



## SITUACION ACTUAL DEL PROGRAMA DEPORTIVO – *Nombre Federación*

|                                    |                                         |
|------------------------------------|-----------------------------------------|
| Nombre federación:                 | FEDERACION DE GOLF COMUNIDAD VALENCIANA |
| Fecha:                             | 23 DE MAYO 2012                         |
| Responsable Alta Competición (AC): | D. JUAN PINTOR                          |

| OBJETIVOS DEPORTIVOS                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Presupuesto Total AC:                                                                                                                                             | 180.000 €                                                                                                                                                                                                                        |
| Desglose presupuesto AC<br>(cuánto va destinado a jugadores del Grupo de trabajo; cuánto a formación de técnicos; cuánto a subvenciones para escuelas; otros...): | 80.000 € - Subvenciones jugadores                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                   | 100.000 € - apoyo y desarrollo escuelas infantiles                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Objetivos Deportivos Anuales:                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Interterritoriales – Mejorar la clasificación año a año.</li><li>- Meter jugadores en equipos nacionales.</li><li>- Rankear jugadores valencianos en WAGR</li></ul>                      |
| Objetivos Deportivos a Largo Plazo:                                                                                                                               | 1º Ampliar la base de jugadores a través de las escuelas federativas y aumentar los mismos en alto rendimiento.<br>2º Contribuir a fomentar el mayor número de jugadores en los equipos nacionales y en los tours profesionales. |

| ESTRUCTURA ALTA COMPETICIÓN                                           |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Integrantes del Comité (nombre y función):                            | JUAN PINTOR – Director Técnico COMITÉ TECNIFICACIÓN Y COMITÉ ESCUELAS FEDERATIVAS                                                                                              |
|                                                                       | FRANCISCO CALDERON – Presidente Comité Sub – 25 Masculino                                                                                                                      |
|                                                                       | Mª. DOLORES MARTINEZ - Presidenta Comité Sub – 25 Femenino                                                                                                                     |
|                                                                       | AMPARO PUIG – Presidenta Comité Juvenil                                                                                                                                        |
| Equipo técnico (nombre, función, titulación, tipo de contrato):       | ANTONIO CORTES - Técnica                                                                                                                                                       |
|                                                                       | EMMA SEGOVIA – Preparadora Física                                                                                                                                              |
|                                                                       | OSCAR DEL RIO – Preparador Mental                                                                                                                                              |
|                                                                       | JOSÉ MANUEL CARRILES – Juego y Estrategia                                                                                                                                      |
| ¿Existe un reparto por zonas?<br>¿Quién es el responsable de la zona? | Han pasado de tener el territorio repartido por zonas a hacer concentraciones juntando a los mejores jugadores del ranking y rotando las concentraciones por diferentes zonas. |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Calendario de reuniones de comité por año y objetivo de cada reunión: | Mensual                                                                                                                                                                        |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Calendario de reuniones técnicas de seguimiento por año:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 al año                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Equipo de Tecnificación – Línea Directa con entrenadores Jugadores y Directores de las escuelas                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Reuniones con delegados de los clubes:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | De Momento NO – Previsto 2 / año                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Otras reuniones relacionadas con Alta Competición:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Documentación anual que se genera (existe un proyecto deportivo, un informe tipo de seguimiento técnico, una ficha tipo de jugador, etc..)</b>                                                                                                                                                                                                                      | Si se adjunta                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Nº de jugadores/as en Grupo de Trabajo por nivel de juego, categoría de edad y sexo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | 70 asisten a las concentraciones de Tecnificación.                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 35 – en categorías B+A+I – Grupos de 8 (5 categ. Masculino y 3 categ. femenina)                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 35 – en categorías C+ Jrs +Sub 25 - Grupos de 8                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Reranking donde los jugadores que no hayan estado en el ranking podrán ser seleccionados por resultados y méritos.                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Descripción del proceso de selección de jugadores/as grupo de trabajo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Por ranking del año anterior reservándose algunos puestos para jugadores que despunten en el año en curso- a criterio del comité.                                                                                                                                                       |
| <b>Privilegios Jugadores Grupo de Trabajo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dirección Técnica + asistencia a concentraciones + materia deportivo                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Requisitos de permanencia en el grupo de trabajo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Clasificación en el ranking -                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Modelos de entrenamiento semanal / mensual para los jugadores del grupo de trabajo en función de nivel de juego, categoría de edad y sexo. ¿Existen? ¿Contemplan porcentajes de tiempo que deben dedicar a cada aspecto del juego (mental, físico, técnico, juego corto, campo)? ¿Se asesora al jugador en este aspecto y en función de objetivos individuales?</b> | Concentraciones mensuales donde se subdividen por categorías y se trabajan por estaciones en donde se contemplan todas las áreas de juego, mental, físico, técnico, juego corto y campo y <i>asesoramiento en aspectos de hábitos saludables alimentación, hidratación, descanso...</i> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Existe asesoramiento individual en función de objetivos individuales                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>¿Utiliza la Federación un programa estadístico para análisis de resultados? ¿Cuál? ¿Quiénes lo utilizan?</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | No lo utiliza                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rankings que se utilizan para análisis y selección de jugadores:</b>                                                                                                            | Ranking territorial compuesto por --- de torneos                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
| <b>Campeonatos que organiza la federación (indicar cuáles son puntuables de los rankings nacionales o mundiales):</b>                                                              |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
| <b>Tipos de concentraciones (a quién se convoca, dónde, con qué periodicidad, quién las dirige y supervisa, nº de jugadores; duración; % que se dedica a cada área del juego):</b> | Cada 4-5 semanas se concentran dos días, uno dedicado a las categorías inferiores y otro a las categorías superiores. Total de 70 jugadores      |
|                                                                                                                                                                                    | Se convocan en los campos que les facilitan las instalaciones y traen a los jugadores en autobuses.                                              |
|                                                                                                                                                                                    | Supervisan las concentraciones los responsables técnicos de cada área.                                                                           |
|                                                                                                                                                                                    | Organizan el día en torno a 7 rotaciones diferentes con 5 jugadores en cada rotación donde se evalúa a los jugadores en diferentes áreas.        |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
| <b>Tipos de subvenciones a jugadores individuales para torneos:</b>                                                                                                                | 300 euros por jugador decidido por ranking y por clasificación.. ?                                                                               |
| <b>Torneos a los que la federación lleva una selección de jugadores / ¿Les acompaña un delegado y/o entrenador?:</b>                                                               |                                                                                                                                                  |
| <b>Calendario de responsables (vocales, delegados, técnicos) que se desplazan a los torneos</b>                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    | El director Técnico y su equipo técnico                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                    | Técnicos: Jose Manuel Carriles y Christian Fiz                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                    | Vocales y delegados: Comité sub 25 masculino Francisco Calderón y en el femenino M <sup>a</sup> Dolores Martínez y en comité juvenil Amparo Puig |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |



|                                                                        |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Jugadores/as en Grupo de trabajo de la RFEG (CTAM, CTAF y CTJ).</b> | CTAM: Salvador Payá, Noel Grau                         |
|                                                                        | CTAF: Teresa Caballer, Silvia Bañón, Natalia Escuriola |
|                                                                        | CTJ: Alejandro Cañizares, Marta Perez, Patricia Martín |

| ESTADO DE LA CANTERA                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Nº Bejamines (M):</b>                                                                                                               | <b>2</b>                                                                                                                                                            | <b>Nº Bejamines (F):</b>                                         | <b>7</b>  |
| <b>Nº Alevines (M) / Nº en ranking nacional</b>                                                                                        | <b>5</b>                                                                                                                                                            | <b>Nº Alevines (F) / Nº en ranking nacional</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>Nº Infantiles (M) / Nº en ranking nacional</b>                                                                                      | <b>13</b>                                                                                                                                                           | <b>Nº Infantiles (F) / Nº en ranking nacional</b>                | <b>11</b> |
| <b>Nº Cadetes (M) / Nº en ranking nacional</b>                                                                                         | <b>21</b>                                                                                                                                                           | <b>Nº Cadetes (F) / Nº en ranking nacional</b>                   | <b>5</b>  |
| <b>Nº Cadetes (M) / Nº en ranking nacional</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                     | <b>Nº Cadetes (F) / Nº en ranking nacional</b>                   |           |
| <b>Nº Sub-25 (M) en ranking nacional / Nº en ranking mundial</b>                                                                       | <b>7</b>                                                                                                                                                            | <b>Nº Sub-25 (F) en ranking nacional / Nº en ranking mundial</b> | <b>8</b>  |
| <b>Nº de Clubes con escuela infantil (rellenar ficha de cada uno de ellos):</b>                                                        | 10 escuelas tuteladas por la FGCV y otras que funcionan de manera independiente                                                                                     |                                                                  |           |
| <b>Visitas de seguimiento por escuela programadas por la federación (periodicidad, quién se desplaza, informe que se genera, etc):</b> | 2 visitas anuales a cada escuela tutelada                                                                                                                           |                                                                  |           |
|                                                                                                                                        | Visita del responsable del programa                                                                                                                                 |                                                                  |           |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                  |           |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                  |           |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                  |           |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                  |           |
| <b>Programas específicos destinados a la activación de categorías:</b>                                                                 | Torneos en sus distintas categorías mach play en todas las concentraciones de tecnificación. Ranking y estadística de juego corto, control de distancias y efectos. |                                                                  |           |
| <b>Fórmulas de apoyo no económicas a las escuelas infantiles:</b>                                                                      | Material deportivo y equipación, así como el programa de trabajo y formación de los técnicos.                                                                       |                                                                  |           |
| <b>Subvenciones a las escuelas (fijas o por objetivos) - describir</b>                                                                 | No contemplado hasta la fecha                                                                                                                                       |                                                                  |           |



|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Existe un calendario programado de reuniones con los técnicos responsables de las escuelas <b>reunión con todos los técnicos para aunar criterios, compartir ideas, etc.. o individuales de seguimiento y cumplimiento de objetivos</b> | Una reunión anual con los responsables de las escuelas tuteladas |
| Existe un calendario de reuniones con los delegados de los clubes <b>¿con escuela o todos?</b>                                                                                                                                          |                                                                  |

| ESTADO DE LA CANTERA                                      |                                                    |                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|
| Nº Bejamines (M):                                         | 266                                                | Nº Bejamines (F):                                         | 153         |
| Nº Alevines (M) / Nº en ranking nacional                  | 235 / 5                                            | Nº Alevines (F) / Nº en ranking nacional                  | 136 / 4     |
| Nº Infantiles (M) / Nº en ranking nacional                | 217 / 13                                           | Nº Infantiles (F) / Nº en ranking nacional                | 151 / 11    |
| Nº Cadetes (M) / Nº en ranking nacional                   | 212 / 21                                           | Nº Cadetes (F) / Nº en ranking nacional                   | 101 / 5     |
| Nº Cadetes (M) / Nº en ranking nacional                   | Repetido???                                        | Nº Cadetes (F) / Nº en ranking nacional                   | Repetido??? |
| Nº Sub-25 (M) en ranking nacional / Nº en ranking mundial | 6+1* / 7<br>(semana 22)<br>1*=Trámite nacionalidad | Nº Sub-25 (F) en ranking nacional / Nº en ranking mundial | 10 / 8      |

## FEDERACIÓN DE VALENCIA

JUG. / CAT / SEXO FED. VALENCIA CON Hp. PARA CTOS. ESPAÑA

HPS. MAX. ADMITIDOS EN 2011

|            |           |      |
|------------|-----------|------|
| BENJAMINES | MASCULINO | 30,1 |
|            | FEMENINO  | 34,4 |
| ALEVINES   | MASCULINO | 15   |
|            | FEMENINO  | 20,9 |
| INFANTILES | MASCULINO | 9,4  |
|            | FEMENINO  | 11,5 |

| JUG |    | TOTAL |
|-----|----|-------|
| 9   | DE | 281   |
| 1   | DE | 155   |
| 9   | DE | 237   |
| 9   | DE | 140   |
| 11  | DE | 221   |
| 10  | DE | 153   |
| 49  |    | 1187  |

| %     |          |
|-------|----------|
| 3,20% | INFERIOR |
| 0,65% | INFERIOR |
| 3,80% | INFERIOR |
| 6,43% | INFERIOR |
| 4,98% | INFERIOR |
| 6,54% | INFERIOR |

%

4,13%

PORCENTAJE LICENCIA FED. VALENCIA CON RESPECTO AL TOTAL DE ESPAÑA

|                        |         |
|------------------------|---------|
| FED. VALENCIA          | 21.169  |
| TOTAL LICENCIAS ESPAÑA | 307.772 |

%

6,88%

PORCENTAJE LICENCIAS (INF + ALE + BENJ) FED. VALENCIA CON RESPECTO AL TOTAL DE ESPAÑA

|                        |        |
|------------------------|--------|
| FED. VALENCIA          | 1187   |
| TOTAL LICENCIAS ESPAÑA | 19.054 |

%

6,23%



# ESTRUCTURA DEPORTIVA

DESARROLLO DE JUGADORES DE  
BASE (CLUBES/ ESCUELAS)





# ESCUELAS TUTELADAS POR LA FEDERACIÓN VALENCIANA DE GOLF

2012/13

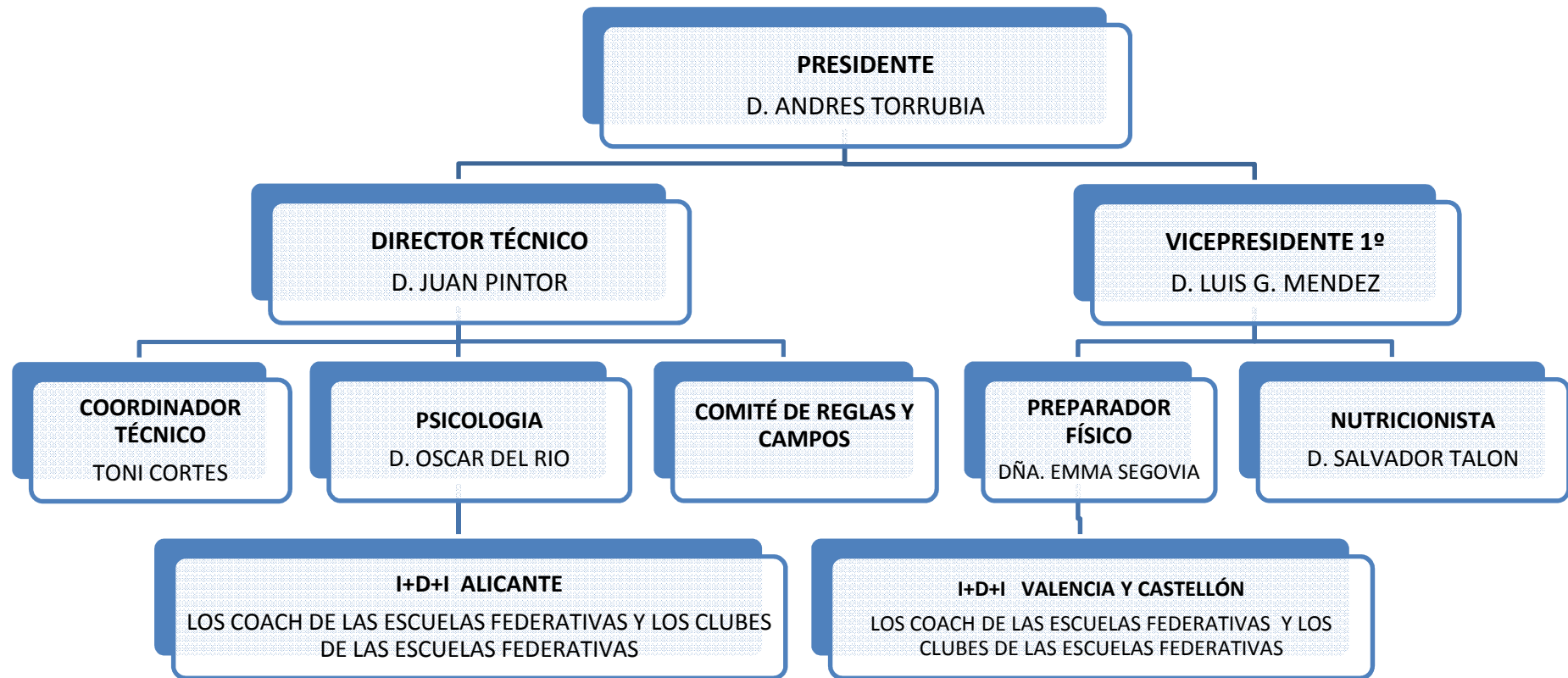


# INTRODUCCIÓN

- La Federación de la comunidad valenciana de golf, tiene como fin prioritario la promoción, tutela, organización y control en la práctica de golf dentro de su ámbito territorial.
- A continuación se presenta un modelo de gestión integral para las escuelas, que estén interesadas en formar parte de la red de Escuelas Tuteladas por la Federación Valenciana.
- Con un método sencillo, flexible y adaptable a las Escuelas.
- Sin duda, este modelo constituye un instrumento de ayuda, para el establecimiento de una forma de trabajo planificada.
- El mismo modelo, establece una organización funcional, en la cual se combina el apartado técnico y directivo.



