

LA PRÁCTICA DEL GOLF Y EL PROCESO DE SU ENSEÑANZA.

**Lic. Guillermo Herrera Gegúndez¹, Dr. C. José Enrique Carreño Vega² y Lic.
Susana Fuentes leal³**

1. Varadero Golf Club. Varadero, Cuba.

*2. Facultad de Cultura Física. Autopista a Varadero Km. 3
1/2 Matanzas. Cuba.*

3. Varadero Golf Club. Varadero, Cuba.

Resumen.

El juego de golf, es una actividad deportivo-recreativa que en la actualidad experimenta una gran popularidad que le ha llevado a ser un fuerte candidato al programa de los Juegos Olímpicos en el futuro. Los plazos para el dominio básico del juego de Golf se prolongan y en el Varadero Golf Club, donde se atiende a un grupo importante de interesados en su práctica y que precisan de su dominio para luego poder acceder al juego en el campo, se aprecian dificultades en los plazos para su dominio que oscilan entre uno y dos meses, lo cual supera el tiempo de estancia de los practicantes que le permiten asistir al club. En este sentido, se hace necesario profundizar en la manera de conducir el proceso de enseñanza durante la iniciación en esta actividad deportiva, de manera que ello permita al iniciante acceder en un breve plazo a la practica en le campo de golf. Con el propósito de revelar los argumentos que sostienen la enseñanza del Golf, los autores, consideraron pertinente indagar en la historia del asunto en la práctica de dicha actividad a nivel internacional y en Cuba particularmente, el tratamiento que tipifica el proceso de enseñanza, con énfasis en la etapa de iniciación. Ello permitió detectar que este asunto ha sido insuficientemente tratado en la literatura que aborda la enseñanza del Golf y en particular la manera de iniciarse en esta actividad, sin que se precise de un enfoque metodológico que trate el asunto con el nivel de atención que ello precisa.

Palabras claves: Técnica; Enseñanza; Tradicional; Enfoque.

Introducción.

La preocupación del Estado y la Revolución Cubana en el desarrollo de aspectos tan importantes como son la salud y la educación, devenidas en principales conquistas para el pueblo, continúan hoy en el centro de su ocupación. En este sentido, a tenor con los avances de la revolución científico-técnica (RCT) han sido declaradas tres direcciones de trabajo fundamentales que comprenden: la biotecnología, la nanotecnología y la calidad de vida del hombre. Precisamente, en esta última dirección, la contribución de la Cultura Física podría ser notable en atención a sus posibilidades de contribuir a una óptima motricidad, sostenibilidad del funcionamiento de los órganos internos y la proporción de esparcimiento al hombre, lo cual se acrecienta con el envejecimiento que se avizora de la población cubana.

Entre la diversidad de actividades deportivas susceptibles de ser utilizadas con este fin, y que hoy experimenta una alta popularidad conducente a su candidatura como disciplina Olímpica, se encuentra el Golf; pero sin embargo, en Cuba su práctica es limitada y sobre todo se reduce a la actividad turística, aún cuando sus posibilidades de práctica es posible para el hombre en toda su diversidad somatotípica, género y edad (Titulación de Monitor. Escuela Nacional de Profesionales del Golf, S/A: 1). En este sentido, a luz de estas expectativas se estimula, por las autoridades deportivas cubanas su práctica en el país, para lo cual se hacen los ajustes pertinentes, entrañando la construcción de un mayor número de campos de Golf (diseminados por el territorio nacional), la disponibilidad de los medios técnicos, de especialistas que asuman la preparación de jugadores y la metodología para su enseñanza.

El método que tradicionalmente se ha estado utilizando comprende el inicio de la enseñanza de la técnica del swing con el hierro 6 ó 7, seguidamente se pasa al approach, chip, bunker, putt y madera. Siempre con la perspectiva de llevar la pelota al hoyo, lo cual desde estas posiciones para quien se inicia, requiere de mayor tiempo para asimilar dicha técnica, incluso se afirma que es un poco como con el carnet de conducir, cada persona requiere un número diferente de clases. (Curso iniciación a la práctica del Golf, 2007: 9).

Precisamente, en la metodología de la enseñanza del Golf que hoy se utiliza, es que los autores, uno de ellos con experiencia en su práctica que le ha llevado a liderar varios torneos que le ubican en los primeros lugares del país, a lo que se agrega su trabajo como jugador-instructor por 10 años y actualmente instructor del Varadero Golf Club y los otros en su condición de miembros de dicho Club, consideran que pueden hacerse variaciones en su concepción que permitan plazos más cortos para la apropiación de la técnica de juego, a la vez que se hace más motivado dicho proceso para los iniciantes. Con el propósito de revelar los argumentos que sostienen la enseñanza del Golf, los autores, consideraron pertinente indagar en la historia del asunto en la práctica de dicha actividad a nivel internacional y en Cuba particularmente, el tratamiento que tipifica el proceso de enseñanza, con énfasis en la etapa de iniciación. Estos serían los argumentos para sostener una manera diferente para una iniciación que asegure menores plazos y permita el acceso más inmediato del iniciante al campo de golf.

1.1.- Origen y desarrollo del Golf.

El Golf tiene su primera referencia en Escocia en el siglo XIV. Posteriormente pasó a Inglaterra donde encontró amplia aceptación entre la nobleza.

