

**LA TÉCNICA DEL GOLF, SU ENSEÑANZA POR EL MÉTODO
TRADICIONAL Y LA NECESIDAD DE MODIFICACIONES QUE
ASEGUREN PLAZOS MÁS CORTOS.**

Lic. Guillermo Herrera Gegúndez¹ y Dr. C. José Enrique Carreño Vega².

1. *Varadero Golf Club, Hotel Melia Las Américas. Varadero, Cuba. elguillegolfcuba@nauta.cu*
2. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. jose.carreno@umcc.cu*

Resumen

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. Con esta intención, el autor, hace un análisis del método tradicional y la necesidad de modificaciones que aseguren plazos más cortos para los clientes con el deseo de aprender el juego, considerando que a este proceso le pueden ser común diferentes enfoques o acercamientos, siempre que conduzcan al propósito originario.

Palabras claves: Enseñanza, técnica, método tradicional, enseñanza inversa.

En la contemporaneidad el proceso de enseñanza de la técnica en una actividad deportiva determinada no puede considerarse como acabado, máxime en momentos de tan amplia transformación en la referida actividad, influida por los avances científico-técnicos, razón de un exponencial crecimiento del conocimiento y la necesidad de encontrar maneras adecuadas de su transmisión. En atención a ello es preciso profundizar en el estudio de sus particularidades para entonces estar en condiciones de incursionar en las citadas transformaciones, favorecedoras de las nuevas condiciones.

Precisamente, este posicionamiento orienta a la pertinencia de continuar profundizando en el conocimiento de las particularidades del proceso de enseñanza-aprendizaje, con el propósito que desde lo general sea posible conseguir su ajuste a las exigencias de la modernidad apoyados en ciencias especializadas (Pedagogía, Fisiología, Biomecánica del Deporte) con oportunidades de hacer más racional la técnica y optimizar el proceso de su enseñanza.

En la actividad deportiva este es un proceso que transita por tres etapas fundamentales, la iniciación, consolidación y perfeccionamiento. Los autores, profundizará en el estudio de la primera de estas.

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

La diversidad de concepciones históricas en relación al conocimiento humano, han devenido en diferentes enfoques filosóficos acerca de la relación entre aprendizaje y desarrollo, surgen nuevas teorías sobre el proceso de enseñanza - aprendizaje, de cómo las personas aprenden.

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

1.1.- 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 porqué 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 unen 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 llegaran 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 esta abierta. La posición ideal es una en la que la cara este 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 imparto, 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 perdida 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.

1.2.- 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 adelante” 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.- La técnica del CHEPING



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

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.

Colocación idónea 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.

1.4.- 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. En el caso del 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.

1.5.- 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 privilegia como primero el Palo, seguidamente el Grip y luego el 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 queda paralela a la línea bola-objetivo. Su movimiento será de forma pendular.

Esto permite inferir 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.

1.6.- 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.

2.- Errores más comunes durante la enseñanza de la técnica para el juego de Golf por el método tradicional.

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 cuáles son los errores que con mayor frecuencia suelen cometer quienes se inician en la práctica. En este sentido, 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.

En 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.

En 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

En 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

En 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 tiene su punto de partida con la técnica del swing con el hierro 6 ó 7 (ello desde la zona del tee), para luego pasar al aproch, cheping, 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 alta para un primer acercamiento y ello contribuye que por lo elevado de la exigencia se prolongue el tiempo para su dominio, al tiempo que disminuye la motivación del practicante por la iniciación en el juego. Esta situación hace necesaria la búsqueda de nuevas maneras, vías que aseguren un proceso menos complejo y plazos más cortos para salir al campo a jugar.

1.3.- El método de enseñanza del orden inverso.

Este es un método de enseñanza reconocido en la pedagogía de la Cultura Física y el Deporte, cuyos requerimientos son ajustables a determinadas disciplinas deportivas con posibilidades de su implementación 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 de esta disciplina deportiva consideran el método de enseñanza del orden inverso como más eficiente, con mayores posibilidades y que reduce los plazos para la enseñanza de la técnica. 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 una metodología que considere invertir el orden para la enseñanza, lo cual en el caso del golf comprendería iniciar la enseñanza desde el hoyo (trabajo con Putt) hasta el tee (swing con hierros y palos, golpeo de la pelota desde el área reconocida como tee. Desde donde usualmente se inicia el juego de golf y tiene comprendido su comienzo la enseñanza de esta disciplina deportiva), lo cual supone invertir el orden de la enseñanza que tradicionalmente se ha utilizado por los especialistas de la actividad en su enseñanza.

Uno de los autores, en virtud de su experiencia práctica como jugador 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) ha podido constatar las desventajas que tiene método tradicional, 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 a desistan de la práctica del golf.
- La prolongación de la enseñanza de los diferentes gestos técnicos hace monótona la actividad y por ello muchos renuncian a continuar en su 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).

Considerando estos elementos han previsto un ordenamiento de la en enseñanza del golf en su etapa de iniciación (fig. 1) cuya estructura metodológica se oriente a la enseñanza de los elementos técnicos asociados al trabajo en las inmediaciones del hoyo que transita hasta llegar al área del tee para el trabajo con los grandes swings con hierros y palos.

