecto a la fase anterior (Hogan, 2008; Hume et al., 2005). Se inicia con el giro de la cadera hacia la izquierda, y no con el movimiento de brazos. El peso del cuerpo se va transfiriendo hacia el pie izquierdo. El brazo izquierdo sigue extendido y el derecho se estira gradualmente, hasta llegar a 25 centímetros después de impactar la bola, momento en que ambos se encontrarán totalmente extendidos.

Por último, en el momento del impacto con la bola, la muñeca izquierda estará más adelantada que la propia mano, y esta no se debe pronar antes del impacto.

El follow-through: El objetivo principal de esta fase es decelerar el palo con acciones musculares excéntricas, en la que terminamos con la barbilla sobre el hombro derecho y con el palo por detrás nuestra.

6. Planificación de las acciones específicas en golf.

Para comenzar con la planificación, se realiza un análisis de sus objetivos principales, de los recursos humanos y materiales necesarios, y de los posibles riesgos que implican la realización de la propuesta para sus destinatarios y el entorno que lo abarca.

Los objetivos principales que queremos alcanzar con la planificación son los siguientes:

- Posibilitar al deportista novato un programa de iniciación al golf, basado en todos los tipos de golpe básicos.
- Conocer y prevenir los errores más comunes que se dan en los distintos tipos de golpe en el golf.
- Adaptar la técnica de los diferentes tipos de golpe existentes a las características propias del individuo.
- Aumentar la motivación del deportista para seguir jugando al golf después de finalizar el proceso de intervención.
- Prevenir o minimizar los riesgos de lesión más comunes en golf, siendo las principales en el codo, la muñeca, el hombro y en la zona lumbar (Pradas, García, & Gallardo, 2015).
- Conseguir que el/la deportista alcance un nivel técnico óptimo para poder realizar cualquier tipo de golpe en golf con buena dirección y distancia.
- Conseguir que el/la deportista supere el test final planteado que será similar al que deberá realizar para alcanzar el hándicap.

Los recursos humanos que son necesarios para llevar a cabo la planificación o para que esta transcurra sin mayores problemas son:

- Los/las deportistas a los que va dirigida dicha propuesta.
- El profesor/entrenador que llevará a cabo la propuesta.
- El Caddie Máster que nos dará acceso al campo y nos resolverá problemas que puedan ocurrir.
- El equipo de mantenimiento que nos proporcionará el campo en las mejores condiciones posibles y que podrá recoger, de forma rápida, las bolas lanzadas desde la caseta de prácticas.

Los recursos materiales que serán necesarios para poder llevar a cabo la planificación son:

- Un juego de palos con su bolsa correspondiente. Los palos que necesitaremos son: un driver, una madera o híbrido, un juego de hierros (5, 6, 7, 8, 9), un pitch, un sand y un putter.
- Una cantidad mínima de 15 bolas de golf para poder realizar series de golpes de forma más repetida, además de contar con las de prácticas aportadas por la instalación para realizar golpes más largos.
- Una cantidad mínima de 40 tees para poder delimitar espacios y marcar líneas o zonas dentro del green.
- Una cantidad mínima de 6 varillas alargadas, para delimitar zonas en el campo u otros usos varios.
- Un green de prácticas con variedad de hoyos y caídas.
- Una caseta de prácticas donde poder dar bolas largas.

Los riesgos que tiene para el sujeto la realización de la planificación mencionada son los siguientes:

- Posibles lesiones en las articulaciones del miembro superior: muñeca, codo y hombros (Pradas, García & Gallardo, 2015).
- Posibilidad de impacto con bolas golpeadas por otros jugadores.
- Necesidad de ampliar la temporalización de los diferentes contenidos por un bajo dominio técnico.

Los riesgos presentes hacia el entorno en el cual se desarrolla la propuesta son los siguientes:

- Posibles pérdidas de bolas, que quedan extraviadas y afectando de forma negativa al medioambiente.
- Elevación y desgarramiento del terreno al golpear la bola, que deberá ser repuesto inmediatamente, como bien es indicado en las normas de etiqueta del reglamento.
- Las bolas que son golpeadas pueden ser desviadas hacia fuera de la instalación, causando daños colaterales en instalaciones públicas, vecinos de la zona o en sus bienes.

6.1. Periodización del entrenamiento:

- Períodos:

La planificación desarrollada se trata de un aprendizaje únicamente técnico, por lo que cada tipo de golpe que se va a trabajar se corresponde con un período que dura aproximadamente cuatro semanas, divididos en subperíodos de una semana, ya que, para el desarrollo de la propuesta, realizaremos tres sesiones semanales. Por eso, en la Figura 16 cada cuadrante tiene un número en su interior (1, 2 o 3), el cual representa el número de sesiones que serán impartidas de ese contenido concreto en la semana correspondiente.

Dicho esto, la planificación consta de cinco períodos (como se puede observar en la Figura 16, representados cada período en un color, además de la evaluación inicial y final en color rojo) y cada uno se corresponde a un tipo de golpe determinado, desarrollado a lo largo de 10 sesiones, siendo la última una evaluación final del golpe a través de un test. La secuenciación de los períodos es así debido a que se pretende seguir la metodología moderna mencionada en un anterior apartado, que consta de la progresión de menor a mayor longitud de swing que presenta un golpe, exceptuando el golpe de búnker que se trabajará en el último período, ya que es un golpe que precisa de una técnica específica más diferenciada a la del resto.

	MES 1				MES 2				MES 3				MES 4				MES 5			
CONTENIDOS/SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
TEST INICIAL	1																			
PUTT	2	3	3	1																
TEST PUTT				1																
CHIP				1	3	3	2													
TEST CHIP							1													
PITCH								3	3	3										
TEST PITCH										1										
SWING COMPLETO										2	3	3	1							
TEST SWING COMPLETO													1							
BUNKER													1	3	3	2				
TEST BUNKER																1				
TEST FINAL																			1	

Figura 16. Secuenciación de los períodos de la planificación deportiva.

En la primera sesión de la propuesta se realizará un test inicial de todos los tipos de golpes que vamos a trabajar, y la última sesión se realizará un test final que evaluará la eficacia del sujeto en los diferentes tipos de golpe, que servirá para comprobar si este se encuentra en condiciones técnicas de superar el examen de hándicap.

La eficacia en golf se refiere a si el sujeto cumple o no con el objetivo propuesto. Este se refiere al lugar en el que tu desees dejar una bola previamente a realizar el golpe, por lo que la eficacia estará determinada por la diferencia entre esa posición y la real alcanzada, siendo la de mayor eficacia la deseada con anterioridad. En resumen, una buena eficacia en cada tipo de golpe quiere decir que el golfista se aproxima con la bola a la posición determinada previamente, y para esto es importante la elección del golpe a utilizar además del palo.

Por otro lado, en la Figura 17, podemos observar la distribución de los diferentes contenidos a trabajar en cada período (cada golpe específico en golf) a lo largo de las 10 sesiones establecidas. Esta secuenciación de los contenidos es así para facilitar una buena progresión, ya que en las tres primeras se trabajarán los fundamentos básicos, mencionados por Hogan (2008), y que su aprendizaje será de vital importancia para poder continuar con el resto. Por decirlo de otro modo, el grip, la alineación y la posición se deben dominar desde un primer momento para asentar las bases de un swing correcto y bien dirigido hacia el objetivo. Según Hogan (2008), el aprendizaje de estos tres fundamentos (incidiendo en el grip y en la posición inicial), deberán ser entrenados específicamente durante aproximadamente 30 minutos en cada sesión, a lo largo de una semana.

Una vez dominados, se continuará la progresión con el establecimiento de un swing individual en cada sujeto, siguiendo siempre unas pautas técnicas comunes, que dará paso a poder entrenar los golpes, por un lado, con buena dirección hacia el objetivo (línea) y, por otro lado, a realizarlos con una distancia óptima (fuerza). El objetivo último de cada golpe consiste en la mejora de la precisión, siendo esta la suma de ambas.

Al finalizar las nueve sesiones de aprendizaje técnico en cada golpe, la última sesión, la décima, será de evaluación final de ese período.

CONTENIDOS/SESIONES	I	PUTT										CHIP										PITCH										SWING COMPLETO										BUNKER										F																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																				
GRIP		■	■	■								■	■	■									■	■	■																		■	■	■																										
ALINEACIÓN		■	■	■								■	■	■										■	■	■																					■	■	■																						
POSICIÓN		■	■	■	■	■						■	■	■	■	■								■	■	■	■	■																				■	■	■	■	■	■																		
SWING SIN BOLA				■	■	■									■	■	■										■	■	■																					■	■	■																			
SWING CON BOLA				■	■	■	■	■							■	■	■	■	■								■	■	■	■	■																			■	■	■																			
LÍNEA				■	■	■	■	■							■	■	■	■	■								■	■	■	■	■																			■	■	■																			
FUERZA						■	■	■																																																															
PRECISIÓN						■	■	■																																																															
TEST DE CADA GOLPE									■													■																																																	
TEST TODOS LOS GOLPES	■																																																																				■		

Figura 17. Secuenciación de los diferentes contenidos dentro de cada período de la planificación.