# ORGANIGRAMA



# MODELO DE PLANIFICACION DE UNA ESCUELA DE GOLF

- *MARKETING*
- *PROMOCIÓN*
- *POLITICA DEPORTIVA*
- *PROTOCOLO DE ACTUACIÓN*
- *PRINCIPALES VENTAJAS DE NUESTRAS ESCUELAS*
- *ORGANIZACIÓN DE UNA ESCUELA.*
- *UNIFORMES.*
- *CURSOS INFANTILES I*
- *CURSOS INFANTILES II*
- *OBJETIVOS DE LAS PRUEBAS DE GOLF*
- *ORGANIZACIÓN DE TORNEOS*
- *ORGANIZACIÓN DE EVENTOS*
- *RECOMENDACIONES*
- *LOS PREMIOS DE LA ESCUELA I (SCHOOL AWARDS)*
- *LOS PREMIOS DE LA ESCUELA II (SCHOOL AWARDS)*

## LA PLANIFICACION



# MARKETING

- El Marketing tiene como objetivo principal, favorecer el intercambio entre dos partes y que ambas resulten beneficiadas.
- Difusión en los medios de comunicación.
- El "Crowdsourcing; consiste en canalizar el deseo de expertos para resolver un problema y luego compartir libremente la respuesta con todo el mundo". (Redes Sociales, Facebook y Twitter)
- Programas a la iniciación del golf, en los colegios.
- Comunicados a los colegios profesionales. (Médicos, Farmacéuticos, abogados, etc.)
- Información en la página web de la Federación Valenciana de golf.
- Prestigio de estar tutelado por la Federación Valenciana de Golf
- Reconocimiento, de una institución con es la Federación.
- Eventos exclusivos.
- Etc.



# PROMOCIÓN 1º PARTE

- **LOS NIÑOS SERÁN OBSEQUIADOS A LOS PRINCIPIOS DE LOS CURSOS CON:**
- EL PROGRAMA DEL CURSO Y EL CUADERNO DEL ALUMNO.
- 1 POLO, 1 SUDADERA, 1 GORRA,
- 1 LIBRO DE REGLAS.
  
- **A LAS ESCUELAS SE LE DONARÁ EL SIGUIENTE MATERIAL PARA LA UTILIZACIÓN DE ESTOS EN LAS CALSES DE LA ESCUELA DE LA FEDERACIÓN.**
- EL COACH Y SU EQUIPO, RECIBIRAN UNIFORME CON EL LOGO DE SU CLUB Y EL DE LA F.G.C.V.
- 18 JUEGOS DE PALOS COMPLETOS. 6 JUEGOS DE 6 A 9 AÑOS, 6 JUEGOS DE 10 A 13 AÑOS Y 6 JUEGOS DE 14 A 16 AÑOS.
- 2 TALEGAS DE 100 BOLAS DE CALIDAD PARA CADA UNA. SOLO PARA LA PRACTICA DEL JUEGO CORTO. (DESARROLLLO DE LAS SENSACIONES)
- 6 ESPRAYS DE SEÑALIZACIÓN DE COLOR ROJO, BLANCO Y AMARILLO
- GADGETS PARA LA PRÁCTICA DEL GOLF.
- NOTA: LAS DONACIONES, PODRIAN LLEVAR LA PUBLICIDAD DE NUESTROS ESPONSOR.



# PROMOCIÓN 2º PARTE

**CADA ARTÍCULO TIENE UN PERIODO DE USO. QUE SE RENOVARÁN CADA;**

- EL CUADERNO DEL ALUMNO Y EL PROGRAMA DEL CURSO. (CADA AÑO A CADA NIÑO)
- 1 POLO, 1 GORRA, 3 BOLAS, 1 BOLSA DE TEE, 2 ARREGLAPIQUES. (CADA AÑO A CADA NIÑO)
- 6 ESPRAYS DE SEÑALIZACIÓN DE COLOR ROJO, BLANCO Y AMARILLO (CADA AÑO)
- LA TALEGA CON LAS 100 BOLAS DE PRACTICAS DE CALIDAD (ANUAL A CADA ESCUELA)
- 18 JUEGOS DE PALOS COMPLETOS. 6 JUEGOS DE 6 A 9 AÑOS, 6 JUEGOS DE 10 A 13 AÑOS Y 6 JUEGOS DE 14 A 16 AÑOS. (CADA 3 AÑOS).
- GADGETS PARA LA PRÁCTICA DEL GOLF. (CADA 3 AÑOS)



# POLITICA DEPORTIVA



- Estos son los requisitos de la escuela.
- Las escuelas tendrán que llevar nuestro sistema de seguimiento.
- El Programa Deportivo, va dirigido a la promoción y detección de promesas deportivas y su mejora en el ámbito territorial, en sus primeras etapas, atendiendo tanto a su especialización deportiva como a su formación docente y humana.
- Además el programa incluye el aprendizaje del golf, solo por el mero hecho del disfrute del mismo.
- Nuestro equipo técnico, valorará a los profesionales de la escuela y hará saber, quien cree que es la persona idónea como responsable de la escuela de ese club.
- A la persona responsable y a su equipo, se les enseñará nuestro sistema, para la implantación del mismo. (no se le enseñara técnica, a no ser que lo pida)
- La persona responsable, será nuestro vínculo de contacto.
- La Renovación ó creación de los cursos: Nos deberán avisar en el plazo de 25 días antes que empiece el próximo trimestre.

(Esto es debido para que nos de tiempo, a tener los set de promoción disponibles)



# PROTOCOLO DE ACTUACIÓN



- Reunión con la junta directiva o gerencia, de las entidades deportivas y campos. En la que se les expondrá el programa de la Federación.
- En el caso de aceptar ambas partes, firmarán un convenio de colaboración.
- Reunión con el equipo al staff del club, encargado de la supervisión. Se le explicará nuestro método. (no incluye la técnica).
- Designación de un responsable de cada escuela. Debería ser un técnico deportivo con de golf, que se encargará de la detección, selección y seguimiento de los niños. En todo momento tendrá el apoyo del equipo técnico de la federación. A la persona designada le llamaremos **Coach**.
- Habrá una concentración General. Donde todos los *niños* (seleccionados por el Coach y su equipos staff, recibirán una conferencia por nuestro equipo técnico (dietista, psicólogo, preparador físico, etc.)
- A principios de curso y a mediados del curso habrá una concentración local, solo para los responsables de las escuelas, por nuestros equipo técnico, donde nos expondrán sus experiencias, sus dudas, problemas, mejoras, etc. Nos pasaran los informes de detección, selección y seguimiento de los niños. Tendremos unas conferencias, explicándoles los nuevos propósitos y aclarándoles sus dudas.



# PRINCIPALES VENTAJAS DE NUESTRAS ESCUELAS

- La idea es ayudar a las entidades deportivas y campos existentes, que lo deseen. Implantando el proyecto de las escuelas Tuteladas por la FGCV
- **Ventajas:**
- Ayudar a las escuelas y consiguiendo Nuevos Jugadores Organizados.
- No se crea una competencia desleal. (entre campos y escuelas).
- Los beneficios esta repartido entre todas las comunidades.
- Mucho más rápido que crear nuevas escuelas o campos de golf.
- Ayudas por la Federación.
- Estar bajo la Tutela de la Federación.
- Etc.



# ORGANIZACION DE UNA ESCUELA

- Para la creación y formación, se debe trabajar desde la base. Para poder tener un buen plantel de jugadores hace falta una buena escuela, que genere nuevos jugadores
- En la escuela tendríamos 6 niveles:
- **Pre-Golf:** niños entre 4 y 6 años.
- **Iniciación:** para niños que no han tenido contacto con el golf ó muy poco.
- **Perfeccionamiento:** niños que están aprendiendo a un buen ritmo, tanto en juego como en reglas. Casi están preparados para la competición.
- **Competición:** niños que ya están preparados para empezar a competir.
- **Alta competición:** niños que han mejorado considerablemente, y tienen proyección.
- **Selección:** los mejores niños por sus resultados.
- Los niveles, lo decide el Coach y su equipo staff.



# ¿QUÉ ES LA EDAD CRONOLÓGICA Y QUÉ ES LA EDAD BIOLÓGICA?

- Es crucial saber distinguir estos dos términos.
- **Edad cronológica:** es la edad del individuo en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento. Es por tanto la edad en años. Es un criterio administrativo de gran importancia que marca hechos trascendentales en nuestra vida como puede ser la jubilación. Tiene por tanto un valor social o legal mas que biológico.
- **Edad biológica:** es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para su edad. Es por tanto un concepto fisiológico . Su conocimiento será de más informativo sobre nuestro envejecimiento real.

# EVALUACIÓN PORCENTUAL DE LA HABILIDAD

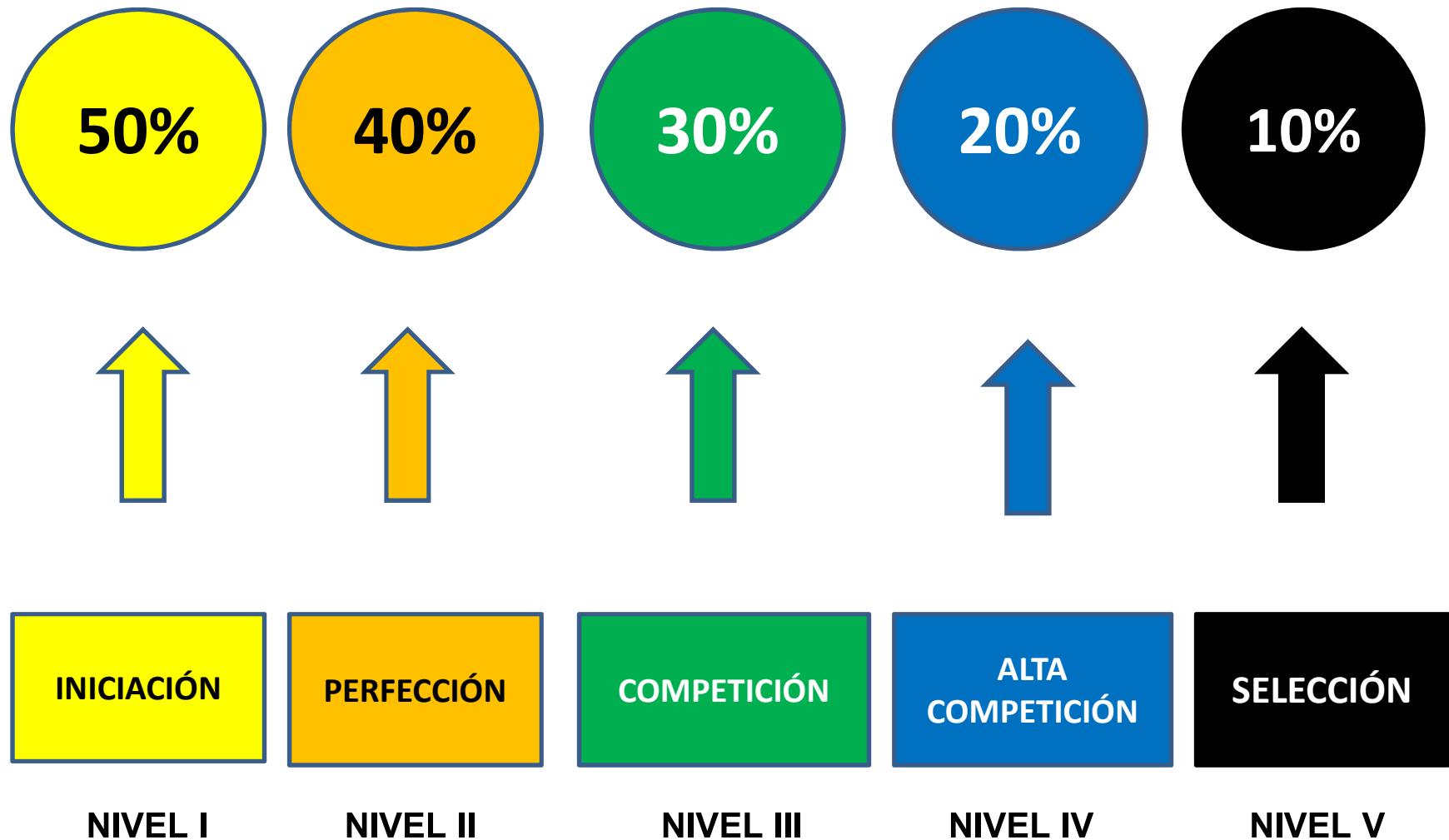
- Para poder evaluar la habilidad de los alumnos, es necesario tener unos parámetros.
- Cada nivel tiene un porcentaje de margen y aciertos.
- Margen; La distancia que hay de la bola al objetivo después de dar el golpe. El margen de acierto es el que da el nivel.
- Ejemplo; si una bola esta a 100mts y el golpe acaba a 20mts del objetivo, quiere decir que esta a un 20% del radio del objetivo. Y ese porcentaje te coloca en el nivel que vamos a ver a continuación.
- Aciertos; El numero de bolas dentro de los márgenes.
- Las evaluaciones serán por áreas, dependiendo los niveles;
- El área del Putt
- El área del Approach.
- El área del Bunker.
- El área de los Hierros.
- El área de los Híbridos y madera de calle.
- El área del Drivers



El nivel mas bajo que consiga en cada área de juego, determinará su nivel general.

De esta forma el jugador intentara estar mas equilibrado en su juego. Y no se dejara ningún área.

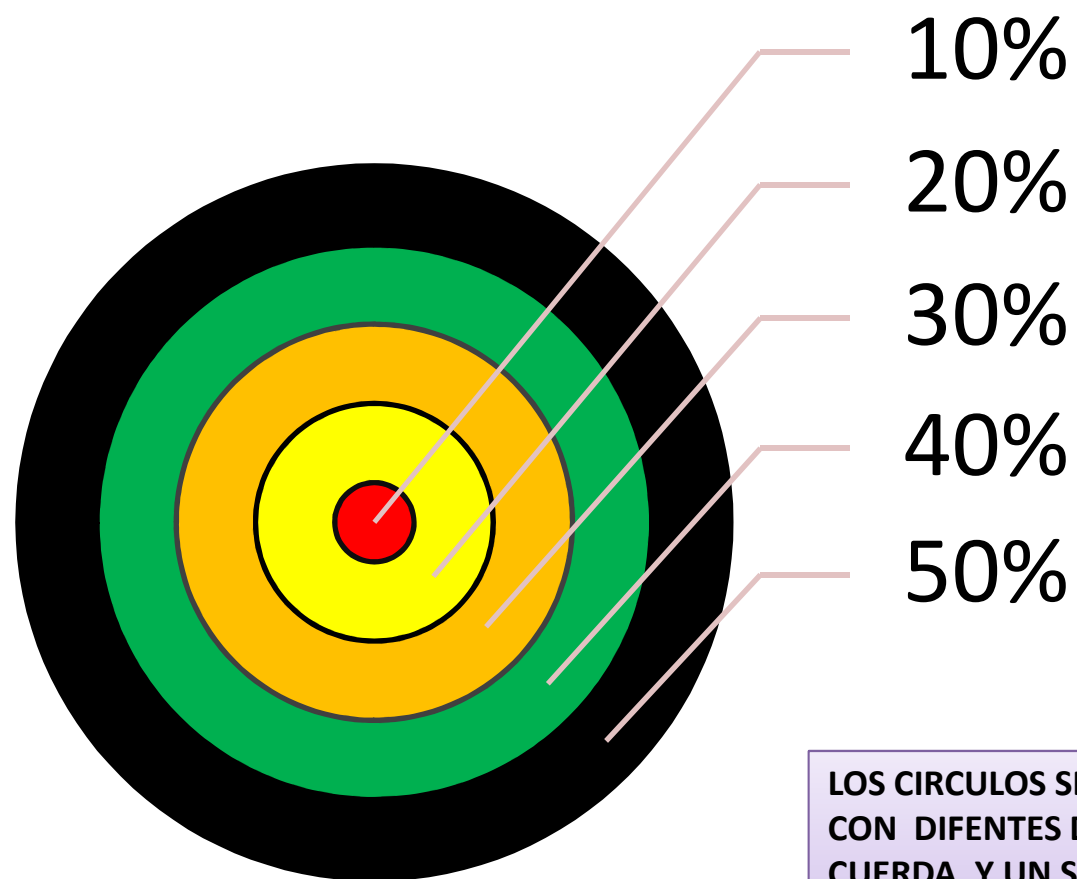
# PORCENTAJE Y MARGEN DE ACIERTOS



# DECISION DEL COACH

- Al tener estos paramentarios, el coach y su equipo técnico, no tendrán duda a la hora de colocar a un alumno en el nivel apropiado.
- No hay discusiones sobre el nivel, el alumno se lo gana.
- Hay motivación por parte del alumno, profesor y tutores.
- El alumno practica con unos objetivos muy claros y específicos.
- El profesor, el alumno y el tutor, de esta forma planifican los objetivos, a corto, medio y largo plazo.