Algunos historiadores sostienen que el golf se originó en los Países Bajos (la palabra holandesa kolf significa ‘palo’), pero los romanos tenían un juego en el que usaban un palo curvado y una bola hecha de plumas, que podría haber sido la fuente original del juego. No obstante, ha quedado bien establecido que el golf, tal como se conoce hoy, fue inventado por los escoceses entre los siglos XIV y XV. El juego llegó a hacerse tan popular en Escocia que para evitar que la población jugara al golf y al fútbol durante el tiempo que debían dedicar a practicar el tiro con arco, una necesidad militar, el Parlamento escocés dictó en 1457 una ley prohibiendo ambos juegos. Los escoceses, sin embargo, ignoraron esta ley, así como otras similares, y, a principios del siglo XVI, el rey Jacobo IV de Escocia admitió el juego del golf. Su nieta María, futura María I Estuardo, llevó el juego a Francia, donde fue educada, los jóvenes que la ayudaban en el campo de golf eran conocidos como cadets (‘alumnos’); el término se adoptó luego en Escocia e Inglaterra y se convirtió en caddy o caddie (los caddies, antes un rasgo integral del juego, han sido desplazados por los carros y coches eléctricos). En Inglaterra, el juego se hizo muy popular por la atención que le prestó el rey Jacobo VI de Escocia, después Jacobo I de Inglaterra, y por su hijo Carlos I.

La concepción del golf a nivel mundial ha cambiado, ya no es un deporte élite ni de ricos; sino un deporte más que se ha masificado a nivel mundial. Actualmente existen más de 60 millones de personas que practican el golf liderados por Estados Unidos con más de 20 millones, Japón con 14 millones, Canadá con 8 millones e Inglaterra con 6, lo cual demuestra su popularidad en el planeta, convirtiéndole en una de las disciplinas deportivas más practicadas.

Por sus características puede ser practicado por hombres, mujeres, niños y ancianos y su sistema de puntuación hace que no haya diferencias entre ellos. El 67 % de los practicantes son del sexo masculino. En los últimos 10 años ha aumentado el número de féminas que practican este deporte y la edad promedio de los jugadores es de 44 años.

En el siglo XVIII se establecieron las primeras asociaciones de golf. Surge la Honorable Company of Edinburgh Golfers (1744), la St. Andrews Society of Golfers (1754), que en 1834 tomó su nombre actual, el Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews y el Royal Blackheath (1766), cerca de Londres, donde se acordó fijar la fecha de la introducción del golf en Inglaterra en 1608. Los primeros clubes que se establecieron fuera de Inglaterra fueron el Calcutta Golf Club of East India (1829) y el Royal Bombay Club (1842). El primer club de golf que se estableció en el hemisferio occidental fue el Canada’s Royal Montreal Golf Club, fundado en 1873. En 1888 se fundó el St. Andrews Golf Club of Yonkers, en Nueva York. Algunas autoridades dicen que éste es el club de golf más antiguo que existe de modo ininterrumpido en Estados Unidos. En España, el primer club de golf se creó en Las Palmas (Gran Canaria) en 1891. La popularidad del

juego en Estados Unidos y Gran Bretaña aumentó de forma considerable en la década de 1920 y ha ido creciendo con los años, fomentada por las retransmisiones televisivas. Sólo en Estados Unidos hay más de 12.400 campos de golf para más de 20 millones de jugadores, que lo practican al menos una vez al año.

Hoy se organizan cuatro grandes competencias a nivel mundial que sostienen la actividad competitiva de los jugadores por todo el año. Cada año tienen lugar muchos torneos o campeonatos. Los más importantes para hombres son: **el US Open** (Open o Abierto de Estados Unidos, para profesionales), el US Amateur, **el Masters** (un torneo por invitación para profesionales), **el PGA Championship**, **el British Open** (Open o Abierto Británico) y el British Amateur. Los torneos para mujeres más importantes son: el British Ladies Amateur Championship, el US Women's Amateur y el US Women's Open. También se juegan partidos internacionales, en un principio entre equipos de Estados Unidos y Gran Bretaña, ampliados desde hace años a equipos de muchos países. La Walker Cup Match (amateur) y la **Ryder Cup Match** (profesionales) son para hombres. Esta última es el torneo más famoso por equipos; se disputó por primera vez en 1927 entre equipos de doce jugadores de Gran Bretaña y Estados Unidos. En la actualidad, se celebra cada dos años y en 1979 se modificó el reglamento permitiendo que se disputara entre Estados Unidos y Europa. En 1997 se celebró en el campo de golf de Valderrama (España) y se saldó con el triunfo del equipo europeo capitaneado por Severiano Ballesteros. La Curtis Cup Match (amateur) es para mujeres. Algunas competiciones a escala mundial son: la Eisenhower Cup (amateur), la World Cup (profesionales), el Shun Nomura Trophy y el Francis H. I. Brown International Team Match Trophy (sénior). Entre las competiciones para mujeres se encuentra el Espirito Santo Trophy. Esta gran gama de eventos competitivos con que cuentan los profesionales del Golf actual, son una evidencia del desarrollo que ha conseguido esta disciplina deportiva a nivel mundial, en lo cual se incluye Cuba que, aún con un desarrollo incipiente, ya ha sido sede de varios eventos competitivos de alto nivel.

1.2.- La práctica del Golf en Cuba.

A principios del siglo XX, tras la intervención norteamericana, aparece el golf en Cuba. Por sus encantos y características pronto pasó a ocupar importantes niveles dentro del deporte cubano que en aquella época era totalmente rentado. Fue así que se comenzó la construcción de varios campos de golf, complaciendo fundamentalmente a los turistas norteamericanos que nos visitaban y que gustaban de este deporte.

En el año 1959 el país contaba con cerca de 10 campos para la práctica del golf, distribuidos en La Habana, Santiago, Camaguey y por supuesto en Varadero. Como ejemplo de estos campos se puede mencionar el Colina Villa real Golf Club, otros campos fueron el Biltmore Golf & Yatch Club, el Country Club, Robert Club (actualmente Habana Golf Club) y el campo de Golf de Varadero (campo de Dupont o Peñas de Hicacos), asociado a la residencia de los dueños (fig. 1).



FIG. 1. IMAGEN DE LA CASA CLUB “LAS AMÉRICAS”

Este último campo, se comenzó a construir en diciembre de 1931 a solicitud de Mr. Irené Dupont de Nemours y una vez concluido fue afectado por un huracán en septiembre de 1933, situación que provocó el vertimiento de más relleno entre abril y diciembre de 1934. En el campo se pudo volver a jugar en 1936, como propiedad de la compañía Peñas de Hicacos S.A. (nombre de la compañía que presidía Dupont).