- **Objetivos por período:**

Los objetivos que se marcan en la planificación son los mismos para cada período, variando únicamente en la especificidad del golpe concreto que se está trabajando. Estos son los siguientes:

- Alcanzar la técnica correcta del golpe específico.
- Realizar un grip correcto para la ejecución del golpe.
- Alinearse correctamente hacia el objetivo.
- Mantener una buena posición antes y durante la realización del golpe.
- Alcanzar un swing correcto y que pueda repetirse en cualquier situación.
- Conseguir una buena dirección con el golpe.
- Conseguir una distancia apropiada con el golpe realizado.
- Conseguir una buena precisión con el golpe utilizado.

- **Metodología:**

La metodología se refiere a la forma de cómo se van a impartir las sesiones de la planificación, principalmente de tipo “activa” en la que los/las deportistas vivenciarán de forma práctica el diferente comportamiento de la bola según el tipo de golpe a utilizar o debido a realizarlo de una manera correcta o incorrecta. Para ello será importante mostrarle al sujeto como se realiza correctamente cada acción o elemento técnico, ya sea con una demostración, la visualización de jugadores expertos en el campo, de imágenes o de videos válidos.

Todos los ejercicios se realizarán principalmente con una metodología analítica progresiva, ya que se irá trabajando los fundamentos técnicos por separado, que se van sumando a medida que avanza la temporalización, claramente hasta la sesión seis de cada período. Por ejemplo, en el período de putt, se comienza trabajando el grip de forma aislada, una vez dominado se añade el trabajo de alineación con respecto al objetivo y la posición correcta con respecto a la bola, dejando en último lugar el entrenamiento del propio swing. En las sesiones 7, 8 y 9 de cada período, además de seguir con la metodología mencionada, también se propondrán tareas globales basadas en la situación real (en el propio campo si se da la posibilidad o simuladas en el campo de prácticas) o con modificación de la situación real de juego. Estas últimas se basarán, principalmente en proponer tareas facilitadas para provocar una mayor adaptación de esta al deportista, como puede ser un golpe de bunker, pero siempre en una posición favorable, en una superficie lisa y sin enterrar la bola. Las tareas globales tendrán su importancia al final de cada período ya que se habrá finalizado con el trabajo de los principales fundamentos técnicos necesarios para poder conseguir un swing repetitivo y constante en el tiempo (Els, 2009; Els & Newell, 1997; Hogan, 2008; Saunders, 2008), que será claramente útil para poder realizar situaciones de juego globales en las que el propio deportista tome consciencia de la importancia que tiene la buena elección y ejecución de un golpe; la toma de decisión propia.

El estilo de enseñanza a emplear en las sesiones, al igual que la metodología, irá de manera progresiva en relación a la posibilidad del sujeto a tomar sus propias decisiones en cada golpe, comenzando por el mando directo, en el que este realizará exactamente todo lo que se le pide para conseguir el aprendizaje técnico del golpe, sobre todo hasta la sexta sesión de cada período, ya que el trabajo irá enfocado a un buen aprendizaje del cómo agarrar el palo, de cómo alinearse hacia el objetivo y de cómo colocarse con respecto a la bola. Al avanzar más en las sesiones del período y en la propia planificación,

se realizarán tareas donde predominará el estilo de “la enseñanza basada en la tarea” y en “la resolución de problemas”. Esto dará mayor oportunidad al sujeto de que tome sus propias decisiones y descubra que golpe se adapta más a su juego según las circunstancias y que ritmo de swing es el que más seguridad y mejores resultados le otorga, ya que cada sujeto presenta el suyo propio. La posibilidad realizar tareas globales, en las que, por ejemplo, el objetivo pueda ser introducir la bola en un hoyo desde una posición determinada, el sujeto tendrá la oportunidad de realizar varias tomas de decisión con respecto a su golpe: el tipo de golpe más apropiado para la situación dada, el palo que debe escoger, hacia donde alinearse o la longitud de swing correcta para no quedarse corto o pasarse del objetivo. Una vez haya escogido todo lo anterior, ejecutará el golpe y podrá sacar conclusiones del error cometido, si lo hubo. Además, después de aportar feedback por parte del profesor sobre la ejecución de este golpe, es muy importante que el sujeto, después de haber escuchado dicha explicación o se haya visualizado en un video, pueda repetir el golpe varias veces desde la misma posición y con el mismo objetivo, ya que la repetición va a ser la que nos permita el automatismo técnico de la acción, pero siempre acompañado previamente de la planificación de la acción a ejecutar (Lee & Schmidt, 2014). Por eso es importante que el sujeto sea capaz de decidir y pensar en todo lo mencionado, y un buen entrenamiento de estos aspectos aportará de una elevada calidad al programa.

En las primeras 3 sesiones se intentará realizar un entrenamiento basado en un foco de atención interno, necesario para poder mejorar la propiocepción que implica estar bien colocado y alineado con respecto al objetivo. Ya en sesiones más avanzadas, y también en el calentamiento, el foco de atención será externo, ya que según Keogh & Hume (2012), los jugadores principiantes pueden llegar a tener mayor eficacia en la técnica de los golpes manteniendo un foco de atención externo, y a su vez, realizar sesiones de práctica en bloques, comenzando por golpes de putt cortos hasta ir aumentando la distancia y el tipo de golpe.

La planificación se limita a trabajar individualmente, aunque también se podrá realizar con 2 o 3 sujetos al mismo tiempo, todos ellos trabajando de forma individual y diferenciada, con la posibilidad de incluir algún juego competitivo entre ellos en las sesiones finales del período como estrategias globales de situación real de juego. El trabajar con más de un sujeto al mismo tiempo limita el feedback aportado por el profesor, ya que este deberá estar pendiente de las acciones realizadas de todos ellos, dificultando la dedicación del tiempo total de la sesión a cada uno de forma individualizada.

Otro aspecto que tiene gran importancia es la posibilidad de realizar un análisis de video, obtenido por la grabación de la ejecución técnica realizada por el sujeto (Hume et al., 2005; Keogh & Hume, 2012). Esto permite ver de forma detallada la forma de ejecutar que tiene el sujeto en cada uno de los tipos de golpe, y, además, será una buena herramienta que pueda informar más fácilmente al sujeto de ellos, ya que se puede ver él mismo realizando ciertas acciones incorrectamente.

Las filmaciones se realizarán sobre las acciones globales de cada tipo de golpe, por ejemplo, en la acción de un golpe de chip, y serán tanto traseras como laterales al ejecutante al mismo tiempo. Estas se tomarán durante el test inicial, sobre todos los golpes realizados en este, agrupando los archivos según el tipo de golpe realizado (putt, chip, pitch, swing completo o bunker). Por último, se realizarán filmaciones improvisadas en cualquier momento de la sesión, cuando se produzca un error grave por parte del sujeto y que así pueda tener un feedback instantáneo. Esto facilitará la actuación del profesor para poder corregir al deportista.

Una vez decidido cuando tomar las filmaciones, se va a explicar el análisis de estas y su visualización junto al deportista. Las correspondientes a los test iniciales, el profesor las analizará todas para ayudar a completar la planilla de detección de errores y seleccionará las que presenten los errores más claros, para visualizar junto al deportista justo al inicio de la primera sesión de cada período en la propia instalación (las de putt en el período de putt, las de chip en el período de chip y así sucesivamente). Esto tendrá el objetivo de hacer ver al deportista los errores que comete durante la realización del golpe y que así pueda volver a recordarlos más fácil para evitarlos en las sesiones.

Para trabajar de forma individualizada, se ha propuesto, en el apartado de Anexos, una planilla de defectos/errores para cubrirla con cada deportista el mismo día que se realice el test inicial, ya que además de fijarnos en el resultado obtenido en las diferentes partes de este, se tomará nota de los diferentes defectos técnicos más importantes que presenta el sujeto a la hora de realizar su acción en conjunto. Esto será de ayuda para poder enfocar las correcciones específicas a determinados elementos técnicos que requieren de mayor atención para ser corregidos y entrenados. La planilla mencionada (Anexo 1) es una recopilación de defectos en los distintos tipos de golpes, basado en Leadbetter & Huggan, (2003).

- Contenidos: tareas para conseguir los objetivos.

En este apartado, se van a mostrar las diferentes sesiones tipo pertenecientes a cada período de la planificación. Cada sesión tipo se corresponde con tres sesiones reales, debido a que los objetivos principales son los mismos, por lo que, en total se muestran tres sesiones tipo para cada uno de los períodos desarrollados en la propuesta. El período de swing completo, el cuarto, no lo voy a desglosar, ya que se trabajará lo mismo que en el golpe de pitch, pero utilizando más variedad de palos (hierros, maderas y driver), aumentando las distancias y, además, utilizando los greens y banderas que hay en la caseta de prácticas en lugar de hoyos. Lo que se busca con las sesiones desarrolladas, es una buena automatización de los distintos aspectos necesarios para la correcta ejecución técnica, así como también para el buen dominio corporal y espacial para así mantener una buena posición, correctamente alineada con el objetivo.