%

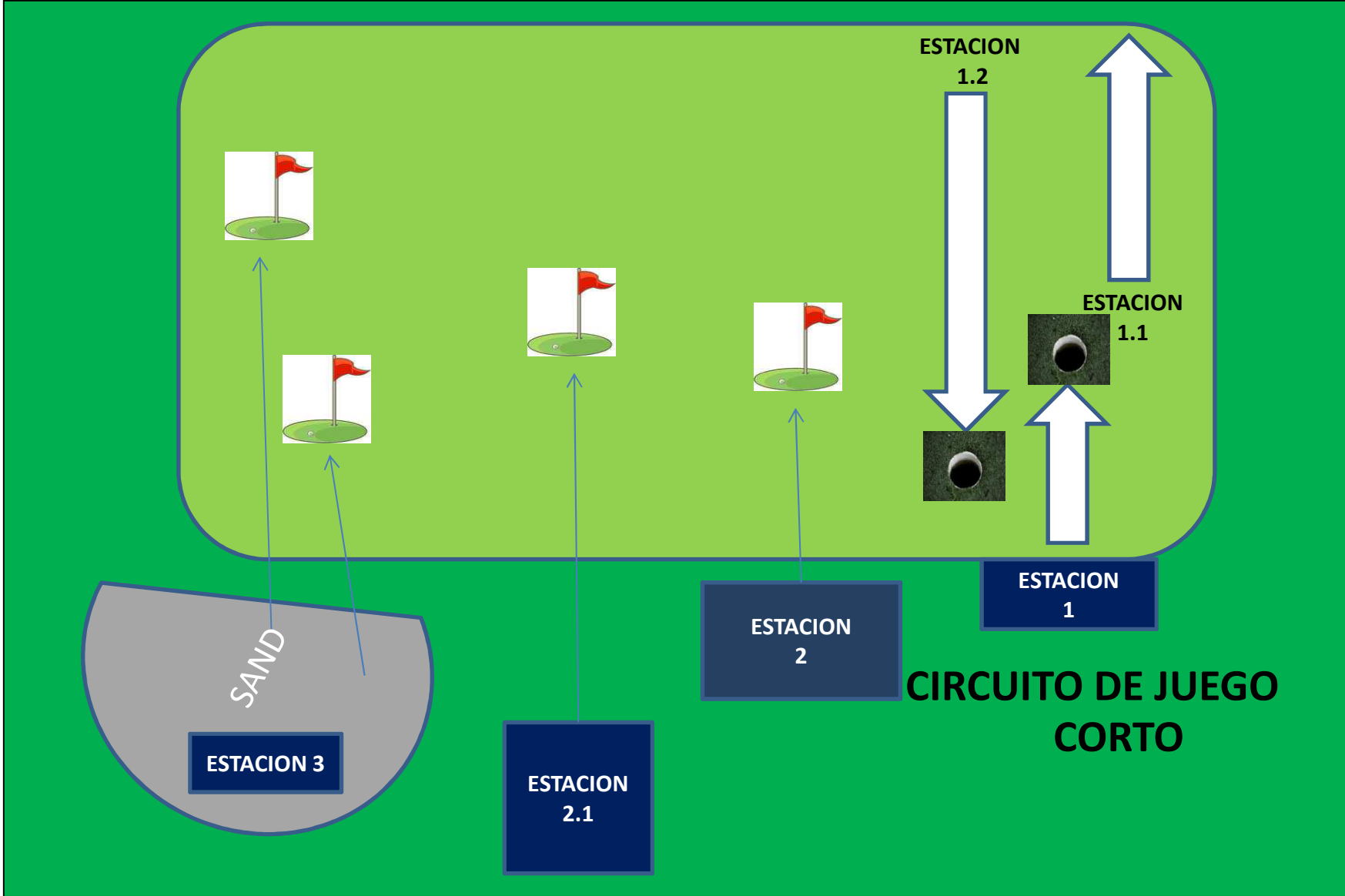


LOS CIRCULOS SE PUEDEN HACER  
CON DIFERENTES DIAMETROS DE  
CUERDA, Y UN SPRAY.  
TAMBIEN CON TEES.  
CON CUERDA, ETC.

**ESTACION 1º PUTT CORTO, ESTACION 1.1º PUTT MEDIO, ESTACION 1.2º PUTT LARGO.  
ESTACION 2º CHIP, ESTACION 2.1º PICT, ESTACION 3º BUNKER.  
10 BOLAS EN CADA ESTACION (EN EL PUTT 4,3,3)**

**ESTACION 1º PUTT CORTO, ESTACION 1.1º PUTT MEDIO, ESTACION 1.2º PUTT LARGO.  
ESTACION 2º CHIP, ESTACION 2.1º PICT, ESTACION 3º BUNKER.  
10 BOLAS EN CADA ESTACION (EN EL PUTT 4,3,3)**

**ESTACION 1º PUTT CORTO, ESTACION 1.1º PUTT MEDIO, ESTACION 1.2º PUTT LARGO.  
ESTACION 2º CHIP, ESTACION 2.1º PICT, ESTACION 3º BUNKER.  
10 BOLAS EN CADA ESTACION (EN EL PUTT 4,3,3)**



**ESTACION 4º HIERROS, ESTACION 5º MADERAS E HIBRIDOS,  
ESTACION 6º DRIVER Ó GOLPE DE SALIDA.**

**10 BOLAS EN CADA ESTACION**



# NORMAS EVALUACIÓN FINAL

## **HAY 6 PRUEBAS QUE SUPERAR.**

- 1ª PUTT, 2ª APPROACH, 3ª BUNKER, 4ª HIERROS, 5ª MADERAS/ HIBRIDOS Y 6ª DRIVER.
- CADA PRUEBA SE HARÁ CON 10 BOLAS.
- SI SE CONSIGUE DEJAR 4 BOLAS DENTRO DE LOS PARAMENTROS ESTABLECIDOS, SE CONSIDERA PRUEBA SUPERADA.
- EN EL CASO DE NO CONSEGUIR PASAR UNA O VARIAS PRUEBAS, SE PUEDE/N RECUPERAR EN SEPTIEMBRE.
- SE PUEDE PASAR DE NIVEL DEJANDO 2 PRUEBAS PENDIENTES.
- EN LOS NIVELES DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO, LOS ALUMNOS SERÁN EXAMINADOS POR SUS PROFESORES.
- EN LOS NIVELS DE COMPETICIÓN, ALTA COMPETICIÓN Y SELECCIÓN, LOS ALUMNOS SERÁN EXAMINADOS POR PROFESORES DESIGNADOS POR LA FEDERACIÓN.

# EVALUACIONES / PARCIALES

| PUTT                | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| APPROACH            | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: |
| BUNKER              | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: |
| HIERROS             | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: |
| MADERAS<br>HIBRIDOS | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: | FECHA:<br>APTO: |
| DRIVER              | FECHA:<br>APTO  | FECHA:<br>APTO  | FECHA:<br>APTO  | FECHA:<br>APTO  | FECHA:<br>APTO  |

# EVALUACIÓN FINAL

| PRINCIPAL -- NIVEL:     |         |            | FIRMA |
|-------------------------|---------|------------|-------|
| PUTT                    | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| APPROACH                | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| BUNKER                  | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| HIERROS                 | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| MADERAS/HIBRIDOS        | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| DRIVER                  | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| REGLAS/ P. FÍSICA       | REGLAS: | P. FÍSICA: |       |
| RECUPERACIÓN SEPTIEMBRE |         |            | FIRMA |
| PUTT                    | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| APPROACH                | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| BUNKER                  | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| HIERROS                 | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| MADERAS/HIBRIDOS        | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| DRIVER                  | APTO:   | % ACIERTO: |       |
| REGLAS/ P. FÍSICA       | REGLAS: | P. FÍSICA: |       |

# UNIFORMES

- Los polos que se regalen al inicio del curso, tendrán diferentes insignias, con diferentes colores, según su nivel.
- **PRE-GOLF. Blanco**
- **INICIACIÓN. AMARILLO**
- **PERFECCIONAMIENTO. NARANJA**
- **COMPETICIÓN. VERDE**
- **ALTA COMPETICIÓN. AZUL**
- **SELECCIÓN. NEGRO**
- **\*Estrella:** Por cada torneo ganado, elegido por la F.G.C.V. Recibirán una Estrella.
- El ganador de una o varias estrellas, recibirá un polo alta calidad donde estarán las estrellas, según los torneos ganados.
- Los polos llevarán, el anagrama de club, el de la Federación y el del sponsor si lo hubiere.

|          |                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Blanco   |   |
| Amarillo |   |
| Naranja  |   |
| Verde    |   |
| Azul     |   |
| Marrón   |   |
| Negro    |  |



# CURSOS INFANTILES I

- FECHAS DE OCTUBRE A JUNIO
- 1º TRIMESTRE DE OCTUBRE A DICIEMBRE
- 2º TRIMESTRE DE ENERO A MARZO
- 3º TRIMESTRE DE ABRIL A JUNIO
- ALUMNOS POR PROFESOR DE 6 A 8
- HORARIOS: ( A CONVENIR )
- EDAD PRE-GOLF: DE 4 A 6 AÑOS
- EDAD MÍNIMA 4 A 16 AÑOS
- LOS ALUMNOS DEBEN TRAER: ZAPATILLAS DE DEPORTE ó ZAPATOS DE GOLF, CREMA Y GORRA PARA EL SOL Y AGUA
- MÉTODO: INSTRUCCIÓN DIRECTA, CON UNA ESTRATEGIA ANALÍTICA PROGRESIVA, EMPLÉNADO EL MANDO DIRECTO SIN ERROR.
- PRECIO: X € AL TRIMESTRE.
- ORGANIZACIÓN DE UNA PRUEBA AL MES.
- EN EL PRECIO, INCLUYE TODO EL MATERIAL NECESARIO.



# CURSOS INFANTILES II

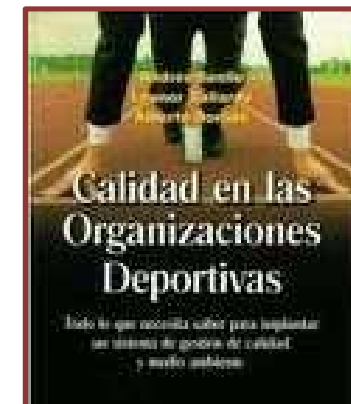
- ESTA ES UNA SEGUNDA OPCIÓN;
- EXACTAMENTE IGUAL QUE LA OPCIÓN ANTERIOR, HACIENDO ALGUNOS CAMBIOS
- LOS CAMBIOS SON:
- TIENEN DERECHO A JUGAR SIEMPRE QUE QUIERAN (SIEMPRE Y CUANDO HAYA PLAZA LIBRE EN EL CAMPO)
- PUEDEN UTILIZAR EL CAMPO DE PRÁCTICAS (UTILIZAR LAS BOLAS DE PRÁCTICAS SIN COSTO)
- PRECIO: X € AL TRIMESTRE.
- LOS NIÑOS, DEBERÍAN PODER ELEGIR, LA OPCIÓN QUE MAS DEESEN.



# ORGANIZACIÓN DE TORNEOS

## Organización

- Muy similares a las pruebas de la federación valenciana.
- Habrá un calendario, Constará aproximadamente de una prueba cada mes
- Establecer un ranking donde se mide la mejora.
- Nivel Pre-golf; 1 hoyo (barras, oro)
- Nivel iniciación; 3 hoyos (barras, oro)
- Nivel perfeccionamiento; 6 hoyos (barras, oro)
- Nivel competición; 9 hoyos (barras, rojas)
- Nivel alta competición; 9 ó 18 (barras, según categoría)
- Nivel selección; 9 ó 18 hoyos (barras, según categoría)
- Nota; Nivel alta competición y selección se podrá bajar handicap.



# ORGANIZACIÓN DE TORNEOS

- CONTROL DE DISTANCIAS
- BARRAS ORO
- Dependiendo de la distancia máxima que consiga un jugador, así deberían ser las distancias de los hoyos que tendría que jugar.

| Máxima distancia                                                                           | PAR 3               | PAR 4   | PAR 5   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------|
| 60 Metros                                                                                  | 40 mts              | 80 mts  | 120 mts |
| 100 Metros                                                                                 | 75 mts              | 150 mts | 200 mts |
| 150 Metros                                                                                 | 115 mts             | 250 mts | 300 mts |
| 200 metros                                                                                 | DEBE JUGAR DE ROJAS |         |         |
| NOTA; Dependiendo del campo y las condiciones meteorológicas las distancias pueden variar. |                     |         |         |



# ORGANIZACIÓN DE EVENTOS



Al tener diferentes escuelas en cada provincia.

- Se hará una liga entre ellas.
- El coach y su equipo staff seleccionarán a su equipo selección, que será el que competirá con otras escuelas de su provincia.
- El ganador de su provincia jugará la final con las escuelas ganadoras de las otras dos provincias, para jugar una final autonómica.
- La escuela que resulte ganadora será la anfitriona de la final de la próxima edición. (En el caso que no tenga campo de golf, elegirá uno, según sus criterios).
- Los tres escuelas finalistas recibirán una placa y los niños/as un diploma.
- El quipo estará compuesto por las categorías (benjamín, alevín y infantil) 2 niños y 2 niñas por categoría.
- Para poder competir; las escuelas y los niños/as, tendrán que estar federados por la Federación de Golf de la Comunidad Valenciana.



# RECOMENDACIONES



- La Federación, recomienda a las Entidades Deportivas y Clubes.
- Que los 5 primeros clasificados en sus respectivos ranking (Benjamín, Alevín, Infantil, cadete y Junior) de la Federación (no, el de sus clubes)
- Estén en calidad de invitados en las Entidades Deportivas y Clubes de la Comunidad Valenciana.
- De esta forma, ayudamos a fomentar el buen nivel de golf, que conlleva ayudar a las familias económicamente, con el reconocimiento deportivo y la motivación del niño.
- La Federación Expedirá un Carnet, con el nombre del niño, donde se reconoce estas ventajas.



# FOTOS, ESCUELAS INFANTILES



# **EL PROFESOR MISTERIOSO**

**Seguimiento y Control de Escuelas  
Tuteladas por la Federación Valenciana**

# PROTOCOLO DEL CONTROL DE LAS ESCUELAS

- 1º LAS PRIMERAS VISITAS SE HARAN ANUNCIADAS.
- 2º Cada punto se evalúa de 1 a 10
- 3º las escuelas se aprueban con un mínimo de 6
- 4º menos de 6 se les pondrá un plan de acción para la siguiente visita, caso de estar desaprobada, la Federación de la comunidad valenciana podría optar por retirar la tutela de dicha escuela.
- 5º Estar por debajo de una puntuación de 5 es un Factor Critico.

CLUB DE GOLF:

FECHA:

NOMBRE DEL PRO:

RESPONSABLE DE LA ESCUELA:

|    |                                                                      |            |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 1  | Regla de medir a los niños, para la elección correcta del palo.      | PUNTUACION |  |
| 2  | Uniforme de los Profesores.                                          | PUNTUACION |  |
| 3  | Puntualidad en el Comienzo de las Clases.                            | PUNTUACION |  |
| 4  | La clases debe estar preparada antes del comienzo de la clase.       | PUNTUACION |  |
| 5  | Los niños deben ir Uniformados.                                      | PUNTUACION |  |
| 6  | Seguimiento del Programa.                                            | PUNTUACION |  |
| 7  | Evaluaciones.                                                        | PUNTUACION |  |
| 8  | Asistencias en el Cuaderno del Alumno.                               | PUNTUACION |  |
| 9  | Informes en el Cuaderno del Alumno.                                  | PUNTUACION |  |
| 10 | Utilización del Material Correctamente.                              | PUNTUACION |  |
| 11 | Utilización de las Talegas de Prácticas.                             | PUNTUACION |  |
| 12 | Recogida, Chequeo y Ordenación del Material.                         | PUNTUACION |  |
| 13 | Que los niños dejen el cuaderno del Alumno en su Sitio.              | PUNTUACION |  |
| 14 | Que los profesores deben Mostrar Como se Hace el Golpe.              | PUNTUACION |  |
| 15 | Que los niños hagan los ejercicios de Calentamiento y Estiramientos. | PUNTUACION |  |
| 16 | Comportamiento General de los Alumnos.                               | PUNTUACION |  |

## ESCUELAS TUTELADAS POR LA FEDERACIÓN VALENCINA DE GOLF

- **CASTELLÓN:** El mediterráneo y Costa de azahar
- **VALENCIA:** La Masía de las estrellas, Foressos y Club de Golf Gandía, El Saler
- **ALICANTE:** El Plantío, Alenda, la Marquesa, Alicante Golf.
- Total: 9 Escuelas Tuteladas.
- Mas de 750 niños.