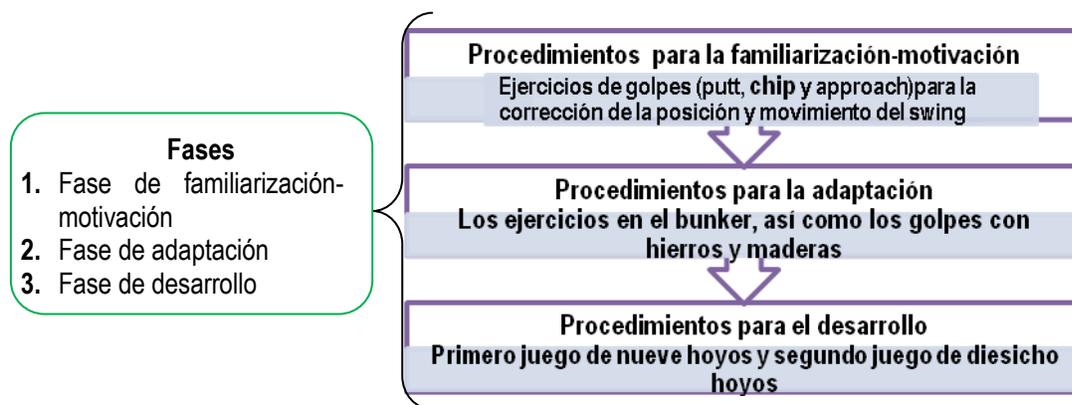


Fig. 1. Fases para la iniciación en el juego de golf.

Este recorrido por la técnica del golf y particularmente sobre su enseñanza ha permitido evidenciar la aparición de un importante número de errores durante el aprendizaje de la técnica asociado a la complejidad de su ordenamiento para ser enseñando. También, como aspecto negativo puedo constatar que sucesión de la enseñanza observada, con inicio en el tee, la exigencia del golpeo suele ser demasiado alta para un primer acercamiento y ello contribuye que por lo elevado de la exigencia se prolongue el tiempo para su dominio, al

tiempo que disminuye la motivación del practicante por la iniciación en el juego; lo cual denota la necesidad de nuevas maneras, vías que aseguren un proceso menos complejo y plazos más cortos para salir al campo a jugar. Se prevé un ordenamiento de la enseñanza del golf en su etapa de iniciación cuya estructura metodológica se oriente a la enseñanza de los elementos técnicos asociados al trabajo en las inmediaciones del hoyo que transita hasta llegar al área del tee para el trabajo con los grandes swings con hierros y palos que comprendería tres fases (familiarización-motivación, adaptación y desarrollo).

Bibliografía

- ALLIS, P. ; TREVILLION, P. Técnica del Golf. (5ª ed.) Barcelona. Editorial Hispano Europea, S. A. 1990.
- ANGUERA, M. T. Observación en deporte y conducta cinético motriz: aplicaciones. Edición Universidad de Barcelona. 2000.
- BALLINGALL, P. Aprender Golf en un fin de semana. (1ª ed.) Barcelona. Editorial Planeta, S. A. 1991.
- BARIOS, R. J. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Edit. Deportes. Cuba. 1998.
- BLANCO, L. www.geocites.com. Google. Internet. 2003.
- COLECTIVO DE AUTORES. Manual Tutor de Golf. (4ª ed.) Madrid. Ediciones Tutor S. A. 1998.
- COLECTIVO DE AUTORES. Reglas de Golf. Madrid. Ediciones Tutor, S. A. 2000.
- DOMÍNGUEZ, V y CARREÑO, J. E. Conjunto de juegos pre-deportivos de Voleibol y acciones metodológicas para las actividades de Educación Física del sexto grado, 79 h. Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias y Juegos Deportivos. ISCF. La Habana (Cuba). 2003.
- DURAN, M. El Niño y el Deporte.-- Barcelona: Ed Paidós. 1998.
- FILIN, V.P. Teoría y metodología del entrenamiento escolar. Moscú. Ed Cultura Física y Deportes. 1987 (Texto en ruso).
- GARCÍA SORIANO, J. A, et al. Contenidos educativos generales en educación infantil y primaria. Ed. AIJIBE. 1994.
- GIMÉNEZ, F. J. y SÁENZ-LÓPEZ, P. Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto. Diputación de Huelva. 2000.
- HAGERMAN, F. "Concept 2". Training Guide for the Indoor Rower. California. FISA. 2007
- HEULER, O. Golf Short Game Basics. New York. Sterling Publishing Co. 1996.
- MATIENZO GONZALEZ, J. L. (2013). Programa de enseñanza detallado para la planeación y conducción de la clase, por entrenadores noveles, con pesistas de la categoría 11-12 años de edad en Matanzas, 93 h. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo, La Habana (Cuba). 2013.

- MOLNAR G. Y BRAZEIRO M. *Concepto de iniciación deportiva* [on-line], 2012 [citado: junio 25 de 2012 Disponible en: <http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil/concepto-de-iniciacion-deportiva>
- MORA, J. El acondicionamiento físico en primaria. En Tejada, J.; Nuviala, A. y DÍAZ, M. (Eds.): *Actividad física y salud*. Universidad de Huelva, 2001, 77-113.
- NAVARRO, S. *La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 2007.
- PIAGET. *La Psicología Evolutiva*. Madrid, Editorial Paidós. 1986.
- RANZOLA, A. Y J. BARRIOS. *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. (1^{era} ed.). Caracas Venezuela: Editorial I.N.D. 1995.
- SAINZ DE LA TORRE, N. *Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar*. Editorial Deportes. La Habana. 2010
- SMITH, P. D. *Lecciones personales de golf: Jugadas y estrategias*. Madrid. Anaya, S.A. 1994.
- SMITH, P. D. *Lecciones personales de golf: Lo esencial*. Madrid. Anaya, S.A. 1994.
- VIGOTSKIJ. L. S. *Desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Editorial Crítica. 1998.