Además, no hay que olvidarse de la oportunidad de poder salir al campo para poder llevar a cabo las acciones técnicas en situación real de juego, por lo que, los test de cada golpe, podrán ser ejecutados en el propio campo o, además, realizar cualquier sesión en él cuando se disponga de dicha oportunidad, teniendo en cuenta y adaptándola a las características de cada hoyo.

Cabe destacar, que el calentamiento utilizado en las sesiones será de, aproximadamente, 15 minutos; y enfocado, principalmente, a ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos, sobre todo, del tren superior, el cual se puede observar en el Anexo 2 de este documento. A partir del período 1, se deben incluir ejercicios utilizando golpes anteriores a este. Por ejemplo, en el período de chip, utilizar golpes hacia diversos hoyos con el golpe de putt. Este calentamiento será de utilidad al realizarlo en situaciones reales de juego, por lo que, si se dispone de la posibilidad de salir a jugar al campo, esta parte cobra mucha importancia en la automatización de la técnica.

La duración de cada sesión es de un máximo de 90 minutos, y el volumen inicial de cada ejercicio propuesto será de 3 series de 10 repeticiones. En la Tablas 6, 7, 8 y 9, se muestran las sesiones tipo correspondientes a cada período de la planificación:

Tabla 6

Sesiones tipo equivalentes al período 1 de la planificación (Putt).

Sesiones	Duración	Contenidos	Explicación
1-2-3	5'	Grip	Realizar un grip de putt correcto. Realizar secuencia de soltar y agarrar nuevamente el grip.
	5'	Alineación	Colocarse detrás de una bola alineados con respecto a un hoyo. Colocar dos varillas: una delante y tocando la punta de los pies del sujeto, y la otra paralela a este, pero justo detrás de la bola. Comprobar si la segunda varilla apunta al objetivo.
	10'	Posición	Colocarse en una posición correcta de putt con respecto a una bola. Dejar caer otra desde el ojo izquierdo. Esta, al caer, debe golpear a la que está en el suelo.
	10'	Grip Alineación Posición	Realizar el grip correcto. Colocarse en posición correcta de putt. Alinearse hacia el objetivo, colocándose paralelo a una varilla que se coloca delante.
	15'	Grip Alineación Posición	Golpear una bola, que se encuentra dentro de dos palos paralelos y alineados hacia el objetivo, separados 15 centímetros entre sí. Fijarse en el correcto grip y posición antes de golpear.
	15'	Grip Alineación Posición	Realizar golpes de putt a un hoyo. Fijarse en el correcto grip, alineación y posición antes de golpear.
4-5-6	5'	Posición Swing sin bola	Colocarse enfrentados a una pared y apoyar la cabeza en esta. En posición correcta, realizar un swing de putt sin separar la cabeza del palo de la pared.
	5'	Posición Swing sin bola	Realizar un swing sin bola en un espacio dentro de dos palos paralelos y alineados hacia un hoyo, separados 15 centímetros entre sí. Fijarse en la correcta posición antes de golpear.
	10'	Posición Swing con bola	Igual al ejercicio anterior, pero golpeando una bola.
	10'	Swing con bola Línea	Golpear una bola hacia un hoyo. Empujar la bola, sin realizar backswing.
	15'	Swing con bola Línea	Colocar una bola sobre un tee. Con nuestra bola, realizar un golpe de putt intentando tirar la otra del tee.
	15'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo formado por tees, Realizar un golpe donde la bola debe cruzar totalmente el pasillo por su interior.
7-8-9	10'	Swing con bola Línea	Colocar una bola sobre un tee. Con nuestra bola, realizar un golpe de putt intentando tirar la otra del tee.
	10'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo formado por tees. Realizar un golpe de putt donde la bola debe cruzar totalmente el pasillo por su interior.
	15'	Swing con bola Fuerza	Delimitar varias zonas consecutivas. Golpear una bola intentando dejarla en la más central, ya que otorga mayor puntuación.
	15'	Swing con bola Fuerza	Delimitar una zona estrecha en el green con tees. Golpear una bola intentando que se quede en esa zona.
	15'	Swing con bola Precisión	Formar un círculo de tees en el green, Realizar golpes de putt intentando dejar la bola dentro.
	15'	Swing con bola Precisión	Realizar golpes de putt siempre a un mismo hoyo, pero desde distancias y ubicaciones diferentes.

Tabla 7

Sesiones tipo equivalentes al período 2 de la planificación (Chip).

Sesiones	Duración	Contenidos	Explicación
1-2-3	5'	Grip	Realizar un grip de chip correcto. Realizar secuencia de soltar y agarrar nuevamente el grip.
	5'	Alineación	Colocarse detrás de una bola alineados correctamente hacia un hoyo. A continuación, girarse ligeramente hacia la izquierda. Colocar una varilla, perpendicular a la cara del palo y dirección hacia el objetivo. Comprobar si la varilla apunta hacia el objetivo.
	10'	Posición	Colocarse en una posición correcta de chip con respecto a una bola. Fijarse en colocarse más adelantado a esta.
	10'	Grip Alineación Posición	Realizar el grip correcto. Colocarse en posición correcta de chip. Alinearse hacia el objetivo, colocándose paralelo a una varilla que se coloca delante.
	15'	Grip Alineación Posición	Golpear una bola, que se encuentra dentro de dos palos paralelos y alineados hacia el objetivo, separados 15 centímetros entre sí. Fijarse en el correcto grip y posición antes de golpear.
	15'	Grip Alineación Posición	Realizar golpes de chip a un hoyo. Fijarse en el correcto grip, alineación y posición antes de golpear.
4-5-6	5'	Posición Swing sin bola	Colocarse en una correcta posición de chip con respecto a una moneda situada en el suelo. Realizar un swing correcto manteniendo la vista sobre la moneda en todo momento.
	5'	Posición Swing con bola	Igual al ejercicio anterior, pero golpeando una bola.
	15'	Posición Swing con bola	Colocar un taco de madera unos 20 centímetros de una bola. Realizar un swing de chip sin tocarlo
	15'	Posición Swing con bola	Colocarse en una correcta posición de chip con respecto a una bola. Realizar varios swings, cada vez con un hierro diferente.
	15'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo de tees, pero que vaya disminuyendo su anchura a medida que nos alejamos. Realizar un golpe de chip en el que cruce todo el pasillo por su interior.
	15'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo formado por tees, Realizar un golpe donde la bola debe cruzar totalmente el pasillo por su interior.
7-8-9	10'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo de tees, pero que vaya disminuyendo su anchura a medida que nos alejamos. Realizar un golpe de chip en el que cruce todo el pasillo por su interior.
	10'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo formado por tees, Realizar un golpe donde la bola debe cruzar totalmente el pasillo por su interior.
	15'	Swing con bola Fuerza	Delimitar varias zonas consecutivas. Golpear una bola intentando dejarla en la más central, ya que otorga mayor puntuación.
	15'	Swing con bola Fuerza	Delimitar una zona estrecha y perpendicular a la línea del golpe en el green con tees. Golpear una bola intentando que se quede en esa zona.
	15'	Swing con bola Precisión	Realizar golpes de chip siempre a un mismo hoyo pero cada vez con un hierro diferente.
	15'	Swing con bola Precisión	Realizar golpes de chip siempre a un mismo hoyo, pero desde distancias y ubicaciones diferentes.

Tabla 8

Sesiones tipo equivalentes al período 3 de la planificación (Pitch).

Sesiones	Duración	Contenidos	Explicación
1-2-3	5'	Grip	Realizar un grip correcto a un hierro. Realizar secuencia de soltar y agarrar nuevamente el grip.
	5'	Alineación	Colocarse detrás de una bola alineados con respecto a un hoyo. Colocar dos varillas: una delante y tocando la punta de los pies del sujeto, y la otra paralela a esta pero justo detrás de la bola. Comprobar si la segunda varilla apunta al objetivo.
	10'	Posición	Colocarse en una posición correcta de pitch con respecto a una bola.
	10'	Grip Alineación Posición	Realizar el grip correcto. Colocarse en posición correcta de pitch. Alinearse hacia el objetivo, colocándose paralelo a una varilla que se coloca delante.
	15'	Grip Alineación Posición	Golpear una bola, colocándose en paralelo a una varilla ubicada delante de los pies. Fijarse en el correcto grip y posición antes de golpear.
	15'	Grip Alineación Posición	Realizar golpes de pitch a un hoyo. Fijarse en el correcto grip, alineación y posición antes de golpear.
4-5-6	5'	Posición Swing sin bola	Colocarse en una correcta posición de pitch con respecto a una moneda situada en el suelo. Realizar un swing correcto manteniendo la vista sobre la moneda en todo momento.
	5'	Posición Swing sin bola Swing con bola	Igual al ejercicio anterior, pero realizando dos swings sin golpear una bola y un tercero golpeándola.
	10'	Posición Swing sin bola Swing con bola	Realizar un swing sin bola con una longitud determinada. Predecir la distancia a realizar. Realizar uno con bola con la misma longitud de swing y calcular diferencia de error estimado. Variar la longitud de swing, siempre con el mismo hierro.
	10'	Posición Swing con bola	Colocarse en una correcta posición de pitch con respecto a una bola. Realizar varios swings, cada vez con un hierro diferente.
	15'	Swing con bola Línea	Colocar una zona alargada en el green. Realizar un golpe de pitch en el que caiga dentro de esa zona y ruede lo mínimo en ella.
	15'	Swing con bola Línea	Colocar dos varillas largas perpendiculares al suelo. Realizar un golpe donde la bola debe cruzar por la zona delimitada por esas varillas.
7-8-9	10'	Swing con bola Línea	Colocar una zona alargada en el green. Realizar un golpe de pitch en el que caiga dentro de esa zona y ruede lo mínimo en ella.
	10'	Swing con bola Línea	Colocar dos varillas largas perpendiculares al suelo. Realizar un golpe donde la bola debe cruzar por la zona delimitada por esas varillas.
	15'	Swing con bola Fuerza	Realizar golpes de pitch, variando el hierro a utilizar en cada golpe.
	15'	Swing con bola Fuerza	Delimitar una zona estrecha y perpendicular a la línea del golpe en el green Golpear una bola intentando que se quede en esa zona, siempre con el mismo hierro.
	15'	Swing con bola Precisión	Realizar golpes de pitch, intentando meter la bola en un cajón (2x2 metros)
	15'	Swing con bola Precisión	Realizar golpes de pitch siempre a un mismo hoyo, pero desde distancias y ubicaciones diferentes.