# UN POCO DE GLAMOUR



# LOS PREMIOS DE LA ESCUELA I “SCHOOL AWARDS”

- Los **Premios de la FGCV** más conocidos como los “SCHOOL AWARDS” son los premios golfísticos otorgados anualmente cada mes de Febrero, por la Federación de Golf de la Comunidad Valenciana.
- Premio: estatuilla que representa un golfista con cinco bolas de golf, grabadas en la peana. Cada bola simboliza una de las cinco ramas originales del golf: Federación, Clubes o Campos, Árbitros, Escuelas o Profesores y Jugador.
- La primera ceremonia de entrega de los premios de la FGCV tendrá lugar en Febrero de 2013.
- La elección de los “school awards” se realiza por votación. Esta votación la llevarán a cabo los miembros de la escuelas, que pertenecen a la misma especialidad de los candidatos al premio. Así, por ejemplo, árbitros votan a los árbitros que son candidatos, los clubes o campos a los clubes o campos... Las votaciones son en secreto, de tal forma que ningún miembro conoce los resultados.
- El reparto de premios comenzará con dos homenajes uno federativo y otro Golfísticos.



# LOS PREMIOS DE LA ESCUELA II

## “SCHOOL AWARDS”

- 2 HOMENAJES
- 3º) MEJOR EMPLEADO DE LA FEDERACIÓN.
- 5º) MEJOR COMITÉ DE LA FEDERACIÓN.
- 6º) MEJOR MEDIO DE COMUNICACIÓN
- 8º) MEJOR MARCA DE GOLF.
- 10º) MEJOR RESTAURANTE DE GOLF.
- 12º) MEJOR COMITÉ DE COMPETICIÓN (de las entidades o Clubes)
- 13º) MEJOR PADRE O TUTOR.
- 15º) MEJOR GERENTE.
- 17º) MEJOR GREEN-KEEPER.
- 19º) MEJOR RECEPCIONISTA.
- 21º) MEJOR ENTIDAD DEPORTIVA O CAMPO
- 23º) JUGADOR MAS ELEGANTE
- 25º) GENTLEMAN
- 27º) MEJOR PROFESOR.
- 30º) MEJOR JUGADOR/A.
- 31º) MEJOR ESCUELA.
- 4º) MEJOR MIEMBRO DE LA FEDERACIÓN.
- 7º) MEJOR PERIODISTA DEPORTIVO.
- 9º) MEJOR CLUB-MAKEIR..
- 11º) MEJOR CAMARERO.
- 14º) MEJOR CADDY.
- 16º) MEJOR DIRECTOR DEPORTIVO.
- 18º) MEJOR MARSHALL.
- 20º) MEJOR TIENDA DE GOLF.
- 22º) MEJOR EQUIPO TECNICO
- 24º) MEJOR VESTIDO
- 26º) MEJOR ÁRBITRO.
- 28º) MEJOR ROCKY (Jugador)
- 29º) MEJOR STARTER
- LA COMIDA SERÁ DE GALA, (LOS INVITADOS DEBEN IR VESTIDOS COMO TAL)
- LA COMIDA SERÁ EXCLUSIVA, SOLO PODRÁN ASISTIR, LOS GANADORES, MAS UN MÁXIMO DE DOS INVITADOS POR GANADOR.
- EN EL CASO DE NO PODER ASISTIR, SE PUEDE DESIGNAR A OTRA PERSONA, PARA RECOGER EL PREMIO.



# FOTOS, VESTIDOS DE GALA



# *FINAL DE LA PRESENTACIÓN ESCUELAS DE BASE*

*“MUCHAS GRACIAS”*

**FEDERACION DE GOLF COMUNIDAD  
VALENCIANA**



# DESCANSO

- REFRIGERIO DE 30 MINUTOS
- A CONTINUACIÓN:
- PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO, QUE ES LA CONSECUCIÓN DE LAS ESCUELAS DE BASE.



# ***TECNIFICACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO FEDERACIÓN DE GOLF COMUNIDAD VALENCIANA***

**2012**



# PRÓLOGO

La Federación de Golf de la Comunidad Valenciana tiene como objetivo prioritario la promoción del Golf, por dicho motivo pone en marcha el Programa de Tecnificación y Alto Rendimiento, dirigido a los golfistas en formación desde su iniciación hasta que alcancen el Alto Rendimiento.

Este Programa comprende una doble vertiente: una parte dirigida a los técnicos de nuestra federación y otra parte dirigida a los propios jugadores en formación.

Este proyecto incluye distintos programas de actuación.

- Los entrenadores constituyen una pieza fundamental para que los jugadores alcancen elevadas cotas de rendimiento.
- En este sentido, la Federación articulará los medios necesarios para integrar en el programa a todos los entrenadores que así lo deseen.
- Por otra parte, los entrenadores fomentarán una adecuada orientación hacia el rendimiento deportivo y obtención de resultados en competición, debiendo transmitir a los jóvenes golfistas, valores relacionados con la tolerancia, el compañerismo y el juego limpio en el deporte y en la vida.
- las Jornadas Técnicas que se convoquen serán un lugar de encuentro y de intercambio de experiencia entre los entrenadores.

# PRÓLOGO

## JORNADAS DE TECNIFICACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO PARA JUGADORES

Las concentraciones, seguirán el siguiente desarrollo:

Sesión de entrenamiento con los jugadores y entrenadores convocados, en los cuales se realizara una mayor incidencia en La Modalidad Match Play y en las fichas técnicas, incidiendo de manera individual en los posibles desajustes que se cometen en su ejecución.

- La conferencia, entre los entrenadores, preparador físico, psicólogo y nutricionista convocados, estará centrada en los contenidos básicos del entrenamiento y la competición.
- Realización por parte del personal responsable de la Jornada Técnica de un dossier personalizado de la evaluación de cada jugador, el cual será remitido a la Federación y desde la Federación será remitido de cada jugador.
- Con el fin de potenciar el compañerismo entre los distintos jugadores se realizarán una serie de actividades de convivencia en el cual además de servir como refuerzos a los entrenamientos, servirán para establecer sentimientos de equipo entre los jugadores asistentes a la concentración.

# TECNIFICACIÓN - ALTO RENDIMIENTO

## FEDERACIÓN DE GOLF COMUNIDAD VALENCIANA

- EL COMITÉ DE TECNIFICACIÓN SERA RESPONSABLE DE CUATRO NIVELES.
- **NIVEL I** PRE-TECNIFICACIÓN.
- **NIVEL II** TECNIFICACIÓN INTERMEDIO.
- **NIVEL III** TECNIFICACIÓN AVANZADO Y ALTO RENDIMIENTO I.
- **NIVEL IV** ALTO RENDIMIENTO II.



# INTRODUCCIÓN

- El siguiente trabajo se basa en una propuesta que pretende dar una pauta de actuación en el momento de elaborar las programaciones anuales, ya sean **padres, tutores**, monitores/as, entrenadores/as, profesionales, coordinadores/as de escuelas de golf y clubes de golf.
- Esta propuesta tiene una estructura a largo plazo, dividida en cuatro ciclos y con seis etapas bien diferenciadas: Primer ciclo denominado de **Pre-tecnificación**, Segundo ciclo de **Tecnificación intermedia**, Tercer ciclo de **Tecnificación Avanzada y Alto Rendimiento I** y Cuarto ciclo **Alto Rendimiento II**, todas ellas coinciden con las diversas categorías de la Real Federación Española de Golf , aunque cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes y acordes a las necesidades evolutivas de los jugadores en cada etapa.
- En este trabajo, partimos desde el Primer ciclo y por consiguiente de la etapa denominada de **Pre-tecnificación**, que comprende las edades entre los 8 y 9 años y que coincide con las categorías federativas benjamín y alevín, esta primera etapa nos dará el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente en los siguientes ciclos y etapas. (Tecnificación intermedia Alevín 2º año e infantil 1º año, Tecnificación avanzada y alto rendimiento, infantil 2º año y cadete 1º año y Alto rendimiento cadete, junior y sub-25)
- Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos a alcanzar durante cada etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en cada franja de edad, tanto en aspectos puramente prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (actitud).

# CONTROL DE ASISTENCIA I

|                           |                           |                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: |
| DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: |
| DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: |
| DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: |
| DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: | DIA:<br>EVENTO:<br>FIRMA: |

# PARA LLEGAR A UN NIVEL ALTO DE COMPETICIÓN

- 1º Analizar todos los aspectos del juego, para entender lo que hay que hacer para mejorar.
  - Que el swing funcione bajo presión. (profesor de golf) ¿Qué es un buen swing?
  - Estar en la mejor forma posible y alcanzar más distancia (P. físico/Nutricionista).
  - Ser fuerte mentalmente (Psicólogo/a).

En lugar de moldear a cada jugador, hay que ayudar a entender su forma de ser y lo que funciona mejor para el.

Hay que mirar al individuo como persona única. Y entender que el golf es mucho mas que el grip, la colocación, el swing: sobre todos somos personas.

Es esencial recordar que no somos maquinas, que somos personas que jugamos al golf. No importa si se intenta bajar de 85 ó 70 golpes. El objetivo es; mejorar en cualquier nivel.

Se trata de ser honesto con sigo mismo, identificar tus debilidades y trabajarlas. Siempre hay excusas donde esconderse, pero se debe aprender a no dejar que las excusas se crucen en el camino de la actuación y la mejora.

# **LOS 10 FUNDAMENTOS PARA SABER COMPETIR**

- **INFORMACIÓN**
- **ANTICIPACIÓN**
- **MI ESTADO ACTUAL FÍSICO**
- **MI ESTADO ACTUAL DEL JUEGO LARGO**
- **MI ESTADO ACTUAL DEL JUEGO CORTO**
- **ESTRATEGIA**
- **RUTINA**
- **PREDISPOSICION MENTAL**
- **NUTRICIÓN**
- **DESCANSO**

# INFORMACIÓN

- El jugador debe estudiar el campo:
  - Conocer cuales van a ser sus puntos fuertes y débiles.
  - Tipo de campo, características de los greens.
  - Alguna peculiaridad del campo.
- Lugar donde se va jugar la competición.
- En que estación del año y que tiempo posible vamos a tener. vientos predominantes, etc.
- Conseguir el librito del campo o estudiarlo por internet.
- Hablar con alguna persona que conozca ó haya jugado el campo y sus condiciones, para darnos información. (esa persona debe ser de confianza o con buenas referencias).
- Que hotel es el mejor para nosotros (gym, masaje, etc.), mas cerca del campo etc.
- Restaurantes donde se come mas acorde a nosotros.
- Centros comerciales, Hospitales, Centros de salud, etc.

# ANTICIPACIÓN

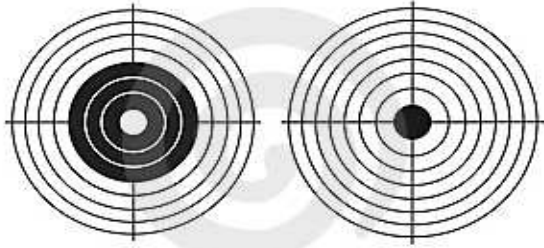
- La organización de los entrenamientos es fundamental para tener éxito.
- Empieza a practicar según las características del campo y su climatología.
- Asegúrate de que tu equipo esta en perfecto estado y llevas todos los palos, las bolas marcadas, los zapatos en condiciones y si son nuevos pruébalos antes por si te hacen daño, guantes de sobra, alimentos, agua, traje de lluvia, jersey, etc.
- Calcula mas tiempo del necesario del hotel al campo de golf, posibles incidentes.
- Acuérdate de comprobar la dirección del viento.(suelen haber banderas cerca de la casa club).
- Practicar la relajación antes de la competición.
- Focalizar el objetivo. (visualiza interiormente la vuelta). La visualización es una practica sencilla que consiste en situaciones futuras de manera feliz y exitosa.
- Ten conciencia de tus puntos débiles para minimizarlos y confianza en tus puntos fuertes para potenciarlos.
- Domina los nervios para no precipitarse ni perder la calma ante la presión exterior e interior.

# ESTRATEGIA Y RUTINA

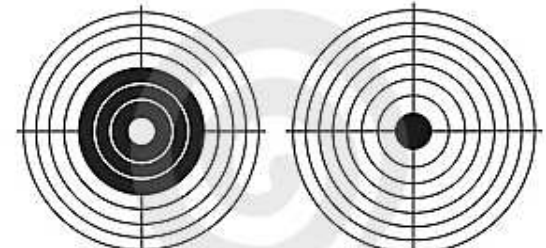
- Haz la estrategia según tu estado de juego, campo y físico.
- Desarrolla una estrategia golpe a golpe y por hoyos.
- Si un golpe acaba en un lugar fuera de tu estrategia, sigue con la misma estrategia, cambia de táctica para ese golpe o para ese hoyo, después sigue con la estrategia.
- Simplifica el juego tanto como sea posible.
- No puedes elegir el modo de fallar, pero sí puedes elegir cómo recuperarte
- La actuación sobre los resultados te lleva al éxito, si hacemos lo contrario se acaba en el fracaso.
- Haz tu rutina y planificación del golpe. (si sigues un proceso a la hora de valorar cada golpe y visualizas y sientes el buen golpe antes de darlo, tienes muchas posibilidades de lograrlo).
- Como es inevitable elegir una actitud, procura elegir una que sea positiva.
- Alber Einstein decía < solo hay dos cosas infinitas: El universo y la estupidez humana. Y yo no estoy tan seguro de la primera... > Las personas nos comportamos de manera irracional y nos guiamos muchas veces por impulsos. Mantener siempre los pies en el suelo y aplicar el sentido común no es tan sencillo como parece, hay que aspirar a conseguirlo.

# PREPARACIÓN FÍSICA, DESCANSO Y NUTRICIÓN

- Un **buen entrenamiento ó día de competición** incluye, además de calentamiento, [hidratación constante](#) y alimentación balanceada, de un **buen descanso** para que tu cuerpo se recupere y asimile bien el entrenamiento ó día de competición.
- **¿Cuánto tiempo se debe descansar después de la actividad física?**
- Lo ideal son **8 horas** para lograr una total recuperación del organismo. Los [deportistas de élite](#) por su parte, necesitan hasta 10 horas de descanso.
- **Cuándo se debe descansar?**
- El momento ideal es la **noche**, hacerlo justo después del ejercicio puede no resultar, porque el entrenamiento puede ser tan estresante que no te deje conciliar el sueño. Por eso lo mejor es entrenar en la mañana para que vayas liberando el estrés a lo largo del día y puedas quedarte dormido(a) más fácilmente.
- En cuanto a las **siestas**, que sean breves, de unos **15 a 20 minutos**, para dormir bien en la noche.
- Y por último, **deja un espacio de 2 horas antes de irte a la cama**. La digestión también consume sangre y energía, por lo que si te acuestas después de comer le estarás quitando eficacia a la recuperación y la digestión tomará más tiempo.



# OBJETIVOS



Como golfista este curso quiero mejorar...

Técnicamente:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_

Físicamente:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_

Mentalmente:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_

# PROGRAMACION DE OBJETIVO



Para conseguirlo voy a ...