Dupont siempre consideró la idea de crear un Club de Golf con miembros pero esto nunca se llevó a cabo; aunque muchos residentes en Cárdenas y Varadero practicaban este deporte. El precio por jugarlo era de 1.00 peso por nueve hoyos, de ellos 50 centavos eran para el caddie y la otra mitad para una escuela pública.

El campo fue diseñado originalmente para 18 hoyos por el arquitecto Herbert Strong y al final solamente se ejecutaron 9, diseñados por Sim Cuthrie (Fig. 2).

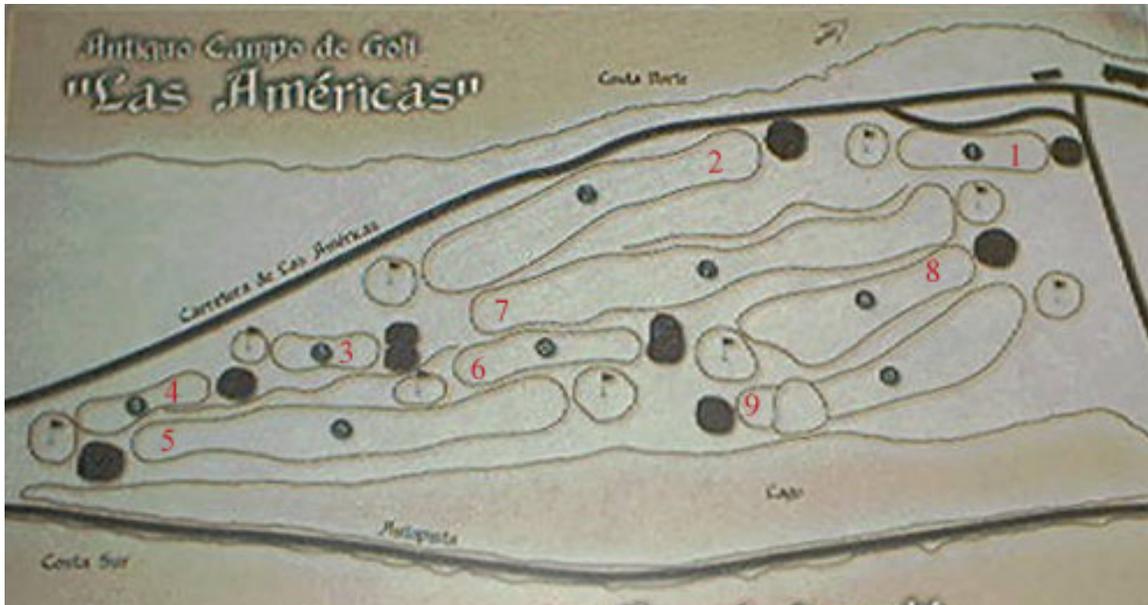


FIG. 2. IMAGEN DEL CAMPO ORIGINAL

Es justo destacar que en la década del 50 el golf logró su máximo esplendor en Cuba, fundamentalmente en la capital, donde se celebraron importantes competencias abiertas con la participación de los mejores exponentes de esta especialidad a escala mundial y algunos cubanos de renombre en esa época. Como figura cimera y descollante en Cuba se recuerda a Rufino González, el gran campeón de las décadas del 40 y 50, quien ganara importantes torneos profesionales en Estados Unidos y Cuba. También en esta época hubo un gran auge en el sector femenino, celebrándose campeonatos nacionales femeninos desde la década del 40 al 59.

Después del año 1959 esta disciplina desapareció, todas las instalaciones existentes para su práctica fueron demolidas por el gobierno revolucionario, ya que el mismo era considerado de privilegiados, los ricos, un deporte elitista que no compaginaba con los principios revolucionarios. Solo quedaron 2 campos: el Robert Club que era usado por los miembros de la embajada y el consulado británico y el campo de golf de Varadero. Así se llegó a la conclusión de que el único campo de golf que frecuentaron los cubanos después de 1959 fue el Dupont.

En la década del 90 Rumbos S.A. y el MINTUR se lanzaron a la construcción del Varadero Golf Club que abrió sus puertas en el año 1998. Se construyó en el mismo lugar donde existió hasta 1995 la antigua instalación de Dupont y el antiguo Campo de 9 hoyos fue tomado como referencia. Cuenta con servicios personalizado en un lugar de tradición e historia como es la Mansión Xanadú, Casa Club de este bello Campo de 18 hoyos, donde el golfista puede encontrar un servicio de alta calidad.

De esta forma se facilita un destino a este segmento turístico y se le ofrece una instalación de alta calidad, capaz de recibir y organizar cualquier Evento Amateur o Profesional de categoría Internacional.

1.2.1. El Varadero Golf Club.

Ubicado en la provincia de Matanzas, en la península de Varadero, el Varadero Golf Club ocupa una franja estrecha de 3,5 Km. de largo, bordeando los Hoteles “Breezes Varadero”, “Tuxpan” e “Iberostar Bella Costa”, “Meliá Las Américas Golf & Suites Resort”, “Meliá Varadero” y “Sol Palmeras”. Este, fue diseñado por el Arquitecto Les Furber, Presidente de la Compañía Canadiense Golf Design Cervices Ltd (GDS), es el primer campo de 18 Hoyos par 72 de Cuba, en él se combinan el bogey fácil y el difícil, convirtiéndole en uno de los mejores concebidos del circuito de campos de todo el Caribe, sitio donde deporte y elegancia se dan la mano y se complacen en contar con usted como integrante de la distinguida familia de golf. (Fig. 3).