Tabla 9

Sesiones tipo equivalentes al período 5 de la planificación (Golpe de Bunker).

Sesiones	Duración	Contenidos	Explicación
1-2-3	5'	Grip	Realizar un grip correcto a un sand. Realizar secuencia de soltar y agarrar nuevamente el grip.
	5'	Alineación	Colocarse detrás de una bola alineados correctamente hacia un hoyo. A continuación, girarse ligeramente hacia la izquierda. Colocar una varilla, perpendicular a la cara del palo y dirección hacia el objetivo. Comprobar si la varilla apunta ligeramente hacia la derecha del objetivo.
	10'	Posición	Colocarse en una posición correcta con respecto a una bola.
	10'	Grip Alineación Posición	Realizar el grip correcto. Colocarse en posición correcta. Alinearse hacia el objetivo de forma correcta en 5 bolas con ubicaciones diferentes.
	15'	Grip Alineación Posición	Golpear una bola, colocándose en paralelo a una varilla ubicada delante de los pies. Fijarse en el correcto grip y posición antes de golpear.
	15'	Grip Alineación Posición	Realizar golpes de bunker a un hoyo. Fijarse en el correcto grip, alineación y posición antes de golpear.
4-5-6	5'	Posición Swing sin bola	Colocarse en una posición correcta con respecto a una marca dibujada en la arena. Realizar un swing correcto, golpeando aproximadamente 5 centímetros antes de la marca. La longitud de la "huella" dejado por el palo no debe ser mayor a 15 centímetros.
	5'	Posición Swing sin bola Swing con bola	Igual al ejercicio anterior, pero golpeando a una bola que se sitúa en el lugar de la marca. Intentar sacar la bola del obstáculo de bunker.
	10'	Posición Swing sin bola Swing con bola	Alternar un swing sin bola y un swing con bola, intentando mantener la misma longitud de swing. Realizarlos solo con la mano derecha (para diestros), para entrenar el balanceo del palo.
	10'	Posición Swing con bola	Colocarse en una correcta posición. Realizar golpes de bunker desde ubicaciones diferentes, variando la profundidad de la bola en la arena. Intentar sacar la bola del obstáculo de bunker.
	15'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo de tees, pero que vaya disminuyendo su anchura a medida que nos alejamos. Realizar un golpe de bunker en el que cruce todo el pasillo por su interior.
	15'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo formado por tees, Realizar un golpe de bunker en el que la bola debe cruzar totalmente el pasillo por su interior.
7-8-9	10'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo de tees, pero que vaya disminuyendo su anchura a medida que nos alejamos. Realizar un golpe de bunker en el que cruce todo el pasillo por su interior.
	10'	Swing con bola Línea	Colocar un pasillo formado por tees, Realizar un golpe de bunker en el que la bola debe cruzar totalmente el pasillo por su interior.
	15'	Swing con bola Fuerza	Delimitar varias zonas consecutivas en el green. Golpear una bola intentando dejarla en la más central, ya que otorga mayor puntuación.

	15'	Swing con bola Fuerza	Delimitar una zona estrecha y perpendicular a la línea del golpe en el green Golpear una bola intentando que se quede en esa zona.
	15'	Swing con bola Precisión	Formar un círculo de tees en el green, Realizar golpes de bunker intentando dejar la bola dentro.
	15'	Swing con bola Precisión	Realizar golpes de bunker siempre a un mismo hoyo, pero desde distancias, ubicaciones y profundidades de la bola en la arena diferentes.

- Evaluación de los sujetos.

En este último apartado de la planificación, se analiza el sistema de evaluación que será aplicado a los sujetos implicados. Esta consta de un test con el que se les va a evaluar sobre los diferentes contenidos reflejados en la planificación, recogido en la Tabla 10, siendo un posible examen de hándicap facilitado por el club de golf de Miño. Su estructura consta de 5 partes, y en cada una de ellas se evalúa un golpe de golf diferente (correspondiéndose a cada uno de los períodos desarrollados en la planificación, mostrados en la Tabla 10).

Al disponer de este posible examen de hándicap, nos basaremos en él para realizar las diferentes evaluaciones de la planificación, ya que para la obtención de este no hay un examen estandarizado y cada club pone sus normas o condiciones, y, además, porque este test es muy completo, abarcando la totalidad de los golpes trabajados en la planificación.

Tabla 10

Propuesta de examen de hándicap, facilitado por el club de golf de Miño.

Parte y contenido	Explicación del test
1ª Parte: El Putt	Golpear 10 bolas con un putt, hacia un hoyo situado a 2 m y sin caídas, cumpliendo los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> - Dispersión de un radio de 0,4 m con respecto al hoyo. - Deben golpearse correctamente al menos 5 bolas.
2ª Parte: El Chip	Golpear 10 bolas con un hierro 8, desde una calle hacia el green situado a 2 m y el hoyo a 20 m, cumpliendo los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> - El primer contacto de la bola debe ser en el green. - Dispersión de un radio de 2 m con respecto al hoyo. - Deben golpearse correctamente al menos 5 bolas.
3ª Parte: El Pitch	Golpear 10 bolas con un hierro 7, hacia una bandera situada a 60 m, cumpliendo los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> - Distancia mínima de 50. - Dispersión de un radio de 15 m con respecto a la bandera. - Deben golpearse correctamente al menos 5 bolas.
4ª Parte: El Swing Completo	Golpear 10 bolas con una madera, hacia una bandera situada a 110 m, cumpliendo los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> - Distancia mínima de 100 m. - Dispersión lateral con respecto a la bandera de 20 metros a cada lado. - Deben golpearse correctamente al menos 5 bolas.
5ª Parte: El Golpe de bunker	Golpear 10 bolas con un sand desde un obstáculo de bunker, hacia un green situado a 5 m del obstáculo, cumpliendo los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> - Sacar las bolas del obstáculo, introduciéndolas en el green. - Deben golpearse correctamente al menos 5 bolas.

El test mencionado lo utilizaremos en su totalidad en la evaluación inicial y final del sujeto; y en las evaluaciones finales de cada tipo de golpe, utilizaremos la parte correspondiente.

La evaluación inicial nos sirve para comprobar el nivel de partida del sujeto, y así poder adaptar la temporalización de la planificación a este. Por otro lado, las evaluaciones finales de cada tipo de golpe nos sirven para comprobar la eficacia del programa al que fue sometido. La evaluación final, como ya había comentado, servirá para comprobar si el sujeto está en óptimas condiciones de superar el examen de hándicap, que se relaciona con un nivel de juego apropiado para poder practicar este deporte de forma autónoma, realizando golpes con buena dirección y distancia.

7. Evaluación de la planificación.

La evaluación de la propuesta es un proceso sistemático de recogida de información orientado a valorar la calidad y eficacia de un programa, como base de una posterior toma de decisión sobre él (Pérez, 2000). Esta será elaborada por el profesional que aplica dicho programa que irá comprobando si los objetivos de la planificación se van cumpliendo y será realizada, principalmente, al finalizar su aplicación (evaluación final), aunque también se irá desarrollando durante el proceso (evaluación continua) y antes del mismo (evaluación inicial).

La aplicación de dicho programa en un principio es viable debido a que la gente que desee comenzar en el golf debe pasar por un período de iniciación el cual sea capaz de dotar al sujeto de unos dominios técnicos mínimos para poder practicar el deporte. Para ello, la propuesta realizada se adapta a lo mencionado y está enfocada a una progresión desde un nivel nulo o muy bajo hasta el suficiente dominio como para superar cualquier evaluación de hándicap que se realice. Además, la planificación se adapta al contexto en el cual será desarrollada, utilizando los recursos materiales necesarios ya mencionados.

• Evaluación inicial.

En la evaluación inicial se destacan los siguientes elementos:

- Contexto, recursos materiales y humanos.