Técnicamente:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_

Físicamente:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_

Mentalmente:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_

# LOGRO DE OBJETIVOS



Si consigo estas mejoras estaré en disposición de conseguir los siguientes resultados:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE TORNEOS PREVISTOS I

|         |             |         |             |         |             |         |             |
|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|
| EVENTO: |             | EVENTO: |             | EVENTO: |             | EVENTO: |             |
| FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA |
| LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        |
|         | MEDIA       |         | MEDIA       |         | MEDIA       |         | MEDIA       |
| CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        |
| EVENTO: |             | EVENTO: |             | EVENTO: |             | EVENTO: |             |
| FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA |
| LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        |
|         | MEDIA       |         | MEDIA       |         | MEDIA       |         | MEDIA       |
| CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        |
| EVENTO: |             | EVENTO: |             | EVENTO: |             | EVENTO: |             |
| FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA | FECHA:  | IMPORTANCIA |
| LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        | LUGAR:  | ALTA        |
|         | MEDIA       |         | MEDIA       |         | MEDIA       |         | MEDIA       |
| CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        | CAMPO:  | BAJA        |

## EQUIPO DE JUEGO I

[illegible]

F: FLEXIVILIDAD/ P.F: PUNTO DE FLEXION/ T: TORSION/ S.W: SWING WEIGHT/ P.V: PESO DE LA VARILLA/ M: MATERIAL DE LA VARILLA

# TIPO DE BOLA I

| FECHA                    |  |  |  | OBSEVACIONES |
|--------------------------|--|--|--|--------------|
| MARCA                    |  |  |  |              |
| MODELO                   |  |  |  |              |
| CUBIERTA                 |  |  |  |              |
| Nº PIEZAS                |  |  |  |              |
| DISEÑO<br>Nº DE HOYUELOS |  |  |  |              |
| COMPRESIÓN               |  |  |  |              |
| OTROS                    |  |  |  |              |

# ZONA DE RUTINA EFICIENTE\*

|    |  |
|----|--|
| 1  |  |
| 2  |  |
| 3  |  |
| 4  |  |
| 5  |  |
| 6  |  |
| 7  |  |
| 8  |  |
| 9  |  |
| 10 |  |
| 11 |  |
| 12 |  |
| 13 |  |
| 14 |  |
| 15 |  |

\*Es donde se reflexiona los golpes: Distancia, viento, posición de la bola, etc.

# LINEA DE DECISION Y ZONA DE JUEGO

1

2

3

4

LÍNEA DE DECISIÓN: Debe traspasarse cuando haya un total compromiso con el golpe.

ZONA DE JUEGO: Las cosas claras

# CONTROL DE DISTANCIA

[illegible]

Esta herramienta de trabajo es sencilla, si cada golpe que damos medimos con el laser el trabajo esta hecho

Nota: Dependiendo de las condiciones meteorológicas, altitudes y pendientes, las distancias pueden variar.

SE DEBE MEDIR LAS DISTANCIAS EN LOS MESES EXPUESTOS. ENTRE LAS 10 Y LAS 16 HORAS

## PUNTO DE IMPACTO

[illegible]

# CONTROL DE DIRECCIÓN

| PUNTOS                                                                                                                                                          | FECHA | FECHAS | FECHA | FECHA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|
| ENTRE DOS PUNTOS                                                                                                                                                |       |        |       |       |
| P.I/C                                                                                                                                                           |       |        |       |       |
| P.D/C                                                                                                                                                           |       |        |       |       |
| P.C/I                                                                                                                                                           |       |        |       |       |
| P.C/C                                                                                                                                                           |       |        |       |       |
| P.C/D                                                                                                                                                           |       |        |       |       |
| P.I/C ENTRE DOS PUNTOS EXACTOS                                                                                                                                  |       |        |       |       |
| P.D/C ENTRE DOS PUNTOS EXACTOS                                                                                                                                  |       |        |       |       |
| P= PUNTO    I= IZQUIERDA    D= DERECHA    C= CENTRO<br><i>Ejemplo : P.I/C= la bola debe pasar por la Izquierda del punto y acabar en el centro del objetivo</i> |       |        |       |       |

# MEDICIONES DE IMPACTO Y VUELO DE LA BOLA

## MEDIA PGA TOUR

| CLUB    | VELOCIDAD DEL PALO | VELOCIDAD DE LA BOLA | SMASH FACTOR | SPIN DE LA BOLA | MAX ALTURA (YARD) | INCLINACION DEL EJE DE SPIN | ANGULO DE ATAQUE | ANGULO DE ATERRIZAJE | CARRY (YARD) (METROS) |
|---------|--------------------|----------------------|--------------|-----------------|-------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|-----------------------|
| DRIVER  | 112                | 165                  | 1,49         | 2.685           | 31                |                             | -1,3             | 39                   | 269 / 242             |
| 3- WOOD | 107                | 158                  | 1,48         | 3.655           | 30                |                             | -2,9             | 43                   | 243 / 218             |
| 5- WOOD | 103                | 152                  | 1,47         | 4.350           | 31                |                             | 3,3              | 47                   | 230 / 207             |
| MYBRID  | 100                | 146                  | 1,46         | 4.437           | 29                |                             | 3,3              | 47                   | 225 / 202             |
| 3 IRON  | 98                 | 142                  | 1,45         | 4.630           | 27                |                             | -3,1             | 46                   | 212 / 190             |
| 4 IRON  | 96                 | 137                  | 1,43         | 4.836           | 28                |                             | -3,4             | 48                   | 203 / 181             |
| 5 IRON  | 94                 | 132                  | 1,41         | 5.361           | 31                |                             | -3,7             | 49                   | 194 / 175             |
| 6 IRON  | 92                 | 127                  | 1,38         | 6.231           | 30                |                             | -4,1             | 50                   | 183 / 165             |
| 7 IRON  | 90                 | 120                  | 1,33         | 7.097           | 32                |                             | -4,3             | 50                   | 172 / 155             |
| 8 IRON  | 87                 | 115                  | 1,32         | 7.998           | 32                |                             | -4,5             | 50                   | 160 / 145             |
| 9 IRON  | 85                 | 109                  | 1,28         | 8.647           | 30                |                             | -4,7             | 51                   | 148 / 133             |
| PW      | 83                 | 102                  | 1,23         | 9.304           | 29                |                             | -5,0             | 52                   | 136 / 122             |

# MEDICIONES DE IMPACTO Y VUELO DE LA BOLA

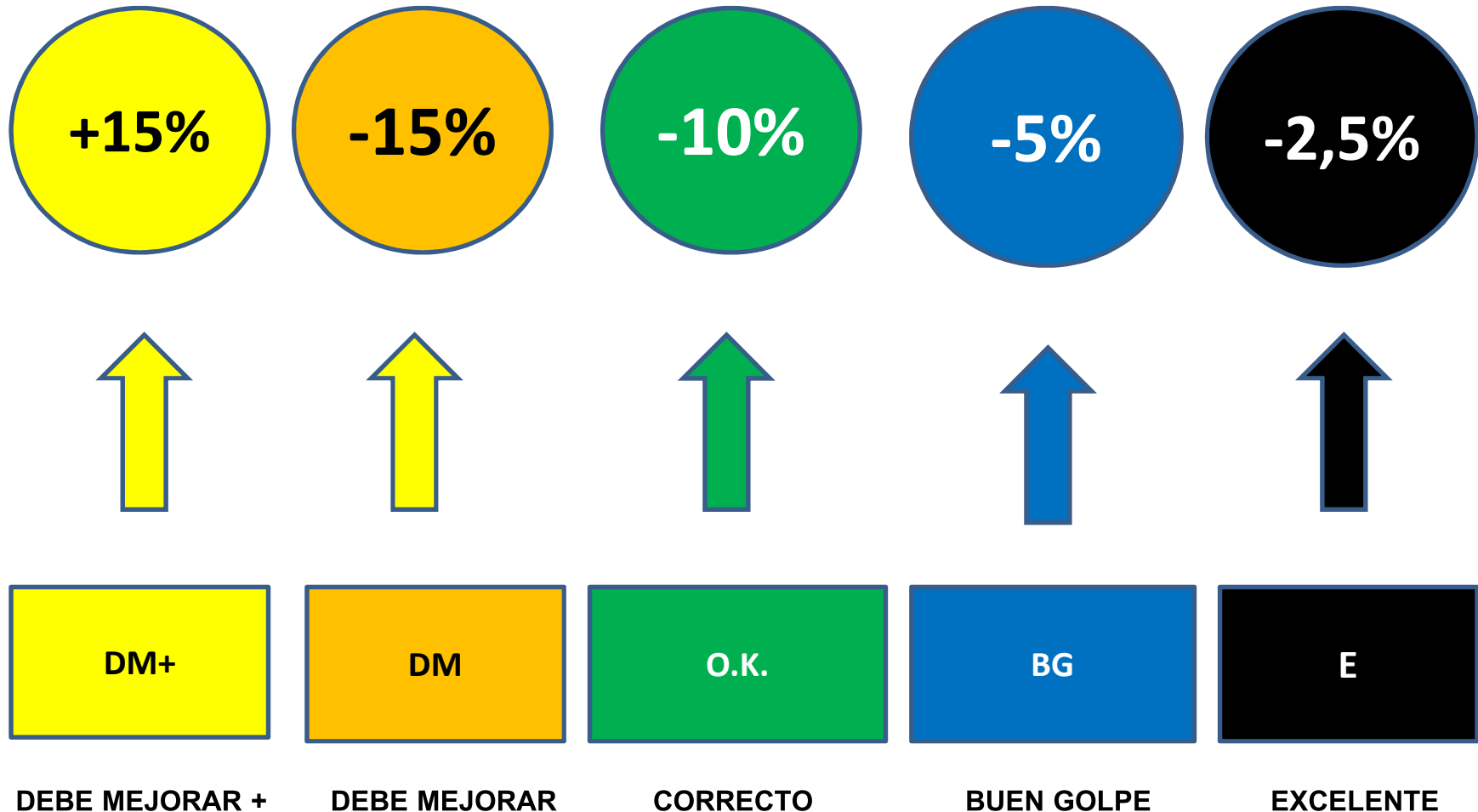
## MEDIA LPGA TOUR

| CLUB    | VELOCIDAD DEL PALO | VELOCIDAD DE LA BOLA | SMASH FACTOR | SPIN DE LA BOLA | MAX HEIGHT | INCLINACION DEL EJE DE SPIN | ANGULO DE ATAQUE | ANGULO DE ATERRIZAJE | CARRY (YARD) (METROS) |
|---------|--------------------|----------------------|--------------|-----------------|------------|-----------------------------|------------------|----------------------|-----------------------|
| DRIVER  | 94                 | 139                  | 1,47         | 2.628           | 25         |                             | +3               | 36                   | 220 / 200             |
| 3- WOOD | 90                 | 132                  | 1,47         | 2.705           | 23         |                             | -0,9             | 39                   | 195 / 175             |
| 5- WOOD | 88                 | 128                  | 1,47         | 4.501           | 25         |                             | -1,8             | 43                   | 185 / 165             |
| 7- WOOD | 85                 | 123                  | 1,45         | 4.693           | 26         |                             | -3,0             | 46                   | 174 / 158             |
| 4 IRON  | 80                 | 116                  | 1,45         | 4.801           | 24         |                             | -1,7             | 43                   | 169 / 152             |
| 5 IRON  | 79                 | 112                  | 1,42         | 5.081           | 23         |                             | -1,9             | 45                   | 161 / 145             |
| 6 IRON  | 78                 | 109                  | 1,39         | 5.943           | 25         |                             | -2,3             | 46                   | 152 / 137             |
| 7 IRON  | 76                 | 104                  | 1,37         | 6.699           | 26         |                             | -2,3             | 47                   | 141 / 127             |
| 8 IRON  | 74                 | 100                  | 1,35         | 7.494           | 25         |                             | -3,1             | 47                   | 130 / 117             |
| 9 IRON  | 72                 | 93                   | 1,28         | 7.589           | 26         |                             | -3,1             | 47                   | 119 / 107             |
| PW      | 70                 | 86                   | 1,23         | 8.403           | 23         |                             | -2,8             | 48                   | 102 / 92              |

## MEDICIONES DE IMPACTO Y VUELO DE LA BOLA I

[illegible]

# PORCENTAJE DE MARGEN DE ACIERTOS



## % DE UTILIZACION DE PALOS (1º TRIMESTRE)

[illegible]

**% DEL JUEGO CORTO (1º TRIMESTRE)**

[illegible]

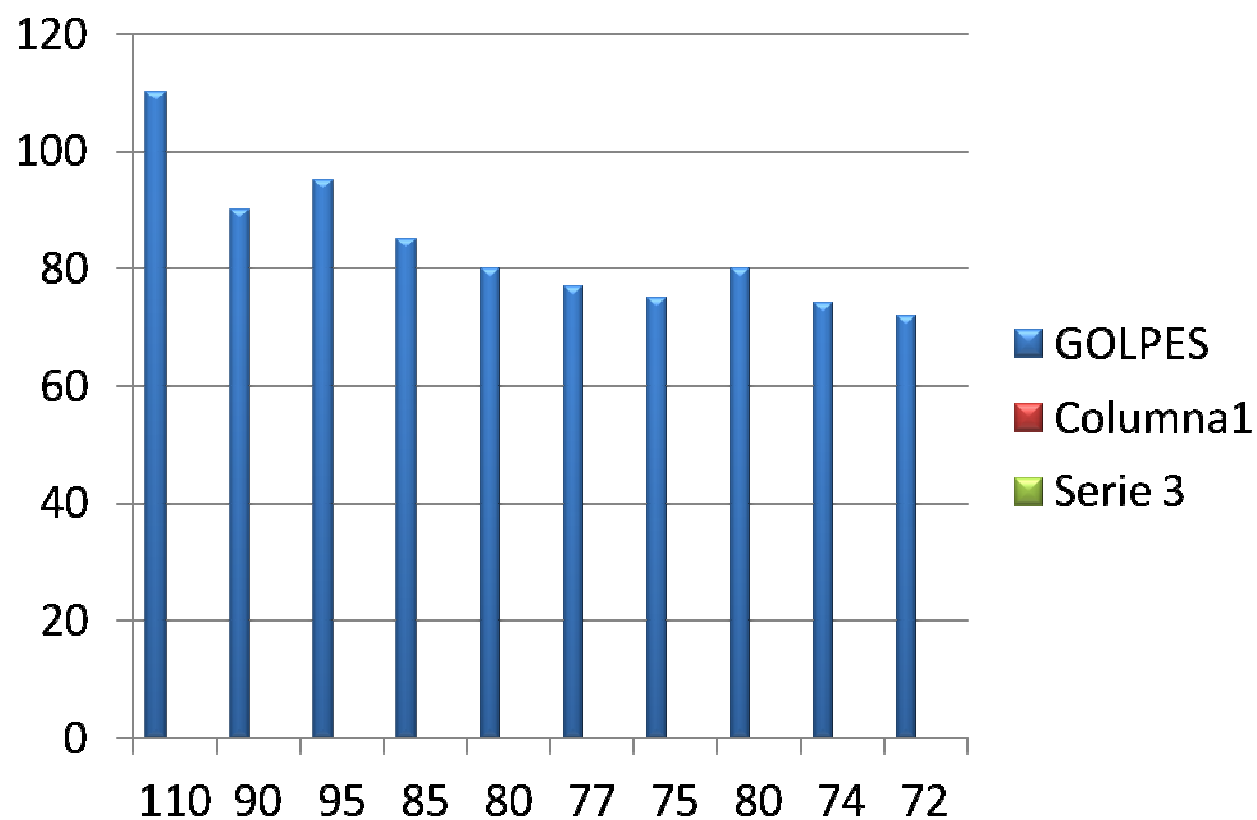
## % DE PUTT (1º TRIMESTRE)

[illegible]

# FECHAS, RESULTADOS Y LA MEDIA 10 ULTIMAS VUELTAS JUGADAS, OFICIALES. I

|         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: |
| FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  |
| LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  |
| SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  |
| MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  |
| EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: |
| FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  |
| LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  |
| SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  |
| MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  |
| EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: |
| FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  |
| LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  |
| SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  |
| MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  |
| EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: | EVENTO: |
| FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  | FECHA:  |
| LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  | LUGAR:  |
| SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  | SCORE:  |
| MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  | MEDIA:  |

## FECHAS, RESULTADOS Y LA MEDIA 10 ULTIMAS VUELTAS JUGADAS, OFICIALES. II



# EQUPO TECNICO

- **LA METODOLOGÍA DEBE ESTAR BASADA EN UNA SERIE DE CONCEPTOS;**
- Meritocracia. Juega quien mas lo merece. Es el único criterio valido
- Golf Inteligente. Con un excelente juego de recuperación, se puede jugar mucho mas agresivo.
- Cada entrenamiento debe tener un objetivo.
- Evitar los problemas, identificar las zonas de entrada en verticalidad ó curva con el menor riesgo posible.
- La disciplina y el compromiso es la ley básica, el respeto a las normas es fundamental.
- La convivencia es básica.
- Las concentraciones y las comidas en grupo son innegociables.
- Nuevos métodos de trabajo, llevarán su libreta y cumplimentaran los informes.
- En las concentraciones, como si se tratara de un campeonato oficial. De esta manera los entrenamiento son mas reales y los jugadores lo agradecerán.
- Ningún jugador es mas importante que otro. Se trata a todos los jugadores por igual.
- Se esforzará por aprender desde el primer día **los valores de la Federación Valenciana.**

*MESA REDONDA,  
FINAL DE LA PRESENTACIÓN  
Y  
COMIDA DE DESPEDIDA*

*“MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ASISTENCIA”*

**FEDERACION DE GOLF COMUNIDAD  
VALENCIANA**



# Programa de preparación física

Consideraciones técnicas para escuelas, tecnificación y alto rendimiento.