FIG. 3. IMAGEN DEL CAMPO DE GOLF ACTUAL DE VARADERO

Características técnicas del campo:

- 18 Hoyos; Par 72; 5 Hoyos Par 5 y 5 Hoyos Par 3, los 8 Hoyos restantes son Par 4.
- 6 269 metros lineales de recorrido entre el Primer Tee o salida y el Green 18.

Se combinan tres estilos de arquitectura de golf:

1. Diseño clásico, calles anchas delimitadas por árboles, greens amplios y pocos protegidos.
2. Diseño retador o “*Target Golf*”, estilo moderno con calles estrechas y greens muy protegidos, rodeados de trampas de arena y lagos. El Campo de Golf de Varadero tiene varios lagos de agua salada que se comunican directamente con el mar, peculiaridad que los hace casi único en el mundo.
3. Diseño de “links”, hoyos situados al lado del mar, que siguen la silueta de la costa, incluyendo al mar como un obstáculo más dentro del juego.

El recorrido del campo por su configuración se puede dividir en dos zonas perfectamente diferenciadas. Una primera vuelta, del 1 al 9 que puede considerarse ligeramente más fácil y el segundo recorrido del 10 al 18, donde se destacan por su complejidad los hoyos 11,15,16,17,18, lo cual permite conjugar todos los elementos técnicos que todo golfista desea con la belleza, paz, silencio y calidad del recorrido. La calidad de la estructura de

las áreas de práctica (área de 300 metros para juego largo, 2 *putting greens*, 1 *shipping green*, 2 *bunkers*) permiten desarrollar la instrucción en áreas techadas, el empleo de accesorios, palos de golf, bolas de práctica.

El Varadero Golf Club es un sitio turístico privilegiado por estar ubicado en uno de los polos turísticos más importantes del país y por consiguiente ofrecer un valor añadido a los hoteles 4 y 5 estrellas que lo rodean. También, le favorece el estar situado en una zona costera lo que engrandece la belleza del lugar como *resort* turístico.

Su logotipo lo conforma el verde que simboliza el césped, varias tonalidades de azul, representando el cielo y el mar y el amarillo del sol.

En la actualidad el campo de golf continúa con sus ambiciosos proyectos de ofrecer facilidades para promover el golf, dando apertura a la primera academia de golf.

Una Academia de Golf es el lugar donde un grupo de profesores con las técnicas necesarias enseñan a jugar al golf a toda persona que lo solicite.

Esta Academia de Golf cuenta con 2 profesores instructores y un Profesional de Golf y concibe diferentes programas regidos por las disposiciones, reglas y ética del deporte a nivel internacional, abierta para todos los profesionales y sus estudiantes que deseen disfrutar de un apasionado deporte rodeados de las maravillosas playas y cultura cubana. Cuenta con gran calidad de estructura en las áreas de práctica: zona de 300 m para el juego largo (Fig. 4), 2 *putting greens* (Fig. 5), un *shipping greens* y 2 *bunkers* (Fig. 6), instrucciones en áreas techadas y el empleo de accesorios, cuenta con modernos equipos alimentados con energía eléctrica para evitar los efectos de la contaminación acústica ambiental.



FIG. 4. Zona de 300 metros para juego largo.



FIG. 5. Zona de *putting greens*



FIG. 6. Zona de shipping greens y bunkers

Este campo ha sido sede de las ediciones de la Gran Final del European Challenger Tour en los años 1999 y 2000, la Final del Circuito AUDI de España en el año 2001 y el Pro Am The Sherritt International en 1998, 2000 y 2002.

Muchos de los nuevos golfistas de principios del siglo XXI están demandando un sistema de enseñanza acorde con sus características y su sistema de vida. Están dispuestos a aprender poniendo en el empeño el máximo de esfuerzo y sacrificio, pero a cambio de obtener los conocimientos necesarios en el menor tiempo posible para sentirse jugadores de golf; esto es: poder salir a jugar al campo, conseguir su handicap, disputar partidos con su peña, competir en los torneos de su club y bajar su handicap ganando algún torneo de vez en cuando. Esto concuerda con el propósito del presente trabajo de investigación.

1.3.- La técnica del Golf, su enseñanza por el método tradicional y los errores más comunes que se detectan durante su ejecución.

La enseñanza de un gesto técnico comprende un método que rige la conducta a seguir para conseguir el fin que no es otro que la realización de dicho gesto de manera racional y aprovechando óptimamente las capacidades de que se disponen. A este proceso le pueden ser común diferentes enfoques o acercamientos, a consideración del profesor, siempre que conduzcan al propósito originario.

1.3.1.- La técnica tradicional para la enseñanza del Golf.

La iniciación por el método tradicional comprende el inicio de la enseñanza de la técnica del swing con el hierro 6 ó 7, seguidamente se pasa al approach, chip, bunker, putt y madera. A continuación una explicación más detallada de estos pasos.

1.3.1.- La técnica del SWING.

Esta técnica es vital al ser el centro de la ejecutoria del juego de Golf y comprende una serie de pasos que a continuación son explicados detalladamente.

a) BALANCEO DEL PALO Y ADELANTAMIENTO DE LAS MANOS

Una vez finalizada la colocación es importante no permitir que la tensión se desarrolle en los músculos. Todos los grandes jugadores se mueven de alguna forma mientras se preparan para iniciar el back swing. Unos realizan un suave balanceo del palo hacia atrás y hacia delante, con las manos y muñecas, dirigido a eliminar tensión y favorecer un rítmico inicio del back swing. Otros jugadores prefieren mantener el palo quieto mientras mueven sus pies trasladando el peso de un lado a otro.

El adelantamiento de las manos, se hace adelantando ligeramente las manos o haciendo lo propio con la rodilla derecha. El movimiento de reacción a estos gestos hace que el inicio del swing sea más suave y rítmico.