La evaluación inicial del programa se realizará ya desde un primer momento, en el que se debe valorar el contexto, los recursos materiales y los recursos humanos de los que se disponen antes de aplicarla para poder entrar en una evaluación de si son los necesarios y de qué aspectos carece. En este trabajo ya se ha realizado un análisis de los recursos de los cuales se dispone para poder llevar a cabo la planificación, y ahora se sacarán unas pequeñas conclusiones.

En general, se cuenta con una buena instalación que aporta numerosos recursos que mejoran la calidad de la propuesta, aunque habría que destacar que tener las bolas de prácticas de pago es un aspecto negativo que podría mejorarse. Las bolas de pago suponen un impedimento para la práctica repetitiva de un golpe de swing en la caseta, ya que se estará condicionando el tiempo de práctica a emplear en determinadas tareas, lo cual no ocurriría si fueran totalmente gratis y de libre uso durante las sesiones.

- Los contenidos.

En la planificación vienen recogidos los principales golpes específicos que se realizan en un campo de golf, por lo que es bastante completa en cuanto a contenidos, ya que la mayoría de los exámenes de hándicap que se realizan están enfocados únicamente al dominio de un golpe de swing completo, dejando de lado al resto. Por otro lado, la temporalización fijada en un principio debería de ser suficiente para iniciarse con eficacia en el deporte, aunque debería de adaptarse, según los resultados obtenidos en la evaluación inicial, a cada sujeto para realizarla más individualizada y conseguir el dominio técnico lo antes posible (eficiencia). Además, en la propuesta viene recogido que se realizarán 3 sesiones semanales, pero hay que tener en cuenta que esto puede sufrir variaciones ya que cada sujeto tiene un tiempo libre determinado y dispone de diferentes intereses personales hacia el deporte.

Al evaluar los contenidos, nos damos cuenta de que la planificación presenta un defecto en cuanto al tamaño de estos y de su dificultad. Al abarcar una amplia variedad de golpes,

el sujeto a medida que va cumpliendo con los objetivos de los diferentes períodos, va dejando de lado los golpes ya trabajados. Esto quiere decir que, cuando se desarrollen las sesiones de golpe de bunker, habrán transcurrido al menos dos meses del período de entrenamiento del golpe de putt y esto dificultará la automatización correcta de los diferentes golpes, y puede perjudicar en el rendimiento del examen de hándicap. Para atenuarlo, se ha propuesto que en la parte del calentamiento se realicen tareas que involucren a los golpes anteriores al desarrollado de forma específica en el período.

- La complejidad.

La complejidad del programa es otro factor que se debe tener en cuenta. Hay que destacar, que a medida que avancemos por los períodos de la propuesta, se irá creando un swing de base que facilitará el aprendizaje de las técnicas más complejas (Hogan, 2008). Esto hará que, por ejemplo, para la adquisición de un grip correcto de swing completo quizás no sean necesarias 3 sesiones enfocadas a ello, además de a otros contenidos, ya que probablemente el sujeto ya tenga un buen dominio debido a que ya lo ha entrenado desde el primer período, con pequeños ajustes y variaciones. Valorando lo mencionado, se pueden sacar las conclusiones de que la propuesta mantiene una progresión óptima de los contenidos en cuanto al automatismo de la técnica que minimicen la dificultad de aprender demasiados elementos condicionantes; los contenidos se relacionan entre sí.

Otro aspecto relacionado con la complejidad puede referirse a la dificultad que supone el aprendizaje de una nueva habilidad específica, el swing de golf, ya que los sujetos diana de la propuesta, mencionados anteriormente, se caracterizan por esto. Según los autores Els (1997) y Hogan (2008), entre otros, el swing de golf es una de las técnicas específicas más complejas, por lo que la planificación de este proceso tiene que tener una buena temporalización de todo su proceso para una correcta consecución de los objetivos.

- La relación entre programa y evaluación.

La relación que existe entre la planificación y el sistema de evaluación es el punto débil de la propuesta. Al no existir un examen de hándicap estandarizado o regulado por la Federación Española o Gallega de Golf, la propuesta se debe basar en la realización de una iniciación lo más completa posible para conseguir alcanzar la técnica correcta de cada tipo de golpe. Esta se basa en un examen facilitado por el club de golf de Miño, el cual fue escogido debido a que contempla de forma muy completa todos los tipos de golpe que se realizan en el golf, por lo que, la superación de este examen, además de garantizar una acreditación de un correcto nivel de juego, será compatible con la superación de otros que requieran un inferior número de tipos de golpe, ya que la mayoría de ellos se centran solo en el golpe de swing completo. En base a todo esto, se realiza una planificación que dote al sujeto de una base amplia en la que se apoye su juego futuro para alcanzar mejores resultados siendo capaz de superar cualquier examen de hándicap.

Valorando lo mencionado, la dificultad de la propuesta radica en que nunca se podrá realizar una planificación acorde al examen que vaya a realizar el sujeto, por lo que, esta, se ha realizado en base a unos contenidos mínimos que suponen una temporización concreta, y esta podría ser demasiado extensa si el sujeto llega a realizar un examen de hándicap en el futuro en el que solo realice uno, dos o tres tipos de golpes diferentes. Es una planificación completa, pero valorando su relación con la evaluación, se debería conseguir llegar a concretar unos criterios mínimos para la estructura del examen de hándicap, que mejoraría la calidad de la propuesta al poder basarse en él.

- **Evaluación continua.**

Después de la evaluación inicial, se realiza un análisis de los siguientes elementos que se deben evaluar de la planificación para aumentar así el nivel de calidad al finalizar la intervención. Los elementos destacados son:

- La relación entre tests.

Durante el desarrollo de la planificación, se ha de mantener un control de si los objetivos se van cumpliendo al finalizar cada período. La manera de evaluar esto es comprobar si se supera el test específico del golpe a desarrollar en el período, y, además, comprobar la diferencia entre este y la parte del test inicial correspondiente. Esta relación nos dará una comparativa del nivel que poseía el sujeto en un inicio y el que consigue al finalizar el período de entrenamiento. Gracias a esto, podremos tomar decisiones sobre si vamos cumpliendo los objetivos que nos aseguren llegar a superar el test final o si, por el contrario, será necesario aumentar la temporalización o añadir correcciones. El resultado del test final del período tendría que ser mayor al necesario para aprobar, es decir, conseguir el objetivo de cada test con al menos cinco bolas de las diez.

- La metodología.

En este tipo de evaluación también se debe valorar si la metodología a tratar en las sesiones es la correcta. En un principio, y basado en la literatura del apartado de metodología de la planificación, esta, de tipo progresiva en contra de la tradicional y en un tipo de práctica basada en la repetición de la ejecución técnica junto a la planificación del golpe, debería ser la correcta para que los sujetos alcancen los objetivos de cada período y de los finales.

- Las valoraciones.

En las sesiones y durante el proceso, debemos mantener el contacto con los deportistas para comprobar si las actividades son motivadoras y si valoran positivamente lo realizado, mediante cuestionarios o entrevistas. Según los resultados, se podrá evaluar la planificación para intentar mantener la calidad.

La evaluación por parte de los deportistas se realizará mediante la contestación de preguntas que atiendan a: si consideran que la planificación se ajusta a su nivel de juego, si las sesiones le resultan entretenidas y motivadoras, si el entrenador/profesor aclara bien los defectos que presenta en la ejecución, si este explica bien las tareas antes de desarrollarlas, si el ambiente de práctica es óptimo, si el material es el adecuado para realizar la actividad y si la planificación cumple con sus expectativas previas. Esto se realizará al finalizar cada período de la planificación.

- **Evaluación final.**

En un último lugar, una vez finalizado la aplicación de la propuesta, se deben sacar conclusiones de los siguientes elementos. Esta evaluación nos dará principalmente los resultados de la eficacia de nuestra propuesta para conseguir sus objetivos generales.

- Valoraciones de los sujetos implicados.

Un aspecto referido a la evaluación de la propuesta es comprobar el valor que le dan a esta los sujetos implicados, que está relacionado con la evaluación continua, al apartado de valoraciones. Hay que realizar una fase final del programa que consista en la recogida de evaluaciones por parte de los deportistas como parte final del proceso, con el objetivo

de comprobar si la planificación se ajustó a las expectativas previas y que recomendaciones personales darían para mejorar la calidad del programa.

Otro punto importante son las evaluaciones del propio entrenador, que se deberán recoger al finalizar el proceso, y que estarán enfocadas, sobre todo, a la temporalización de los contenidos y a su viabilidad real para aplicarse al grupo de sujetos diana.

Por último, también se deben de recoger las evaluaciones de las personas encargadas de la instalación en la que se desarrolla, por ejemplo, el Caddie Master, que dará su valoración sobre temas de ocupación de espacio, si las sesiones resultan molestas para los deportistas del campo ajenas a ella, si produce un mayor desgaste y destrucción del terreno provocando mayores gastos y si produce beneficios para la instalación a nivel económico, por ejemplo, más deportistas que consumen en las tiendas y/o restaurante, y deportistas que acaban obteniendo el hándicap al finalizar el programa y que propician más clientes semanales.

- Eficacia.