Desarrollo de la preparación física en golf, adaptado a las diferentes categorías y necesidades de cada golfista como MEDIO para la mejora en el rendimiento, los resultados y el bienestar físico del mismo.  
Federación Valenciana de Golf



## PREPARACION FISICA ADAPTADA AL GOLF

La preparación física y soporte para el jugador de golf, debe ir encaminada a compensar la unilateralidad de este deporte, a mejorar las condiciones físicas del deportista, así como a incrementar el rendimiento y los resultados de los mismos.

Así, la diferenciación de dicho entrenamiento físico va a dividirse por objetivos y por categorías en función de las necesidades de cada golfista.

|                   | ETAPAS DE DESARROLLO ADAPTADAS AL GOLF                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | de 9 a 12                                                                                                                                                                                                                                  | de 13 a 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | de 17 a 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>objetivos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consequir un desarrollo físico equilibrado, a nivel bilateral.</li> <li>- Evitar lesiones</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizar al máximo el desarrollo de las cualidades físicas básicas, fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad.</li> <li>- Evitar lesiones</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar las cualidades físicas adaptadas, como apoyo a la técnica.</li> <li>- Mantener un equilibrio bilateral en el desarrollo muscular.</li> <li>- Evitar lesiones</li> </ul>                                                                                                                     |
| <b>desarrollo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Detección de posibles desequilibrios o debilidades.</li> <li>- Estructura ósea fundamentalmente cartilaginosas.</li> <li>- A penas existe diferenciación entre sexos a nivel hormonal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Considerar la adaptación del crecimiento a esta edad, por posibles descompensaciones.</li> <li>- Procesos constructivos de formación ósea a desintegración cartilaginosa del hueso.</li> <li>- Aumento considerable de picos de testosterona en hombres, no así en mujeres.</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo desarrollo a nivel físico.</li> <li>- Diferencia entre sexos.</li> <li>- Posibilidad de entrenamiento de alto rendimiento, y exigencias físicas.</li> </ul>                                                                                                                                      |
| <b>fuerza</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación al trabajo de autocargas, y trabajo de fuerza de contracción excéntrica.</li> <li>- Ejercicios globales y no específicos.</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Predominancia del entrenamiento de autocargas, isocinético, con gomas, que tengan una máxima similitud al swing.</li> <li>- Utilización de superficies inestables que contribuyen al entreno del equilibrio y propiocepción articular.</li> <li>- Primeras cargas de tipo ligero, entre 15-25% de F.max.</li> <li>- Predominio del trabajo de fuerza con contracciones excéntricas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comienzo en el desarrollo de la fuerza, explosiva, de resistencia o de velocidad, requeridas por el deporte, aplicando cargas medias, y altas.</li> <li>- Trabajo de fuerza/compensación en función de la prescripción física.</li> <li>- Trabajo isométrico.</li> <li>- Trabajo con poleas.</li> </ul> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>flexibilidad</b>               | <p>- . Entrenamiento de la flexibilidad activa, lanzamientos, (balísticos), rebotes...</p> <p>- . Introducción al entrenamiento de control postural.</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>- . Importancia al trabajo de flexibilidad a esta edad, dado el desarrollo óseo y muscular.</p> <p>- . Técnicas de flexibilidad activa como rebotes, lanzamientos, o FNP, entre otros.</p> | <p>- . Técnicas de flexibilidad activa como rebotes, lanzamientos, o FNP, entre otros.</p>                                                                                       |
| <b>Resistencia cardiovascular</b> | <p>Entrenamiento en campo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Comienzo con el entrenamiento de resistencia a frecuencias moderadas, que supongan un esfuerzo regular y medio (paseos de montaña, carrera continua o caminatas en cuestas)</p>            | <p>- . Entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica, en menor medida, con carrera continua o trabajo de remo, que suponga un esfuerzo medio (en la escala de Borj)</p>  |
| <b>Test</b>                       | <p>1.- TEST DEL T.P.I.</p> <p>2.- Valoración postural</p> <p>3.- peso y talla.<br/>*No se realiza la medición de grasa, y se entrega una hoja informativa de recomendaciones dietéticas.</p>                                                                                                                                                                     | <p>1.- TEST DEL T.P.I.</p> <p>2.- Valoración postural</p> <p>3.- Medición de peso, porcentaje de grasa subcutánea, y talla.</p>                                                               | <p>1.- TEST DEL T.P.I.</p> <p>2.- Valoración postural</p> <p>3.-Medición de peso, porcentaje de grasa subcutanea, y talla</p>                                                    |
| <b>dosier</b>                     | <p>Realización de informe de los resultados de los test, como ayuda y feed-back, básicamente, para la <b>compensación en el crecimiento</b> y anular el riesgo de lesión, a corto, medio o largo plazo.</p> <p>Dirigido mas A LOS PADRES como primeros responsables, con el objeto de que conozcan en cada momento el estado físico SALUDABLE de los mismos.</p> | <p>Detalle de los resultados obtenidos, como información para RECONOCER las debilidades o partes fuertes, para entrenarlas y mejorarlas, como MEDIO, para el juego del golf.</p>              | <p>Detalle de los resultados obtenidos, como información para RECONOCER las debilidades o partes fuertes, para entrenarlas y mejorarlas, como MEDIO, para el juego del golf.</p> |



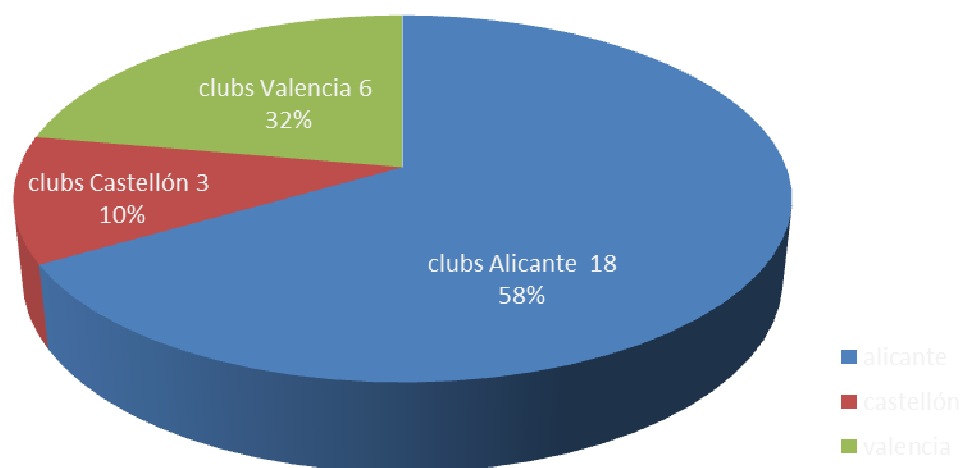
# Programa de preparación física en TECNIFICACION de golf.

FEDERACION  
VALENCIANA DE  
GOLF

| SECTORES DE EDAD                                                        | PROTOCOLOS DE LOS TEST DE INICIO                                                                                                                                                                                                                                                                  | PROGRAMA FISICO ADAPTADO                                                                                                                                                                                                                                                                                     | VALORACION Y SEGUIMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                     | FEED BACK Y EVALUCION                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Golfistas en edades comprendidas entre 8 y 12 años.                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de TPI, adaptado a dicha edad.</li> <li>- Revisión de la postura.</li> <li>- Revisión de la bilateralidad, del tren inferior y superior.</li> <li>- Test de resistencia adaptado al estadio de edad.</li> <li>- Coordinación específica.</li> </ul> | <p>Realización de la rutina entrenamiento, general para los/as golfistas de dicha edad.</p> <p>Revisiones específicas en función de los resultados de los test de inicio.</p>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión periódica dos veces al mes para revisar y valorar el seguimiento y resultado de las rutinas.</li> <li>- Posibles adaptaciones a la rutina establecida, en función de las necesidades individuales y la información de los entrenadores de zona.</li> </ul> | Revisión del test de inicio con un mes de periodización, con el fin de emitir un informe de cada uno de los golfistas para observar el progreso y la cualificación de los mismos, para contribuir a la selección de los futuros talentos. |
| Golfistas en edades comprendidas entre 13 y 16 años                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de TPI, adaptado a dicha edad.</li> <li>- Revisión de la postura.</li> <li>- Revisión de la bilateralidad, del tren inferior y superior.</li> <li>- Test de resistencia adaptado al estadio de edad.</li> <li>- Coordinación específica.</li> </ul> | <p>Realización de la rutina entrenamiento, general para los/as golfistas de dicha edad.</p> <p>Revisiones específicas en función de los resultados de los test de inicio.</p>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión periódica dos veces al mes para revisar y valorar el seguimiento y resultado de las rutinas.</li> <li>- Posibles adaptaciones a la rutina establecida, en función de las necesidades individuales y la información de los entrenadores de zona.</li> </ul> | Revisión del test de inicio con un mes de periodización, con el fin de emitir un informe de cada uno de los golfistas para observar el progreso y la cualificación de los mismos, para contribuir a la selección de los futuros talentos. |
| Golfistas en edades comprendidas de 17 a 25 años                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de inicio individual TPI.</li> <li>- Test específico de fuerza submaximal.</li> <li>- Test de resistencia cardiovascular.</li> <li>- Test de valoración de grasa subcutánea.</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño de una planificación personalizada de cada golfista, según exigencias de competición.</li> <li>- Adaptación a los test de inicio</li> <li>- Rutinas específicas de porcentajes de requerimientos en fuerza y resistencia de exigencias concretas.</li> </ul> | Supervisión quincenal para revisar tanto la ejecución como la evolución y la correlación con la TECNICA.                                                                                                                                                                                                     | Revisión de resultados de los TEST de inicio una vez al mes. Informe de mejoras físicas APLICADAS EN LA TECNICA Y LOS RESULTADOS en competición.                                                                                          |
| Apoyo a las categorías comprendidas > 25                                | Supervisión general, e individualización en cuanto objetivos individuales                                                                                                                                                                                                                         | Diseños individuales de planificación de preparación física genérica o específica según necesidades individuales de cada golfista.                                                                                                                                                                           | Según necesidades de los golfistas, supervisado por cada Comité y en decisión última del Coordinador Deportivo.                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Clinics puntuales de apoyo a la preparación física en otras categorías. | Test del TPI como punto de partido.                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Diseño de rutinas individuales para la mejora de la flexibilidad, equilibrio, fuerza y resistencia.</p> <p>Aprendizaje de hábitos físicos adecuados y rutinas de compensación del tren superior.</p>                                                                                                      | En función de la necesidad y de los objetivos individuales.                                                                                                                                                                                                                                                  | Repetición del test trimestral, como resultado de las mejoras realizadas en dicho periodo.                                                                                                                                                |



## PORCENTAJE DE CLUBS POR PROVINCIAS F.G.C.V.



## LA PREPARACION FISICA; objetivos y responsabilidades

|                       | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Responsabilidades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PREPARADOR/A FISICO/A | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar la planificación de entrenamiento físico por edades.</li> <li>• Realizar los test de inicio y el seguimiento para observar las mejoras en los resultados físicos.</li> <li>• Constatar las mejoras en el campo, creando los protocolos de trabajo en colaboración del equipo.</li> <li>• Revisar periódicamente a cada golfista en función de la planificación inicial.</li> <li>• Interceder en los/as golfistas que necesiten un apoyo físico, y individualizar rutinas de entrenamiento en los más destacados/as.</li> <li>• Realizar un trabajo de apoyo a la TECNICA, y comunicación constante con el equipo técnico.</li> <li>• Recomendar los mejores hábitos alimenticios y nutricionales para el golfista.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener al golfista en un estado físico óptimo en función de cada categoría y siempre basándose en el aspecto de la salud y rendimiento.</li> <li>• Obtener el mayor rendimiento de cada golfista en entornos de tecnificación, rendimiento y competición.</li> <li>• Supervisar la correcta alimentación del/la golfista, como medio para la mejora de la condición física y su SALUD</li> </ul> |



# Pruebas de valoración para la condición física

## **TEST DE VALORACION DE TPI**

Basado en la valoración de:

- . Movilidad articular
- . Flexibilidad
- . Fuerza adaptada al golf
- . Equilibrio
- . Equilibrio de cadenas musculares.

(Ver protocolo de valoración)

## **TEST POSTURAL**

**Ver el protocolo de valoración**

## **TEST DE PORCENTAJE DE GRASA SUBCUTANEA**

Medición de:

- . Peso
- . Talla.
- . Medición de porcentaje de grasa subcutánea con el aparato de medición, OMRON, Body Fat Monitor

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Test de inclinación pélvica</b> |
|          | Comienzo Inclinación Pélvica       |
|          | Inclinación Neutral                |
|          | Inclinación Anterior excesiva      |
|          | Inclinación posterior excesiva     |
|          | Cantidad de movimiento             |
|          | Movimiento normal                  |
|          | Inclinación Posterior Limitada     |
|          | Inclinación anterior Limitada      |
|          | Ambas limitadas                    |
|          | Calidad de movimiento              |
|          | Fluidez de movimiento              |
|          | Movimiento tembloroso              |
|          | Test ¿                             |

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| <b>2</b> | <b>Test de Rotación Pélvica</b> |
|          | Estabilidad del torso           |
|          | Buena estabilidad               |
|          | Estabilidad limitada a dcha     |
|          | Estabilidad limitada a izq      |
|          | Estabilidad limitada ambos      |
|          | Movilidad pélvica               |
|          | Buena movilidad                 |
|          | Movilidad limitada a dcha       |
|          | Movilidad limitada a izq        |
|          | Movilidad limitada ambos        |
|          | Coordinación                    |
|          | Buen movimiento rotación        |
|          | Mayor movimiento lateral        |

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| <b>3</b> | <b>Rotación del torso</b>      |
|          | Test de estabilidad            |
|          | Buena estabilidad              |
|          | Estabilidad limitada a dcha    |
|          | Estabilidad limitada a izq     |
|          | Estabilidad bilateral limitada |
|          | Test de movilidad              |
|          | Buena movilidad                |
|          | Movilidad limitada a dcha      |
|          | Movilidad limitada a izq       |
|          | Movilidad limitada ambos lado  |

= PGA tour norms

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| <b>4</b> | <b>Sentadilla encima cabeza</b> |
|          | De pie                          |
|          | Sentadilla completa             |
|          | Sentadilla brazos cruzados      |
|          | Sentadilla limitada brazos cruz |
|          | Arrodillado                     |
|          | Buena flexión lateral           |
|          | Flexión tobillo dcho limitada   |
|          | Flexión tobillo izq limitada    |
|          | Flexión ambos tobillos limitada |
|          | Cambio de peso                  |
|          | No hay cambio de peso           |
|          | Cambio de peso DERECHA          |
|          | Cambio de peso IZQUIERDA        |

|                          |                           |    |
|--------------------------|---------------------------|----|
| 5                        | Test de tocar los pies    |    |
| Toque de pies bilateral  |                           |    |
| SI                       | Bilateral limitado        | NO |
| Toque de pies unilateral |                           |    |
| SI                       | Limitado unilateral ambos | NO |
| L                        | Unilateral limitado       | R  |

|   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| 6 | Test 90/90               |   |
| L | De pie                   | R |
|   | Mayor que ángulo columna |   |
|   | Igual al ángulo columna  |   |
|   | Menor que ángulo columna |   |
|   | Postura de Golf          |   |
|   | Mayor que ángulo columna |   |
|   | Igual que ángulo columna |   |
|   | Menor que ángulo columna |   |

|   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| 7 | Equilibrio sobre una pierna |   |
| L | Muslos paralelos            | R |
|   | 0-5 segundos                |   |
|   | 6-10 segundos               |   |
|   | 11-15 segundos              |   |
|   | 16-20 segundos              |   |
|   | 21-25 segundos              |   |
|   | Más de 25 segundos          |   |

|   |                              |   |
|---|------------------------------|---|
| 8 | Test de Longitud dorsal      |   |
| L | Lumbar plana contra la pared | R |
|   | Menos de 120 grados          |   |
|   | = 120                        |   |
|   | Entre 120 y 170 grados       |   |
|   | Toca la pared                |   |