Cualquiera que sea el estilo adoptado, el objetivo es el mismo: mantener algo de movimiento en el cuerpo que a su vez favorezca la relajación del iniciante. Estos movimientos previos al inicio del swing se deben fomentar e incluso consolidar como parte de la rutina previa al golpe.

b) LA SUBIDA DEL PALO: “BACKSWING”

Resulta esencial que durante el swing, el palo y el cuerpo trabajen juntos. Para ello se deben coordinar todos los movimientos involucrados en el swing de manera rítmica. Es por ello que el iniciante debe entender que el swing es un conjunto de movimientos que deben trabajar en unión para conseguir un objetivo que es el control de la bola. Con el objetivo de construir un swing, todos los movimientos individuales deben explicarse de tal forma que el alumno entienda por qué funcionan de este modo.

La subida del palo se inicia con el arranque del palo.

- Las manos, brazos y hombros se alejan de la bola, manteniendo su relación hasta aproximarse a la altura de las caderas. Durante este movimiento hay un ligero quiebro de muñecas. No hay un momento exacto donde ocurre este quiebro, depende entre otras cosas del ritmo de cada swing, longitud del palo, y peso del mismo. Aunque el quiebro resulta de la sensación de peso del palo al colocarse este paralelo al suelo.
- El brazo izquierdo se mantendrá confortablemente estirado y la varilla del palo estará paralela a la línea de tiro.
- El número de nudillos de la mano izquierda visible se mantendrá, y la presión con que se agarra el palo se mantendrá de igual manera.
- El brazo derecho que se mantenía ligeramente doblado durante la colocación, se mantiene en esa forma y preparado para continuar doblando en respuesta a la fuerza generada por el quiebro de muñeca.

Durante la parte inicial del swing se debe fomentar que el iniciante mantenga la cabeza como eje central del swing. Los brazos en ese punto del swing estarán a la misma distancia uno del otro que en la colocación debido al peso del palo, movimiento de los brazos hacia la derecha y por el giro del cuerpo.

El peso del cuerpo empezará a trasladarse hacia el interior del pie derecho. La rodilla derecha se mantendrá cómodamente flexionada mientras que la izquierda apuntará hacia la bola o a la derecha de la misma, dependiendo del palo y la respectiva posición de la bola. La derecha gira hacia la derecha pero no se desplaza a la derecha.

Cuando estos movimientos se juntan de manera coordinada y rítmica el movimiento se denomina: Arranque unido. Con este arranque el palo se moverá ligeramente por el interior de la línea del objetivo. Desde este punto los hombros giran hasta llegar aproximadamente a 90°, las caderas aproximadamente a 45°. Las manos y brazos llegarán a una posición donde el brazo izquierdo se mantiene confortablemente recto y el codo derecho flexionado de tal forma que apunte al talón del pie derecho. Una vez completada la subida del palo, la varilla de esta apuntará paralela a la línea del objetivo y más o menos paralela al suelo.

Si al final del back swing la cara del palo apunta al cielo, ésta se encuentra en una posición cerrada. Si la punta del palo apunta al suelo, se dice que la cara del palo está abierta. La posición ideal es una en la que la cara esté entre las dos posiciones.

c) LA BAJADA DEL PALO: “FORWARD SWING”

Con los hombros girados aproximadamente a 90°, y las caderas a 45°, la parte superior del cuerpo, torso, se ha enroscado contra la parte inferior, y la resistencia creada por las piernas al giro de los hombros provoca una sensación de tensión alrededor de las caderas. La tensión se descarga automáticamente como reacción natural al enrosque del back swing. El peso se transfiere al lado derecho del pie y pierna izquierda, al tiempo que las muñecas se accionan acelerando el palo a la dirección del objetivo en la primera parte del inicio de la bajada. Entonces las manos llevan el palo ligeramente al interior.

En el momento del impacto, la parte superior del cuerpo estará en una posición similar a la que estaba en la colocación.

Importante, **recordar** que la acción de las manos y el latigazo del palo se realiza no contra la bola sino a través de la bola. De ahí viene la expresión “golpear a través de la bola” y no “golpear la bola”.

Por último, puntualizar que la acción de las manos y muñecas no es un movimiento consciente sino el resultado de la acción del swing. En el momento en que las manos, brazos y cambios de peso llevan el palo hacia la parte final del swing, los puntos a vigilar son los siguientes:

- La **cadera izquierda** se retira en la bajada puesto que las caderas realizan un movimiento lateral/ rotacional en la acción del golpeo.
- La **parte superior del cuerpo** se encuentra alineada o ligeramente a la izquierda del objetivo facilitando la salida del palo.
- Las **manos** terminan a la altura de la cabeza o ligeramente detrás de esta para un golpe completo desde el tee.

- El **peso** está completamente sobre el pie y la pierna izquierda (lado izquierdo) y la pierna izquierda se estira levemente. La rodilla derecha se mueve a la izquierda y la puntera del pie derecho se levanta.
- La **cabeza** no se baja sino que se mantiene en una posición central hasta que la bola ha sido golpeada. Entonces gira y se levanta mientras se termina el swing. Recuerda, si no ocurre esto se restringe el final del swing y el correcto cambio del peso resultando entre otras cosas en una pérdida de potencia. Es importante que el cuerpo entero se mantenga en equilibrio no moviéndose hacia delante ni hacia atrás.

Es importante resaltar que el éxito del movimiento de bajada es controlado en gran parte por la posición del palo en la subida, insistiendo que no se debe intentar golpear la bola sino pegar a través de la misma.

d) MOVIMIENTO DE CADERAS

El movimiento de las piernas es algo que ocurre de forma instintiva sin embargo los iniciantes tienden a pensar que se deben quedar quietas. Un buen ejemplo para explicar la acción de las piernas es imaginar un boxeador intentando lanzar un golpe sin utilizar las piernas para ello. Es posible hacerlo pero no tendrá la misma potencia que si se traslada el peso en la dirección que se quiere golpear. La acción de las piernas en el golpe permite coordinar el movimiento y genera potencia.

e) EL PLANO DEL SWING

El swing para todos los palos es básicamente el mismo. Los diferentes golpes que se requieren y las diferentes distancias dependen de la selección del palo.