Por último, para comprobar la eficacia de la propuesta, hay que atender al resultado del sujeto en la evaluación final. El resultado debería ser positivo en un porcentaje de éxito cercano al 100% de los casos para considerarla efectiva, ya que, de no ser así, la eficacia de este quedará en entredicho necesitando una remodelación interna. Además de fijarse en la evaluación final, hay que realizar un análisis comparativo de esta con la evaluación inicial, ya que no es lo mismo un sujeto que obtiene buenos resultados al inicio y al final del programa, que otro que obtiene unos muy malos en el primer test, pero logra superar el último. Además, hay que realizar la comparativa entre test inicial y final para comprobar el progreso técnico del deportista. Habrá que fijarse y analizar de si los sujetos que pasan por el programa en su totalidad, les produce una mejora significativa en sus habilidades específicas del deporte, ya que, si no es así, habrá que revisar la planificación para ajustarla según los resultados.

La finalidad de la propuesta es que cualquier sujeto, independientemente del resultado de la evaluación inicial, sea capaz de obtener una valoración positiva en la evaluación final. Por eso es importante adaptar la temporalización de la misma, ya que está diseñada para que el sujeto con la peor puntuación inicial sea capaz de superar el examen.

8. Desempeño y desarrollo profesional.

- Análisis de las competencias necesarias del título de CCAFYD.

En este apartado, se van a enumerar y justificar cada una de las competencias del título de grado en ciencias de la actividad física y del deporte (CCAFyD), tanto las específicas, las básicas y las transversales, recogidas de la guía docente de la titulación correspondiente, que han sido necesarias para poder elaborarlo. A su vez, también se realiza un análisis del proceso de adquisición/desarrollo de estas durante el período en el que he cursado el grado.

Competencias específicas (tipo A):

A8. Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).

- Esta competencia fue necesaria para poder elaborar la planificación desarrollada, con la temporalización de las diferentes sesiones tipo y los diferentes sistemas de evaluación que se utilizan para comprobar el aprendizaje de cada sujeto y adaptada a las características propias del grupo al que va dirigida.
- La competencia se ha alcanzado, en mayor medida, en las asignaturas de Proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y el deporte y en la de Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y el deporte, ambas relacionadas entre sí y que están pensadas para cursarse de manera progresiva durante el grado por el orden mencionado. Además de estas mencionadas, durante el Prácticum se ha necesitado esta competencia para poder llevar a cabo una planificación con su respectiva intervención, de una unidad didáctica de golf con alumnos de un instituto.

A14. Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.

- Esta competencia fue necesaria debido a que tuve que conocer las lesiones más frecuentes que se pueden dar con la práctica del golf, y a su vez, conocer la técnica correcta descrita en cada golpe para que esta se realice de forma óptima en las diferentes sesiones y así prevenir de una mejor forma las posibles lesiones que puedan ocurrir. Con la técnica correcta en los golpes, el riesgo de lesión en el tren superior es muy inferior. Además de esto, también se destaca el desarrollo de un calentamiento enfocado a la movilidad articular y los estiramientos dinámicos para reducir el riesgo de lesión que pueden aumentar al realizar golpes balísticos y repetitivos constantes en el tiempo.
- En el plan de asignaturas del grado, la asignatura donde se trata especialmente esta competencia es en Actividad física saludable y calidad de vida II, en la que se trabaja un bloque enfocado a la prevención y readaptación de lesiones en el ámbito deportivo. Además, en la asignatura de Iniciación al Golf también se ha alcanzado esta competencia al trabajar principales lesiones que se dan en el golf y la manera de prevenirlas lo mejor posible.

A16. Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.

- Esta competencia ha sido fundamental para el desarrollo de la propuesta, ya que consta de la elaboración de una planificación de iniciación de una motricidad fina muy específica, en la que va destinada a cualquier persona que desee iniciarse al golf indistintamente de su género, cultura o discapacidad.
- Las asignaturas principales en las que se ha alcanzado dicha competencia son: Juegos y recreación deportiva, Teoría y práctica del ejercicio, Expresión corporal y danza, Actividad física en el medio natural y Actividad física y deporte adaptado. En ellas se ha realizado un aprendizaje sobre la necesidad de individualización del aprendizaje, en la que destaca el elemento de la motricidad humana.

A17. Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.

- La planificación se desarrolla en un medio natural controlado, donde se realizan actividades relacionadas con el deporte del golf y en él te encuentras en contacto directo con la naturaleza sin ningún tipo de discriminación. En el golf, a medida que vas jugando a lo largo del campo, estas disfrutando del entorno natural que lo rodea.
- Las asignaturas de Actividad física en el medio natural e Iniciación al Golf son en las que se ha alcanzado la competencia A17, desarrollando un aprendizaje de cómo realizar la enseñanza en el medio natural. A su vez, durante el desarrollo de la asignatura de Prácticum, se ha alcanzado esta competencia al realizar actividades de golf, no solo en el campo de golf de Miño ni en el pabellón del centro, sino que se aprovecharon espacios naturales cercanos al centro para desarrollar algunas actividades.

A25. Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.

- La planificación consta de un aprendizaje técnico sobre las habilidades motrices específicas en el golf, por lo que esta competencia está muy presente para poder realizar el trabajo. Se ha realizado un profundo análisis de la técnica en los diferentes golpes, con búsquedas en libros y artículos en los que profundizaban en ello, y también se han considerado diferencias por género en ellas.
- La asignatura de Iniciación al Golf es la que especialmente ha requerido la consecución de esta competencia con mayor relación al presente trabajo. En ella se ha estudiado en profundidad sobre la habilidad específica de golf, que ha sido de mucha importancia para poder llevar a cabo el mencionado trabajo, ya que, sin esta, todo lo desarrollado tendría una gran dificultad adicional. Otra asignatura en la que se ha conseguido alcanzar la competencia es Bases de la educación física y deportiva, además de todas las asignaturas relacionadas la didáctica deportiva de los deportes específicos, donde las habilidades motrices básicas y específicas se trabajan de diferente forma según el rango de edad en el que nos encontremos.

Además, durante el Prácticum se ha realizado un estudio sobre las diferentes técnicas existentes en golf, que ha ayudado a alcanzar esta competencia de una manera más aplica al desempeño laboral.

A26. Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.

- Como en la anterior competencia mencionada, en esta planificación, al abordar los diferentes contenidos sobre la técnica específica en golf, ha sido necesario aplicar estrategias didácticas propias para su buen desarrollo, como puede ser el aprendizaje previo de posturas y colocaciones correctas para poder dar continuidad con el aprendizaje técnico del golpe específico a tratar. Además, se ha establecido una progresión de aprendizaje de los diferentes contenidos, específica para el golf, en la que facilitará el mejor aprendizaje de cada una de las técnicas por parte de los sujetos.
- Las asignaturas mencionadas en la anterior competencia también están presentes en esta, en las que se ha necesitado alcanzar la competencia en cuestión, además de la asignatura de Pedagogía de la actividad física y el deporte, en la que se ha estudiado la diferente metodología y pedagogía que se lleva a cabo en los diferentes ámbitos de intervención.

A27. Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.

- Esta competencia ha sido necesaria para la elaboración del trabajo debido a que se ha tenido en cuenta los diferentes aspectos biomecánicos para la correcta elaboración de un swing en golf, así como sus diferencias principales entre los distintos géneros. El correcto dominio biomecánico dará lugar a un golpe más eficiente y saludable para el sujeto. Además, se ha de conocer el esfuerzo fisiológico que supone la práctica del golf, así como también en la acción de swing, siendo una habilidad específica de tipo balística.
- Las asignaturas más importantes en las que se ha conseguido alcanzar la competencia son Anatomía y cinesiología del movimiento humano, Fisiología del ejercicio I y II, Biomecánica del movimiento humano, Teoría y práctica del ejercicio y Planificación del entrenamiento deportivo. En ellas, se ha estudiado el cuerpo, anatómica y fisiológicamente, así como también los gestos y movimientos saludables y que se deben realizar de forma correcta para no aumentar la probabilidad de lesión, y saber aplicar la dosis correcta de carga según el tipo de acción o trabajo que se esté a realizar en cada momento.

A33. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.

- En la planificación se han tenido en cuenta los diferentes recursos materiales necesarios para su correcto desarrollo. Prácticamente la totalidad del material y equipamiento deportivo, necesario para llevar a cabo la propuesta, es específico para el golf, como no podía ser de otro modo, y saber cómo y para que utilizarlo en cada ejercicio o sesión es lo que he adquirido con el desarrollo del trabajo, ya que, por ejemplo, cada golpe necesita de la utilización de un palo diferente y en unas condiciones específicas.

- Las asignaturas más importantes en las que se ha alcanzado esta competencia son Juegos y recreación deportiva, las asignaturas relacionadas con la didáctica de un deporte específico, en la que se incluye Iniciación al Golf, en Actividad física y deporte adaptado, Teoría y práctica del ejercicio, Planificación del entrenamiento deportivo y en el Prácticum. En todas ellas se ha trabajado en cómo escoger el material correcto para cada situación, y como realizar un buen uso del mismo sin que produzca riesgos para la actividad a desarrollar.

A36. Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.