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
| 9 | Rotación de la parte inferior |   |
| L | Rotación interna              | R |
|   | Más de 60 grados              |   |
|   | = 60                          |   |
|   | Menos de 60 grados            |   |
|   | Rotación externa              |   |
|   | Más de 60 grados              |   |
|   | = 60                          |   |
|   | Menos de 60 grados            |   |

|    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 10 | Rotación de tronco sentado |   |
| L  | Palo delante               | R |
|    | Más de 45 grados           |   |
|    | = 45                       |   |
|    | Menos de 45 grados         |   |
| L  | Palo detrás de la espalda  | R |
|    | Más de 45 grados           |   |
|    | = 45                       |   |
|    | Menos de 45 grados         |   |

|    |                             |   |
|----|-----------------------------|---|
| 11 | Puente con extensión pierna |   |
| L  | Tumbado boca arriba         | R |
|    | Glúteo normal               |   |
|    | Glúteo débil                |   |
|    | Glúteo contraído            |   |

| OP | Test alcanza, gira levanta |   |
|----|----------------------------|---|
| L  | Posición de oración        | R |
|    | Buen rango                 |   |
|    | Elevación limitada         |   |
|    | No puede levantar          |   |

|    |                                 |    |
|----|---------------------------------|----|
| OP | Test de bajar pierna            |    |
|    | Se mantiene entre 20-30 kg      |    |
|    | Baja la presión a menos de 20 k |    |
|    | Sube la presión a más de 20 k   |    |
| ↓↓ | Después movimiento de pierna    | ↓↓ |
| L  | Desliza cada pierna             | R  |
|    | Mantiene neutral                |    |
|    | Aumenta la presión              |    |
|    | Presión desciende de 10-20k     |    |
|    | Presión desciende 20 k          |    |



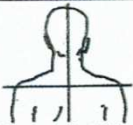
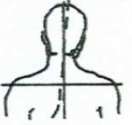
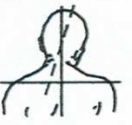
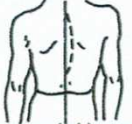
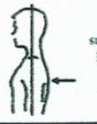
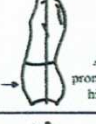
| Hoja de resultados de postura                      | Nombre _____                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                | Resultados |  |  |  |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|--|
|                                                    | Bien-10                                                                                                                                                   | Regular-5                                                                                                                                           | Mal-0                                                                                                                                          |            |  |  |  |
| <b>Cabeza</b><br>Izquierda<br>Derecha              | <br>Cabeza erguida: la línea de gravedad pasa justo por el centro        | <br>Cabeza levemente torcida o vuelta hacia un lado                | <br>Cabeza marcadamente torcida o vuelta hacia un lado        |            |  |  |  |
| <b>Hombros</b><br>Izquierdo /<br>Derecho           | <br>Nivel de los hombros (horizontalmente)                               | <br>Un hombro está ligeramente más elevado que el otro             | <br>Un hombro está mucho más elevado que el otro              |            |  |  |  |
| <b>Columna vertebral</b><br>Izquierda /<br>Derecha | <br>Columna vertebral recta                                              | <br>Columna vertebral levemente curvada lateralmente               | <br>Columna vertebral marcadamente curvada lateralmente       |            |  |  |  |
| <b>Caderas</b><br>Izquierda /<br>Derecha           | <br>Caderas niveladas (horizontalmente)                                 | <br>Una cadera está algo más elevada                              | <br>Una cadera está claramente más elevada                   |            |  |  |  |
| <b>Tobillos</b>                                    | <br>Ambos pies apuntan hacia el frente                                 | <br>Los pies apuntan hacia afuera                                | <br>Los pies apuntan marcadamente hacia adentro (pronación) |            |  |  |  |
| <b>Cuello</b>                                      | <br>Cuello erecto, barbilla metida, cabeza justo encima de los hombros | <br>Cuello levemente adelantado, barbilla hacia afuera           | <br>Cuello y barbilla marcadamente hacia afuera             |            |  |  |  |
| <b>Parte superior de la espalda</b>                | <br>Parte superior de la espalda con curvatura normal                  | <br>Parte superior de la espalda algo más curvada de lo habitual | <br>Parte superior de la espalda muy curvada                |            |  |  |  |
| <b>Tronco</b>                                      | <br>Tronco erguido                                                     | <br>Tronco levemente inclinado hacia atrás                       | <br>Tronco marcadamente inclinado hacia atrás               |            |  |  |  |
| <b>Abdomen</b>                                     | <br>Abdomen liso                                                       | <br>Abdomen prominente                                           | <br>Abdomen prominente e hipotónico                         |            |  |  |  |
| <b>Zona lumbar</b>                                 | <br>Zona lumbar con una curvatura normal                               | <br>Zona lumbar levemente hundida                                | <br>Zona lumbar muy hundida                                 |            |  |  |  |
| <b>Puntuación total</b>                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |            |  |  |  |

Ilustración 10.12 Cuadro New York de clasificación de la postura. De *The New York Physical Fitness Test: A Manual for Teachers of P.E.*, New York State Education Dept. (Division of HPER) 1958. Reproducción autorizada.

# Calentamiento, movilidad articular y vuelta a la calma.



## PREPARACION FISICA ADAPTADA AL GOLF

La preparación física y soporte para el jugador de golf, debe ir encaminada a compensar la unilateralidad de este deporte, a mejorar las condiciones físicas del deportista, así como a incrementar el rendimiento y los resultados de los mismos.

Así, la diferenciación de dicho entrenamiento físico va a dividirse por objetivos y por categorías en función de las necesidades de cada golfista.

|                   | ETAPAS DE DESARROLLO ADAPTADAS AL GOLF                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | de 9 a 12                                                                                                                                                                                                                                  | de 13 a 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | de 17 a 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>objetivos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consequir un desarrollo físico equilibrado, a nivel bilateral.</li> <li>- Evitar lesiones</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizar al máximo el desarrollo de las cualidades físicas básicas, fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad.</li> <li>- Evitar lesiones</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar las cualidades físicas adaptadas, como apoyo a la técnica.</li> <li>- Mantener un equilibrio bilateral en el desarrollo muscular.</li> <li>- Evitar lesiones</li> </ul>                                                                                                                     |
| <b>desarrollo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Detección de posibles desequilibrios o debilidades.</li> <li>- Estructura ósea fundamentalmente cartilaginosas.</li> <li>- A penas existe diferenciación entre sexos a nivel hormonal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Considerar la adaptación del crecimiento a esta edad, por posibles descompensaciones.</li> <li>- Procesos constructivos de formación ósea a desintegración cartilaginosa del hueso.</li> <li>- Aumento considerable de picos de testosterona en hombres, no así en mujeres.</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo desarrollo a nivel físico.</li> <li>- Diferencia entre sexos.</li> <li>- Posibilidad de entrenamiento de alto rendimiento, y exigencias físicas.</li> </ul>                                                                                                                                      |
| <b>fuerza</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación al trabajo de autocargas, y trabajo de fuerza de contracción excéntrica.</li> <li>- Ejercicios globales y no específicos.</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Predominancia del entrenamiento de autocargas, isocinético, con gomas, que tengan una máxima similitud al swing.</li> <li>- Utilización de superficies inestables que contribuyen al entreno del equilibrio y propiocepción articular.</li> <li>- Primeras cargas de tipo ligero, entre 15-25% de F.max.</li> <li>- Predominio del trabajo de fuerza con contracciones excéntricas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comienzo en el desarrollo de la fuerza, explosiva, de resistencia o de velocidad, requeridas por el deporte, aplicando cargas medias, y altas.</li> <li>- Trabajo de fuerza/compensación en función de la prescripción física.</li> <li>- Trabajo isométrico.</li> <li>- Trabajo con poleas.</li> </ul> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>flexibilidad</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento de la flexibilidad activa, lanzamientos, (balísticos), rebotes...</li> <li>- Introducción al entrenamiento de control postural.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia al trabajo de flexibilidad a esta edad, dado el desarrollo óseo y muscular.</li> <li>- Técnicas de flexibilidad activa como rebotes, lanzamientos, o FNP, entre otros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de flexibilidad activa como rebotes, lanzamientos, o FNP, entre otros.</li> </ul>                                                                                      |
| <b>Resistencia cardiovascular</b> | Entrenamiento en campo.                                                                                                                                                                           | Comienzo con el entrenamiento de resistencia a frecuencias moderadas, que supongan un esfuerzo regular y medio (paseos de montaña, carrera continua o caminatas en cuestas)                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica, en menor medida, con carrera continua o trabajo de remo, que suponga un esfuerzo medio (en la escala de Borj)</li> </ul> |

# Objetivos didácticos de la sesión

## SER CAPAZ DE....

- Educar a educar.
- Motivar al alumno con el calentamiento, utilizando estrategias de juego adaptado al golf.
- Mostrar las primeras pautas por la necesidad del desarrollo de las cualidades físicas básicas ( trabajo de flexibilidad, equilibrio, fuerza, resistencia)
- Entender los objetivos y ventajas del calentamiento.

# Aspectos a considerar

Debe de estar:

- Adaptado al golf; valorar requerimientos de este deporte, trabajando el tren inferior y superior, incorporando actividades tanto generales como específicas.
  - Adaptado a la situación; previo a un torneo, previo a una sesión cotidiana.
  - Debe de ser dinámico y elevar la frecuencia cardíaca a un nivel aeróbico.
  - Tener en cuenta las condiciones climatológicas.
  - Tiempo estimado para calentamiento y vuelta a la calma.
  - El tiempo dedicado oscila entre 5 y 15 min, dependiendo de factores.
  - Se pueden utilizar resistencias ligeras, como gomas, balones medicinales o la propia autocarga.
- 
- REQUERIMIENTOS FISICOS DEL DEPORTE DEL GOLF

- . FUERZA EXPLOSIVA
- . FLEXIBILIDAD
- . VELOCIDAD
- . RESISTENCIA
- . POTENCIA
- . COORDINACION
- . EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD
- . DESTREZA
- . AGILIDAD
- . CONCENTRACION....

# Beneficios del calentamiento

- Elevar la temperatura central del cuerpo.
- Mejorar el rango de movimiento dinámico y flexibilidad
- Preparar al cuerpo para una actividad mas vigorosa.
- Optimización de la F.C. Presión Sanguínea, volumen sistólico.
- Optimación de la captación de O<sub>2</sub>, frecuencia y volumen respiratorio.
- Disminución de la viscosidad muscular, aumento de la concentración enzimática, coordinación intra e inter muscular, aumento de la elongación muscular, optimación de los procesos de intercambio de energía.
- Mejora en el tiempo de reacción, activación del sistema neurovegetativo...
- Contribuye a crear un estado de MOTIVACION óptimo, para un MAYOR RENDIMIENTO en el entrenamiento, o mejores resultados en COMPETICIÓN.
- CONTRIBUYE A DISMINUIR EL RIESGO DE LESION...
- ....

---

## MOVILIZACION ARTICULAR, CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESTIRAMIENTOS, ADAPTADOS AL GOLF



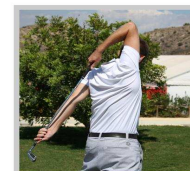
TREN INFERIOR mantener 10-15 segundos cada estiramiento



TREN SUPERIOR, movilización del tronco en rotación y flexo-extensión lateral.



MOVILIZACION DE HOMBRO



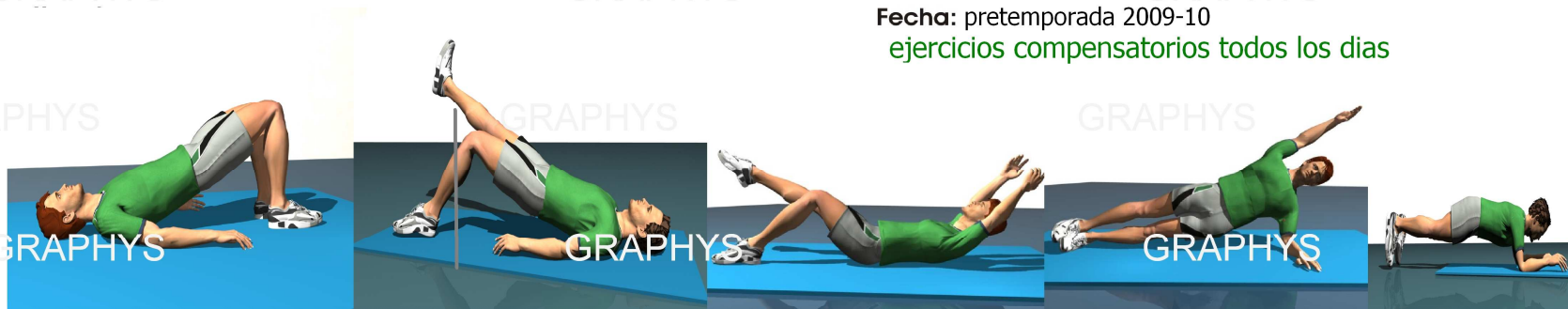
TRICEPS



MOVILIZACION DE MUÑECA, Y ANTEBRAZO

Doble click para cambiar el contenido

Fecha: pretemporada 2009-10  
ejercicios compensatorios todos los días



1

2

3

4

5

PROGRESION DE EJERCICIOS

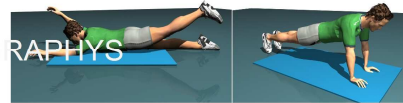


# EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CORRECCION DE LA POSTURA

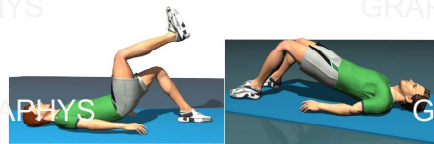
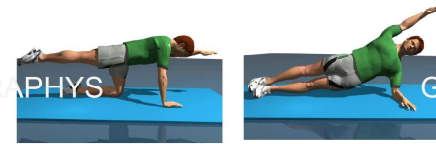
FECHA:



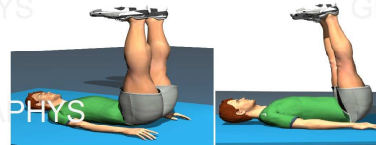
SERIES:3 10-12 RP



SERIES:1 10 RP



SERIES:1 10 RP



SERIES:1 10 RP



MANTENER ISOMETRICO DURANTE 10 seg

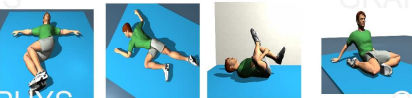


SERIES:3 10-12 RP



SERIES:3 10-12 RP

## ESTIRAMIENTOS



Muchas gracias

Preguntas y sugerencias

Emma Segovia Leza



# Documentos y Materiales

## Programa Perseo

Actividades 2007



*programa*  
**perseo**

¡Come sano y muévete!

### PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

# Documentos y Materiales

## Programa Perseo

Actividades 2007



### PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA



**MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO**  
**AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN**  
**Subdirección General de Coordinación Científica**

Edita:

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Subdirección General de Coordinación Científica.

Programa piloto PERSEO.

Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición  
del Ministerio de Sanidad y Consumo  
y el Centro de Investigación y Documentación Educativa  
del Ministerio de Educación y Ciencia.

Con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas de  
Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia  
y las Direcciones Territoriales y Provinciales de los Ministerios de Sanidad y Consumo (INGESA)  
y de Educación y Ciencia de Ceuta y de Melilla.

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Diseño y maquetación: Ana Linde.

Imprime: FER Fotocomposición.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

|           |                                                                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7</b>  | Introducción                                                                                                                 |
| <b>9</b>  | Programa Perseo                                                                                                              |
| <b>17</b> | Material educativo para la promoción de la alimentación y la actividad física saludables dirigido al alumnado de 6 a 10 años |
| <b>21</b> | Material educativo para la promoción de la alimentación y la actividad física saludables dirigido al profesorado             |
| <b>25</b> | Material informativo para la promoción de la alimentación y la actividad física saludables dirigido a familias               |
| <b>29</b> | Material informativo para la promoción de la alimentación y la actividad física saludables dirigido a los centros escolares  |
| <b>33</b> | Material para profesionales sanitarios de atención primaria                                                                  |
| <b>35</b> | Cuestionarios                                                                                                                |
| <b>45</b> | Cartas                                                                                                                       |
| <b>47</b> | Formación del profesorado                                                                                                    |
| <b>49</b> | Material divulgativo                                                                                                         |
| <b>57</b> | Página web                                                                                                                   |
| <b>59</b> | Antropometría                                                                                                                |
| <b>61</b> | Material de evaluación de la actividad física                                                                                |
| <b>63</b> | Material de promoción del Programa Perseo entre las familias                                                                 |
| <b>65</b> | Logística                                                                                                                    |
| <b>67</b> | Actividades 2008                                                                                                             |

# INTRODUCCIÓN

Los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación y Ciencia junto a las Consejerías de Sanidad y Educación de seis Comunidades Autónomas, han puesto en marcha el Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad).