Sin embargo, para los principiantes parece, cuando observan a otros jugadores, que el swing con diferentes palos se hace alrededor del cuerpo en un ángulo diferente. Por ejemplo, para un palo corto da la sensación de que el swing se hace más vertical que los hierros largos o las maderas. Esto es debido a la longitud de los palos y el ángulo que forman la cabeza del palo y el suelo. El ángulo que la cabeza del palo traza alrededor del cuerpo en la subida o back swing se conoce como plano del swing.

En términos generales el plano del swing es extremadamente importante pero se encuentra solo. Puestos que lo determina el ángulo de la espalda en la colocación y se puede afirmar que el plano del swing lo controla principalmente la postura del cuerpo, aunque también influye la altura y constitución del jugador y el palo utilizado.

Una colocación cercana a la bola con un palo corto resulta en una postura de cuerpo inclinada y a su vez fomenta un plano de swing vertical. Con los palos más largos la postura del cuerpo es más recta por lo que el giro de los hombros produce un swing plano y aunque pueda parecer o sentirse de una manera diferente, el mecanismo de funcionamiento de la parte superior e inferior del cuerpo es similar.

En el final de un back swing correcto, el filo de la cara del palo debe estar en posición paralela al plano del swing.

1.3.2.- La técnica del APPROACH

Este es un golpe por alto de 60 y 100 yardas jugado con un sand wedge o un pitching wedge. Como la bola vuela relativamente alta, se detiene rápidamente después de aterrizar.

El swing es predominantemente un movimiento de la parte superior del cuerpo: hombro, torso y brazos. Piense en “hacia atrás y hacia delante” para mantener un buen ritmo, y concéntrese para dar un golpe pellizcado, con las manos adelantadas y la bola en el impacto, y reteniendo un poco el palo. (Quiebre las muñecas, mantenga la cabeza quieta, y pase el palo con confianza)

1.3.3.- La técnica del CHEPING

Es el golpe de approach que se ejecuta en las inmediaciones del green cuando no se encuentran dificultades entre la bola y el green.

Se trata (como todo el juego corto) de uno de los golpes que más ayuda a reducir la numeración en la tarjeta, y por tanto un aspecto importantísimo del juego.

COLOCACION IDONEA EN EL CHIP:

- Teniendo en cuenta que la distancia a que se tiene que efectuar con la bola es muy corta, la separación de los pies es muy escasa.
- Los pies apuntarán ligeramente a la izquierda.
- La bola irá cercana al pie derecho con respecto al cuerpo.
- Las manos estarán por delante de la bola en frente de la pierna izquierda, esta postura provoca mayor carga del peso del cuerpo en el lado izquierdo, lo que proporciona un ángulo de ataque ligeramente vertical, justo lo que se necesita para que el impacto sea consistente.
- La distancia a la bola será menor que para realizar un swing completo, estando más cercana a la posición habitual del putt.

El swing es un movimiento de subida y de bajada de hombros, con el palo recto hacia atrás y hacia delante, es preciso mantener la Y formada en la colocación inicial por la varilla y sus brazos a lo largo de todo el swing y dejar que la bola se encuentre en el camino de la cabeza del palo. Nunca se dará un buen golpe si se ayuda a la bola a elevarse. No hay que preocuparse por ello, el loft de la cara del palo se encargará de que la bola aterrice sobre el green.

1.3.4.- La técnica del BUNKER:

La primera condición para que la bola salga del bunker es que la cara del palo se deslice por debajo de la bola, cogiendo cierta cantidad de arena y para que esto sea posible, el ángulo de ataque tiene que ser más vertical que en el swing completo.

Para variar el ángulo de ataque lo que se hace es variar la postura, de esta forma diferentes posturas del cuerpo proporcionan diferentes ángulos de ataque.

Para el bunker en concreto, y para conseguir un ángulo de ataque vertical lo que se tiene que hacer es recargar más el peso del cuerpo en la pierna izquierda, y llevar el peso a la punta de los pies. Esta postura especial, por si misma, provoca que los hombros, en vez de girar, suban hasta un plano más alto que al bajar el palo se traduce en un ángulo de ataque vertical. Dicha verticalidad es la que asegura que el palo se deslizará por debajo de la bola cogiendo la cantidad de arena necesaria.

Un aspecto muy importante a resaltar es el mantener la misma velocidad y la misma cantidad de swing para todo tipo de sacada, mientras que lo que se varía para conseguir diferentes distancias son los grados de la cara del palo, la alineación del cuerpo y la posición de la bola frente al cuerpo.

1.3.5.- La técnica del PUTT:

Los principios básicos del Putt son los mismos que para el golpe entero.

- Que la cara del putt esté mirando al sitio donde se quiere tirar en el momento en que entra en contacto con la bola.
- Que la línea en la que se mueve el putt esté en dirección al sitio donde se precisa enviar la bola.
- Que el ángulo de ataque sea a través.
- La velocidad adecuada, que en este caso está directamente relacionada con la calidad del swing.

Para que estas 4 dimensiones se cumplan existe un orden de colocación que es el siguiente:

1. Palo.
2. Grip.
3. Cuerpo

Palo: El putt, como cualquier otro palo de la bolsa tiene 2 ángulos, el de la base con la varilla y el de los grados de la cara del palo. Respetar dichos ángulos proporciona la postura que hará que el ángulo de ataque que adquiera el putt en el área de impacto sea a

través de la bola y esta rueda correctamente. Se coloca en una postura cómoda y de preferencia personal.

Grip: Hay varias formas de coger el Putt, pero la más utilizada entre los buenos pateadores es la “empuñadura” solapada inversa, esta mantiene la cabeza del putt encuadrada a lo largo del recorrido.

Cuerpo: La línea que forman los pies, las caderas y los hombros quedan paralelos a la línea bola-objetivo. Su movimiento será de forma pendular.