- Para la elaboración de mi propuesta he tenido que realizar búsquedas en diferentes bases de datos a través de internet, concretamente en la biblioteca electrónica que está a disposición del alumnado de la universidad de La Coruña (UDC).
- En la mayoría de las asignaturas se alcanza la competencia en cuestión, ya que el simple hecho de tener que realizar búsquedas bibliográficas para estudiar para la prueba mixta o realizar trabajos tutelados, ya implica el saber utilizar las nuevas tecnologías permitiéndote estar actualizado, pero podría destacar las asignaturas de Tecnología en actividad física y deporte y Avances en entrenamiento de fuerza y resistencia las que más han aportado para la consecución de dicha competencia.

Competencias básicas (tipo B):

B1: Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.

- Para la elaboración de la planificación, debo conocer las diferentes metodologías y estrategias de aprendizaje para poder decidir cuál es la más adecuada para ser desarrollada en sus distintos períodos y momentos de la planificación.
- Esta competencia se ha alcanzado a lo largo del grado, sin ninguna asignatura que destaque frente a las demás.

B2: Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.

- El problema que se ha de resolver en el trabajo es la elaboración de una planificación sobre las acciones específicas del golf, su correcta temporalización y con las tareas que posibiliten una buena progresión. Se ha tenido que pensar y desarrollar una buena progresión de los contenidos y tareas para cada tipo de golpe, siempre teniendo en cuenta toda la información que se ha recogido en la literatura del tema.
- Al igual que en la anterior competencia, a lo largo del grado se alcanza progresivamente en mayor medida la competencia, ya que vas resolviendo problemas continuamente.

B7: Gestionar la información.

- Al elaborar el trabajo, se ha tenido que buscar, introducir, desechar, filtrar, actualizar, resumir y estructurar una gran cantidad de información para poder hacerlo de una manera correcta para cumplir los objetivos propuestos.
- En la asignatura de Prácticum y en la de Trabajo de fin de grado, son en las que he alcanzado de una manera más clara esta competencia, debiendo gestionar toda la información recogida para elaborar sendos trabajos. Además de estas, en el resto de las asignaturas, para elaborar los trabajos tutelados y elaborar los apuntes

propios para el estudio, se ha necesitado gestionar toda la información facilitada por el diferente profesorado.

B9: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

- Al realizar búsquedas en las diferentes bases de datos, se han encontrado múltiples documentos redactados en lengua inglesa sobre el tema a tratar, por lo que se necesitó un dominio mínimo del idioma para poder obtener la información relevante de cada uno de ellos.
- Esta asignatura, además de alcanzarla en algunas asignaturas en las que requeríamos analizar artículos en lengua inglesa, se ha alcanzado en mayor medida en la elaboración del Trabajo de fin de grado, analizando y gestionando toda la información de libros y artículos en lengua inglesa.

B10: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- Como ya he comentado, he tenido que realizar búsquedas con las TIC para encontrar información sobre el tema a desarrollar en el trabajo.
- Al igual que la competencia A36, esta competencia se alcanza en las diferentes asignaturas a la hora de realizar los trabajos tutelados y a la hora de preparar la prueba mixta.

B16: Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.

- Esta competencia la he necesitado para poder elaborar el documento con un buen dominio de la comunicación verbal para poder transmitir los diferentes contenidos de forma clara y bien explicados. Toda la elaboración de este trabajo no se podría llevar a cabo sin la presencia de esta competencia.
- Durante el grado, se van adquiriendo habilidades de comunicación verbal y no verbal en todas las asignaturas, referidas al contexto de la actividad física y el deporte, sobre todo en las exposiciones de trabajos tutelados. En Expresión corporal y danza, se analiza en mayor medida esto y hay un apartado en el que se trabaja específicamente.

Competencias transversales (tipo C):

C1: Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.

- El trabajo se ha realizado de forma escrita en una de las lenguas oficiales de la comunidad autónoma (en castellano), por lo que esta competencia ha sido necesaria para poder elaborar el documento.
- Esta competencia se desarrolla a lo largo del grado, aunque ya desde un primer momento en la educación primaria y obligatoria. Aunque mi lengua materna es el gallego, decido realizar el presente trabajo en castellano ya que creo que, de manera escrita, me expreso mejor que en gallego, ya que utilizo muchos dialectos y me expreso con un gallego mezclado en ciertos términos con el castellano. Domino ambos idiomas perfectamente, aunque como necesidad de formación futura, sería recomendable mejorar la expresión escrita en gallego y la expresión oral en castellano.

C2: Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.

- Esta competencia ha sido necesaria para la elaboración de mi trabajo de fin de grado, ya que, como he comentado en la competencia B9, me he encontrado con artículos de revistas y libros que se encontraban parcial o totalmente en lengua inglesa, por lo que he tenido que saber seleccionar la información relevante después de su previa lectura en el idioma extranjero.
- Como en la ya mencionada competencia B9, se ha alcanzado esta competencia en las distintas asignaturas en las que ha sido necesario el traducir o sacar información de artículos o libros en inglés.

C3: Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.

- Esta competencia ha sido necesaria para la elaboración de mi trabajo de fin de grado, ya que, como he comentado en la competencia B10, he necesitado de la utilización de las técnicas de la información y las comunicaciones.
- Las asignaturas para la consecución de esta competencia son las ya mencionadas en las competencias A36 y B10, en las cuales se ha necesitado el uso de las nuevas tecnologías de la información para la búsqueda de información actualizada, utilizando herramientas que den fiabilidad a lo encontrado.

C6: Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.

- Esta competencia ha sido necesaria para la elaboración de mi trabajo, ya que he necesitado reunir una gran cantidad de información, valorar la relevante (la que se ajustaba a mi contexto específico) y estructurarla para ir resolviendo los problemas que suponen la realización de un trabajo de fin de grado en ciencias de la actividad física y del deporte.
- Como comento en la anterior competencia, alcanzo en la mayoría de las asignaturas esta competencia debido a que debo valorar la información encontrada para poder deducir si es fiable, si es válida y si está contrastada, ya que no toda la que encontremos nos será de ayuda.

- Carencias y necesidades de formación:

De todas las competencias propias de la titulación del grado (36 específicas), solo he necesitado o adquirido nueve con la realización del trabajo de fin de grado, por lo que creo que, para que tenga una mayor calidad en una futura intervención profesional, debería de enfocarme en, además de mantener un alto dominio de esas nueve, profundizar en mayor medida el resto para poder solventar algún déficit en mi formación.

La competencia de comprensión y expresión oral/ escrita de un idioma extranjero es una competencia que tuve que alcanzar de manera autónoma, ya que para poder comprender los artículos y libros en lengua extranjera que he necesitado para elaborar el trabajo, he tenido que ayudarme del aprendizaje de la lengua en una escuela de idiomas, aumentando así mi formación en este apartado. Para un futuro, debería seguir formándome en esto para aumentar así mis competencias tanto en comprensión como en expresión oral y escrita de una manera más natural y fluida. Además, otras áreas en las que debería

profundizar para completar mi formación como profesional son la de primeros auxilios y la prevención y readaptación de lesiones.

El área de primeros auxilios me parece esencial y básica que todo profesional del deporte debe dominar sin ningún problema. Cualquier graduado en CCAFYD, debe estar preparado para actuar de una forma correcta ante un accidente con la mayor rapidez y calidad posible. En el plan del grado, no hay ninguna asignatura en la que se trate esta área mencionada, excepto, sin profundizar en exceso, en la asignatura optativa Actividades acuáticas y saludables y socorrismo, que, al ser optativa, solo una pequeña parte de los alumnos de cada promoción obtiene dicha formación, entre los que no me incluyo. Profundizando más en cada una de las asignaturas, en la de Juegos y recreación deportiva se realiza una o dos sesiones destinadas a los primeros auxilios.

Como conclusión, mi formación en primeros auxilios durante el grado se limita a las sesiones de Juegos y recreación deportiva y a un seminario de una hora y media destinada al uso del desfibrilador semiautomático, por lo que, en el futuro, debería conseguir una formación de calidad en este apartado.

La otra área en la que necesitaría aumentar mi formación es la de prevención y readaptación de lesiones. En todo el plan del grado, solo se destina un tema en la asignatura de Salud 2, en el último de los cuatro bloques en la que se divide la asignatura, que tiene una duración aproximada de 20 horas. En mi opinión, y condicionada por mis gustos y preferencias, esta área tiene una labor muy importante en el profesional de deporte y la educación física. Se va a trabajar con personas que van a recibir un programa de actividad física en la que los riesgos siempre están presentes y pueden producirse lesiones por culpa de algún accidente. Los graduados en CCAFYD deberían de ser capaces de un buen control de las cargas de entrenamientos, así como de poseer competencias para poder trabajar, primero en la prevención de lesiones deportivas más comunes, y, si la anterior falla, en la pronta recuperación de calidad del deportista lesionado. Relacionado con la elaboración de mi trabajo de fin de grado, en una planificación deportiva es importante tener en cuenta estos aspectos ya que una mala ejecución técnica, la reiteración de acciones específicas o problemas posturales en los deportistas pueden provocar lesiones que perjudican tanto su salud como su correcto desempeño en la planificación, alterando tanto la temporalización como algunos de los contenidos o tareas.

Por último, quería realizar una reflexión a modo de síntesis sobre el grado de forma general.

En mi opinión, en la mayoría de asignatura del plan de estudios del grado, se da mucha información y facilidades orientadas hacia el ámbito de la educación, siendo esta a la que se le otorga el mayor peso en comparación con el resto, aun sabiendo que por ley, para ejercer de profesional de la educación en un centro de secundaria o bachillerato, es necesario pasar por un máster de educación en la especialidad de educación física, en el cual se dan competencias destinadas para ello de una manera más clara y directa. Después de mencionar esto, el ámbito de gestión y dirección deportiva es el que menos créditos tiene en el plan de estudios, únicamente con dos asignaturas obligatorias y una optativa. Esto dificulta a los futuros profesionales su trabajo, ya que están poco preparados sobre temas referidos a la documentación que es necesaria para dirigir o gestionar un servicio o a su personal.

Como conclusión, creo que, para mejorar la calidad de la formación, se debería poder realizar una mejor especialización en cada uno de los ámbitos, ya que así se podrá mantener la formación de calidad y orientada al desempeño laboral del día de mañana.

Como comentario final, creo imprescindible mencionar que durante el grado se ha facilitado poca información referida a la inserción hacia el mundo laboral, y, además, sobre temas relacionados en como poder complementar la formación del grado (déficits de formación mencionados anteriormente en base a la poca especialización en los diferentes ámbitos). Creo que se han tenido muy pocas facilidades para poder conocer el cómo aumentar las competencias en cada uno de los ámbitos con garantías de calidad, con estudios de postgrado oficiales.

9. Bibliografía

- Ávila, F., & Moreno, F. J. (2001). La importancia del trabajo de fuerza como medio de compensación y adaptación neuromuscular en la iniciación deportiva. *Apunts Educación Física y Deportes*, (65), 26-29.
- Choi, A., Sim, T., & Mun, J. H. (2016). Improved determination of dynamic balance using the centre of mass and centre of pressure inclination variables in a complete golf swing cycle. *Journal of Sport Sciences*, 34(10), 906-914.
- Couceiro, M. S., Dias, G., Araújo, A., & Pereira, S. (2015). InPUTTER : Concept and evaluation of an engineered golf putter. *Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 37(3), 43-54.
- Dias, G., Couceiro, M. S., Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. M. (2014). A new approach to the study of golf putting. *Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(2), 61-77.
- Els, E. (2009). *El juego corto* (3ª). Madrid: Tutor.
- Els, E., & Newell, S. (1997). *Como desarrollar un swing de golf clásico*, Madrid: Tutor.
- Google. (s.f.). Campo de golf de Miño. [Mapa]. Recuperado de <https://www.google.es/maps/search/campo+de+golf+mi%C3%B1o/@43.3771098,-8.1941359,2832m/data=!3m1!1e3>
- González, J. A., Vivas, M., & Floría, P. (2011). Análisis por fotogrametría 3D de la técnica de swing de una golfista profesional. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(42), 236-254.
- Gonzalez de Dios, J., Ortega, E., & Molina, M. (2014). Análisis DAFO de la Medicina basada en pruebas y nuevas tribus urbanas. *Pediatría Atención Primaria*, 16, 347-359.
- Hogan, B. (2008). *Las cinco lecciones de Ben Hogan. Los fundamentos modernos del golf*, Bardalona: Paidotribo.
- Hume, P. A., Keogh, J., & Reid, D. (2005). The Role of Biomechanics in Maximising Distance and Accuracy of Golf Shots. *Sports Medicine*, 35(5), 429-449.
- Keogh, J. W. L., & Hume, P. A. (2012). Evidence for biomechanics and motor learning research improving golf performance. *Sports Biomechanics*, 11(2), 288-309.
- Lago, J. C., & Sevilla, L. (2008). Análisis DAFO de los Picos de Europa de León. *Pecunia: revista de la facultad de las ciencias económicas y empresariales*, 7(2008), 125-148.
- Leadbetter, D., & Huggan, J. (2003). *Defectos y correcciones* (3ª). Madrid: Tutor.
- Lee, T. D., & Schmidt, R. A. (2014). PaR (Plan-act-Review) Golf: Motor Learning Research and Improving Golf Skills. *International Journal of golf Science*, 3, 2-25.
- López, C., de Antonio, R., Juárez, D., & Navarro, E. (2008). El «timing» en el swing de golf en jóvenes promesas. *Kronos*, 7(13), 26-34.
- Mackinnon, V. (2013). Gender Differences in Golf Swing Technique from the Perspective of LPGA Professionals. *The international journal os sports and society*, 3, 1-11.
- Mesas, J. (2009). *El entrenador personal de Golf*, Madrid: Pila Teleña.

- Milanese, C., Corte, S., Salvetti, L., Cavedon, V., & Agostini, T. (2016). Correction of a Technical Error in the Golf Swing : Error Amplification versus Direct Instruction. *Journal of Motor Behaviour*, 48(4), 365-376.
- Pelz, D. (2000). *Putting Biblia*, New York: Doubleday.
- Pérez, J. (2011). Óbito y resurrección del análisis DAFO. *Revista avanzada científica*, 14(2), 1-11.
- Pérez, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18(2), 261-287. <https://doi.org/10.6018/rie.18.2.121001>
- Pradas, M., García, M., & Gallardo, A. . (2015). Lesiones recurrentes en el jugador de golf: revisión sistemática. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(4), 177. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.008>
- RyA, & USGA. (2016). *Reglas de Golf* (33.^a ed.). Sant Andrews.
- Saunders, V. (2008). *El manual del golf*, Barcelona: Blume.
- Vieites, R. (2012). *Como elaborar el análisis DAFO* (C.E.E.I GA). Santiago de Compostela: Cuadernos prácticos de gestión empresarial.

10. Anexos

Anexo 1: Planilla de detección de errores comunes en golf, basada en Leadbetter & Huggan (2003).

GOLPE	DESCRIPCIÓN DEL ERROR	SI
Putt	Piernas rígidas, brazos rectos y la vertical de sus ojos por fuera de la línea bola-objetivo.	
	Postura de sentado, brazos muy doblados y la vertical de sus ojos por dentro de la línea bola-objetivo	
	Excesivo movimiento del cuerpo	
	Acción de muñecas en el impacto	
	Quedarse mirando la bola inmediatamente después de golpearla	
Chip	Bola demasiado adelantada con respecto a tu posición	
	Peso del cuerpo sobre el pie derecho	
	Golpe con mucha acción de muñecas	
Pitch	Alineación recta con respecto la línea objetivo	
	Plano de swing malo (llevar la cabeza del palo excesivamente alrededor del cuerpo)	
	Excesiva acción de muñecas, extensión de piernas o flexión de codos	
Bunker	Swing demasiado "violento"	
	Bola atrasada o en el centro de nuestra posición	
	No golpea antes de la bola (intenta golpearla directamente sin enterrar el palo en la arena)	
Swing Completo	Soltar el grip durante la acción de swing	
	Mala postura en la colocación	
	Mala alineación de la cabeza del palo con respecto al objetivo	
	Posición de la bola con respecto al cuerpo demasiado atrasada o adelantada	
	Piernas demasiado separadas	
	Demasiada tensión en los músculos	
	No gira el cuerpo en la acción de swing (solo movimiento de brazos)	
	Pasarse en la parte final del bakswing	
	Plano demasiado vertical u horizontal	
	Excesivo movimiento de muñecas	
	Flexionar los codos después del impacto	
Movimiento excesivo de la cabeza		
Swing muy brusco		

Anexo 2: Calentamiento tipo, específico para las sesiones de golf.

Fase de movilidad articular:

- Movilidad general de tren inferior y tren superior, articulación por articulación.
- Movilidad articular de cintura, sujetando un palo de golf con ambos brazos extendidos delante del cuerpo y realizando movimientos hacia ambos lados. 10 repeticiones a cada lado.
- Realizar lo mismo, pero con los brazos y hombros fijos moviendo solo las caderas.

Fase de estiramientos dinámicos:

- 10 repeticiones de lanzamiento de una pierna de lado a lado, estando en una posición estática y en bipedestación. Realizarlo con ambas piernas.
- Lo mismo, pero realizando un lanzamiento de pierna hacia delante y hacia atrás. Realizarlo con ambas piernas.
- Colocarse en posición básica de swing completo con los brazos extendidos hacia delante sujetando un palo, y realizar una acción repetitiva de swing, 10 veces, con progresión en la velocidad a medida que avanzan las repeticiones. Realizarla hacia ambos lados.
- 5 repeticiones de swing completo sin bola, con un hierro 6 o 7. Realizarlo hacia ambos lados.

Fase específica:

- 5 repeticiones, con progresión en la velocidad de ejecución del golpe, de cada golpe de los períodos anteriores si los hay, comenzando por el primero.
- 5 repeticiones, con progresión en la velocidad de ejecución del golpe, mediante el golpe a trabajar en el período actual.

En los períodos de approach:

- 5 repeticiones de la suma de todos los golpes trabajados hasta el período actual. Por ejemplo, realizar un chip cerca del green hacia un hoyo y a continuación un golpe de putt desde la posición que haya quedado la bola. Una repetición solo por golpe.