Resumiendo, se puede decir que el movimiento ideal en el putt y que asegura una mayor consistencia es aquel en el que el palo se balancea hacia atrás bajo respecto al suelo, ligeramente dentro de la línea del objetivo con la cara encuadrada al objetivo, y volviendo seguidamente a lo largo de la misma línea recto hacia la bola.

1.3.6.- La técnica con las MADERAS

El swing que se realiza con las maderas, es el mismo que los hierros, lo único que cambia es la posición de la bola que se coloca más al pie izquierdo.

Estos son los elementos esenciales de la técnica del Golf, cuyos requerimientos deben ser observados para poder conseguir el objetivo final de este juego. No obstante, en este proceso es común que se comentan errores, muchos de los cuales se reiteran con independencia del practicante y la disponibilidad de esta información es vital para disponer de las opciones que permitan su rectificación a corto plazo.

1.3.7.- Errores más comunes durante la enseñanza de la técnica para el juego de Golf.

En la teoría del entrenamiento moderno, se presta gran atención a la ejecución técnica y en ello una gran contribución corresponde a la Biomecánica, ciencia que con diferentes herramientas facilita el análisis de dicho componente de la preparación de un deportista. Los resultados que ella ofrece son superiores por su precisión y por tanto favorece una actividad pedagógica que por siempre ha sido realizada, la corrección de errores. No obstante, el conocimiento de los errores más comunes durante la realización de un gesto técnico determinado permite al preparador tomar medidas preventivas o disponer de opciones para procurar el mínimo de errores, al tiempo que disponer las acciones para la inmediata corrección de los que ocurran.

Atendiendo a lo antes expresado, sería pertinente, antes de iniciar una actividad de enseñanza dada saber cuales son los errores que con mayor frecuencia suelen cometer quienes se inician en la práctica.

El juego de Golf no constituye la excepción y aunque a simple vista pareciera fácil la ejecutoria de los diferentes gestos técnicos que se precisan realizar para conseguir el propósito de llevar la pelota al hoyo, en la práctica, ello requiere de gran precisión y por ello la ocurrencia de diferentes errores al ejecutar los referidos gestos técnicos.

1.3.7.1.- Errores más comunes durante la ejecución de la técnica del SWING.

- Flexión de las muñecas.
- Comenzar el movimiento con las manos y no con el tronco.
- Flexionar la mano izquierda en el back swing.
- Trasladar las caderas hacia delante en la bajada del swing.
- Mala postura en cuanto al ángulo de inclinación del tronco superior.

1.3.7.2.- Errores más Comunes durante la ejecución de la técnica del APPROACH

Desaceleración en el área de impacto causada por el back swing demasiado largo. El practicante llega a la cima del back swing e instintivamente nota que el swing es demasiado largo, entonces frena la bajada para evitar que la bola se pase del green, ocurriendo como resultado lo que con frecuencia es reconocido como un **salto de ranas** en el que la bola se mueve unos pocos metros porque el impacto es pésimo

1.3.7.3.- Errores más Comunes durante la ejecución de la técnica del CHIP:

- El problema principal que presentan los jugadores con la colocación inicial es que no consiguen estar cómodos.
- Aprietan demasiado el grip a la hora de coger el palo.
- Tensan mucho los brazos las muñecas y los hombros

1.3.7.4.- Errores más Comunes durante la ejecución de la técnica del BUNKER.

- Cara del palo muy cerrada con la línea del tiro.
- No terminar el movimiento del swing completo.

El método tradicional, con una sucesión de la enseñanza que se inicia la técnica del swing con el hierro 6 ó 7, para luego pasar al approach, chip, bunker, putt y madera, está muy bien descrita y fácil de comprender. Sin embargo, la descripción de los errores que suelen cometerse durante su ejecutoria, sobre todo en cuatro de los elementos técnicos referidos es notable. También, como aspectos negativos pueden señalarse que al observarse esta sucesión con inicio en el tee la exigencia del golpeo suele ser demasiado exigente para un primer acercamiento y ello contribuye que por lo elevado de la exigencia disminuya la motivación del practicante por la iniciación en el juego.

1.8.- El método de enseñanza del orden inverso.

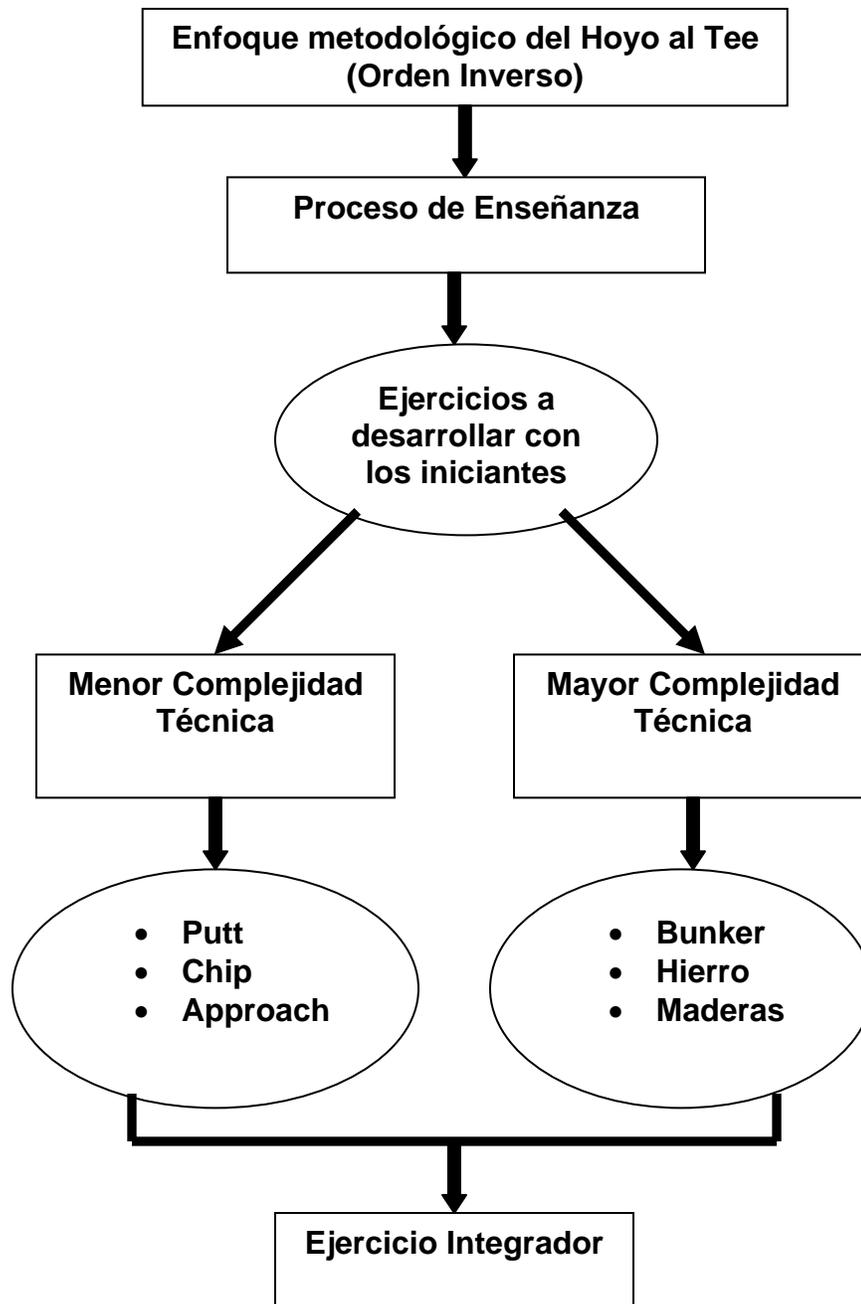
Este es un método de enseñanza reconocido en la pedagogía de la Cultura Física y el Deporte y sobre todo ha sido recurrido en la enseñanza de la técnica de los ejercicios clásicos ó competitivos del Levantamiento de pesas. En este sentido Druzhinin y Varabiov (1978), destacados especialistas del Levantamiento de Pesas consideran el método de enseñanza del orden inverso como más eficiente, con mayores posibilidades en un menor tiempo. Estos autores, reconocen que el mismo ofrece condiciones para la enseñanza que lo potencian como una vía más asequible para la comprensión y el conocimiento de la técnica de ejecución de los ejercicios clásicos, siendo asimilada con rapidez y por tanto disminuyendo los plazos de la iniciación en esta actividad.

Es precisamente que soportado en estos postulados los autores, han previsto la posibilidad de transferir esta experiencia al golf y elaborar un enfoque metodológico que invierta el orden de la enseñanza, es decir iniciar la enseñanza desde el hoyo hasta el tee (orden inverso).

Los autores, en virtud de su experiencia práctica como jugadores de golf y en conversación personal con varios especialistas (Jimmy Burns, profesional clase A, miembro de la Asociación Profesional de Golf de Inglaterra-PGA- José Luis Alonso, profesional clase A y presidente de la academia de golf profesional de Madrid, Frederic Bernadet, profesional clase A e instructor de golf en tres importantes campos en Francia, John Watson, profesional clase A e instructor de golf de Canadá y Yann Bugatti, profesional e instructor de golf) han podido constatar que el método tradicional tiene desventajas como son:

- Elevado grado de dificultad desde el inicio que provoca variedad de errores en la ejecutoria de la técnica, lo cual contribuye sensiblemente a la desestimulación de los iniciantes y con ello su decepción de la práctica del golf.
- La prolongación de la enseñanza de los diferentes gestos técnicos hace monótona la actividad y por ello muchos desisten de continuar en la práctica.
- La demora en conseguir la condición por el iniciante para poder incorporarse al campo de golf para hacer su juego.
- No queda claro desde el inicio el objetivo final de este juego (introducir la pelota de golf en el hoyo).

A continuación una representación gráfica de la estructura del enfoque metodológico del Hoyo al Tee (orden inverso) en la iniciación del juego de golf.



Finalmente, se aprecia que el asunto de la iniciación dentro de la enseñanza del golf ha sido insuficientemente atendido, haciéndose evidente la pertinencia del uso de la estructura esbozada anteriormente, al requerirse en el proceso de enseñanza del golf una vía pedagógica que permita plazos más cortos, sosteniendo la calidad de la enseñanza. Es decir la realización de cada gesto técnico con un mínimo de errores por parte del iniciante. También, desde el punto de vista práctico queda clara su posible contribución con recomendaciones, orientaciones, que orientan la puesta en práctica del enfoque metodológico.

Bibliografía.

- Allis, P. y Trevillion, P. 1990. Técnica del Golf. (5ª ed.) Barcelona. Editorial Hispano Europea, S. A.
- Ballingall, P. 1991. Aprender Golf en un fin de semana. (1ª ed.) Barcelona. Editorial Planeta, S. A.
- Colectivo de autores. 1998. Manual Tutor de Golf. (4ª ed.) Madrid. Ediciones Tutor S. A.
- Curso iniciación a la práctica del Golf (2005) [en línea]. [Consulta: 10 Mayo 2007].
Disponible en: <http://www.mailxmail.com/curso/vida/golf/capitulo1.htm>.
- Heuler, O. 1996. Golf Short Game Basics. New York. Sterling Publishing Co.
- Lecciones personales de golf: Jugadas y estrategias (1994). Madrid. Anaya, S.A.
- Smith, P. D. 1994. Lecciones personales de golf: Lo esencial. Madrid. Anaya, S.A.
- Titulación de Monitor (2005). Escuela Nacional de profesionales de Golf. Real Federación Española de Golf. España. 150 p.