Este programa piloto consiste en un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares que pretenden promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, implicando también a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas.

El programa está dirigido al alumnado de educación primaria, de entre 6 y 10 años, de 67 centros escolares de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Murcia, Ceuta y Melilla, alcanzando cerca de 14.000 alumnos.

A continuación se incluyen los documentos y materiales elaborados dentro del programa, así como una breve descripción de los mismos.

**Programa Perseo**

## COMISIÓN GESTORA DEL PROGRAMA PERSEO

El Programa Perseo cuenta con una comisión integrada por representantes de los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación y Ciencia y de las Consejerías de Sanidad y Educación de aquellas CC.AA. que intervienen en el programa. La Comisión Gestora es la responsable de la dirección del programa, de la gestión de recursos para la financiación de todas las actividades y materiales y de la coordinación tanto con las Comunidades Autónomas como con el Equipo de Expertos.

Comisión Gestora del Programa Perseo:

### **FÉLIX LOBO**

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo

### **JOSÉ PÉREZ IRUELA**

Centro de Investigación y Documentación Educativa. Ministerio de Educación y Ciencia

### **JESÚS MUÑOZ BELLERÍN**

Consejería de Salud. Junta de Andalucía

### **JOSÉ DÍAZ-FLORES ESTÉVEZ**

Consejería de Sanidad. Gobierno de Canarias

### **GUILLERMO DOMÉNECH MUÑIZ**

Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León

### **SARA PUPATO FERRARI**

Instituto Nacional de Gestión Sanitaria

### **EULALIO RUIZ MUÑOZ**

Consejería de Sanidad y Consumo. Junta de Extremadura

### **MANUEL AMIGO QUINTANA**

Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia

### **JOSÉ JOAQUÍN GUTIÉRREZ GARCÍA**

Consejería de Sanidad. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

### **NATALIA GUTIÉRREZ LUNA**

Consejería de Educación. Junta de Andalucía

### **JUANA DEL CARMEN ALONSO MATOS**

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. Gobierno de Canarias

### **JOSÉ MARÍA MARTÍN ACEVES**

Consejería de Educación. Junta de Castilla y León

**RAFAEL LEAL SALAZAR**

Dirección Provincial de Educación de Ceuta

**RICARDO PÉREZ SÁNCHEZ**

Consejería de Educación. Junta de Extremadura

**JUAN CARLOS PORRÚA PARDAL**

Consellería de Educación e Ordenación Universitaria. Xunta de Galicia

**JUAN JOSÉ MURILLO RAMOS**

Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia en Melilla

**MARÍA DOLORES TORRES CHACÓN**

Consejería de Educación, Ciencia e Investigación. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

**DOLORES ABELLÓ PLANAS**

Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA)

**LUIS CARBONEL PINTANEL**

Confederación Católica Nacional de Padres de Familia y Padres de Alumnos (CONCAPA)

**MIGUEL ÁNGEL BONET GRANIZO**

Federación Española de Municipios de Provincias (FEMP)

## EQUIPO DE EXPERTOS DEL PROGRAMA PERSEO

El Programa Perseo cuenta con un Equipo de Expertos formado por especialistas y profesionales de reconocido prestigio con experiencia en Didáctica y Salud Pública y Nutrición Comunitaria.

Este equipo ha trabajado en el diseño del programa supervisando su desarrollo y efectuará a su término una evaluación de los recursos empleados y de los resultados alcanzados.

Equipo de Expertos del Programa Perseo:

### **JESÚS CAMPOS AMADO**

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo

### **VICENTE CALDERÓN PASCUAL**

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo

### **JUAN MANUEL BALLESTEROS ARRIBAS**

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo

### **ELENA GONZÁLEZ BRIONES**

Centro de Investigación y Documentación Educativa. Ministerio de Educación y Ciencia

### **ALEJANDRO GARCÍA CUADRA**

Centro de Investigación y Documentación Educativa. Ministerio de Educación y Ciencia

### **JESÚS CERDÁN VICTORIA**

Centro de Investigación y Documentación Educativa. Ministerio de Educación y Ciencia

### **JAVIER ARANCETA BARTRINA**

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

### **CARMEN PÉREZ RODRIGO**

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

### **ROSA CALVO SAGARDOY**

Psicología Clínica. Hospital Universitario Santa Cristina. Madrid

### **ANGELES CASTRO MASÓ**

Psiquiatría y Salud mental. Hospital 12 de Octubre. Madrid

### **VALENTÍN GAVIDIA CATALÁN**

Escuela Universitaria de Magisterio “Ausias March”. Valencia

### **INMACULADA GIL CANALDA**

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

**M<sup>a</sup> LUISA LÓPEZ DÍAZ-UFANO**

Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)

**BEGOÑA MERINO MERINO**

Dirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología. Ministerio de Sanidad y Consumo

**SUSANA MONEREO MEJÍAS**

Sección de endocrinología. Hospital Universitario de Getafe. Madrid

**ROSA MARIA NIETO POYATO**

Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP)

**LUCRECIA SUÁREZ CORTINA**

Asociación Española de Pediatría

**FERNANDO RODRÍGUEZ ARTALEJO**

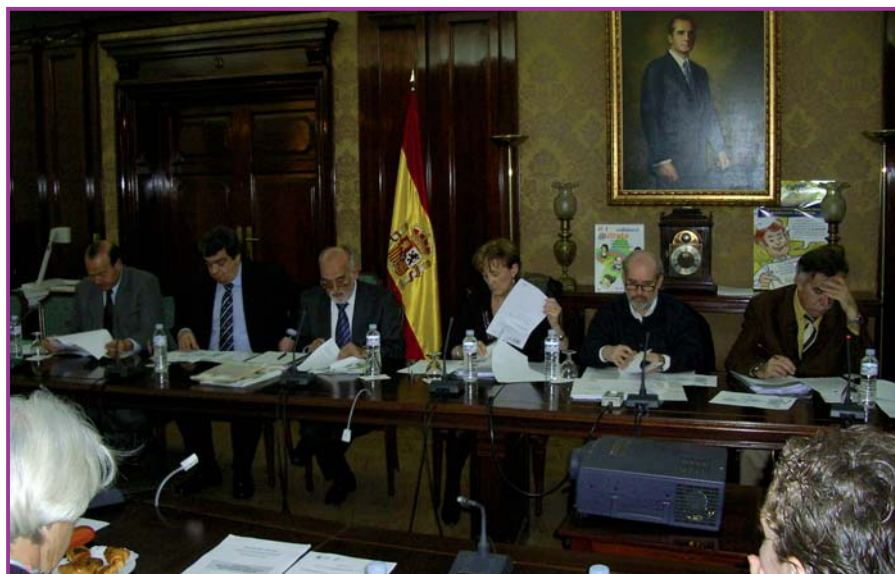
Departamento de Medicina y Salud Pública y Microbiología. Universidad Autónoma de Madrid

**GREGORIO VARELA MOREIRAS**

Fundación Española de Nutrición

**ÓSCAR LUIS VEIGA NÚÑEZ**

Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte





## DOCUMENTO BASE DEL PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Documento inicial del Programa Perseo en el que se describe la situación actual en relación con la obesidad infantil y la importancia de la implantación del programa.

Así mismo, se incluyen los principios generales, una descripción de la propuesta, los objetivos generales y específicos, los ámbitos de actuación, la población diana, la selección de los centros escolares, los agentes que intervendrán en el mismo, tanto a nivel local como autonómico y nacional, los niveles, tiempos y lugares de intervención y las actuaciones a realizar.

En este mismo documento se prevé la creación de una página web, de una campaña de comunicación y de sensibilización, la formación y el material educativo necesarios.

Además, figura el esquema de trabajo previsto y el desarrollo del mismo.



#### DISEÑO ESPECÍFICO DEL PROGRAMA PERSEO-3

##### Objetivos

- Evaluar la situación en relación a la obesidad infantil en los centros estudiados.
- Evaluar conocimientos, actitudes y hábitos de los escolares y su entorno en los centros estudiados.
- Realizar acciones de promoción de la alimentación saludable y la actividad física en los alumnos (6-10 años) de los centros en los que se realice la intervención y en sus familias.
- Evaluar los resultados de la intervención y evaluar el funcionamiento del programa piloto.

##### Actuaciones

###### Evaluar la situación en relación a la obesidad infantil en los centros estudiados

Los profesionales de enfermería realizarán controles antropométricos no invasivos confidenciales de los alumnos (6-10 años) en los centros en los que se realice la intervención y en los centros de control tanto para detectar casos concretos de sobrepeso y obesidad como para la evaluación de la población escolar sobre la que se actúa, al menos, al inicio y al final del programa. Las mediciones consistirán en peso, talla, circunferencia de la muñeca y, en el caso de niñas de 9-10 años, pregunta sobre menarquia para poder valorar mejor los datos obtenidos.

[Curso de formación del personal encargado de las mediciones]

[Protocolo de medición de los alumnos]

[Fichas de recogida de datos y modelo de notificación a familias]

###### En los centros de intervención:

Si los parámetros evaluados son normales se enviará una nota a los padres indicándolo. Si los parámetros evaluados son anormales o si se detectan otros posibles problemas se enviará una nota a los padres indicando la conveniencia de acudir a su pediatra. Los Centros de salud de la zona de influencia del Centro educativo recibirán información sobre el programa y sobre la posibilidad de que reciban consultas. Se les proporciona una guía sobre obesidad infantil.

[Guía para profesionales de Atención Primaria sobre obesidad infantil]

###### En los centros de control:

Se envía también esa información pero, salvo casos de riesgo importante, se envía al final del programa.

## DISEÑO ESPECÍFICO DEL PROGRAMA PERSEO

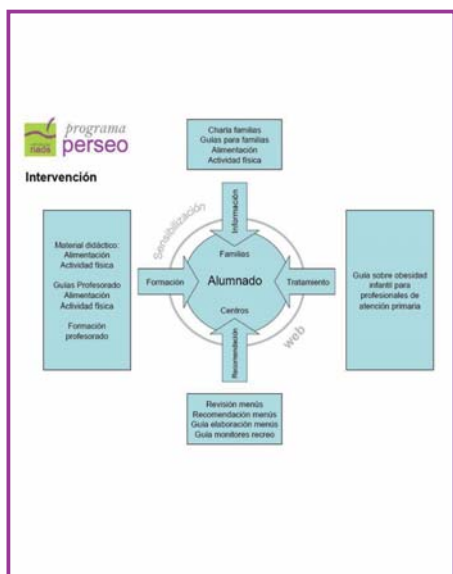
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación Educativa.

Documento descriptivo del Programa Perseo en el que se incluyen los objetivos del mismo y las actuaciones a llevar a cabo.

Entre las actuaciones principales se encuentra la evaluación de la situación en relación con la obesidad infantil en los centros estudiados y de los conocimientos, actitudes y hábitos en los mismos. Así mismo, se especifican las actuaciones a realizar en el ámbito de la promoción de la alimentación y actividad física saludables en escolares y familias.

Finalmente se describe el proceso de evaluación de los resultados en la intervención y, en consecuencia, del funcionamiento del programa piloto.



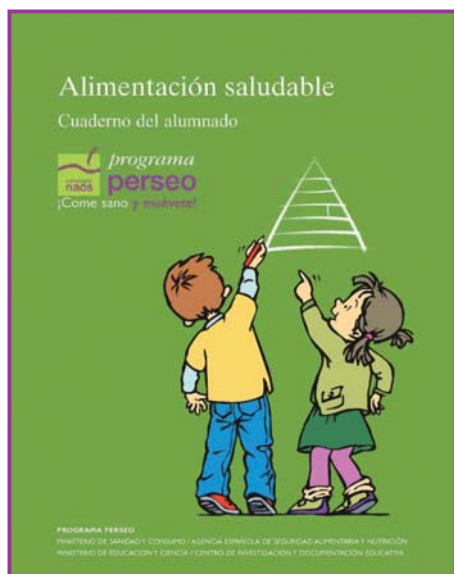
## ESQUEMA DE ACTUACIONES

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Las distintas actuaciones que se llevan a cabo dentro del Programa Perseo se han incluido en un esquema en el que se agrupan en función del colectivo al que van dirigidas; alumnado, profesorado, centros escolares o familias y el objetivo principal de las mismas; formación, información, tratamiento o recomendaciones.

**Material educativo  
para la promoción de la alimentación  
y la actividad física saludables  
dirigido al alumnado de 6 a 10 años**



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE.  
CUADERNO DEL ALUMNADO.**  
Versiones en castellano y gallego

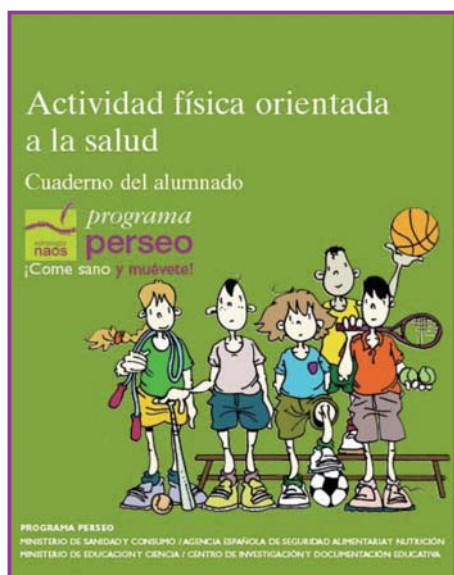
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 54

Cuaderno elaborado dentro del Programa Perseo para el alumnado de 6 a 10 años.

El principal objetivo de los contenidos de la guía es fomentar la práctica de hábitos alimentarios saludables a través de un desayuno adecuado, un mayor consumo de frutas y verduras y el consumo esporádico de alimentos de alta densidad energética, mediante actividades educativas que resulten atractivas e incluso divertidas, que estimulen el aprendizaje activo y la reflexión.



**ACTIVIDAD FÍSICA  
ORIENTADA A LA SALUD.  
CUADERNO DEL ALUMNADO.**  
Versiones en castellano y gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

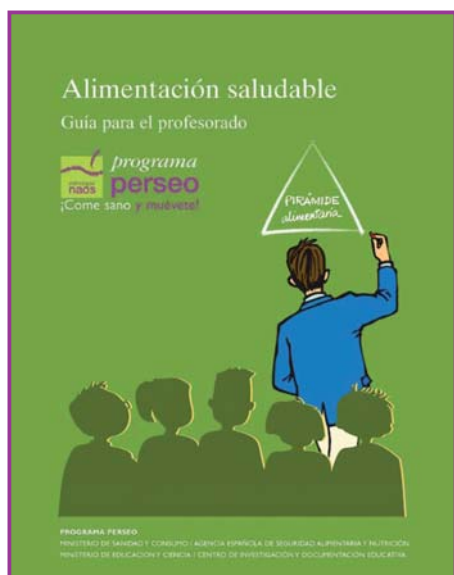
páginas: 96

Material didáctico elaborado dentro del Programa Perseo para el alumnado de 6 a 10 años, para promover la actividad física saludable en los escolares. Este material pretende contribuir a que los niños y las niñas sean más activos de modo que puedan beneficiarse de las numerosas ventajas que se derivan de la actividad física.

El objetivo principal del material didáctico es lanzar un mensaje tanto a los propios escolares como a sus familias sobre la relevancia de que niños y niñas desarrollen un nivel de actividad física suficiente para su adecuado desarrollo físico y mental así como para preservarles del desarrollo temprano de factores de riesgo que se encuentran asociados al sedentarismo.

A través de este material didáctico las familias pueden recibir información sobre si sus hijos o hijas realizan la cantidad de actividad física recomendada y sobre si su forma física se encuentra dentro de los parámetros que se consideran saludables para cada edad.

**Material educativo  
para la promoción de la alimentación  
y la actividad física saludables  
dirigido al profesorado**



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE. GUÍA PARA EL PROFESORADO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 120

Guía elaborada dentro del Programa Perseo para el profesorado de alumnos y alumnas de 6 a 10 años.

La guía consta de 10 unidades didácticas relacionadas con la alimentación saludable, con actividades curriculares para desarrollar tanto en el aula como en la propia familia, que cada profesor o profesora podrá desarrollar de manera autónoma.

Cada unidad didáctica está estructurada según los siguientes apartados: objetivos educativos, contenidos a trasladar al alumnado y propuesta de actividades complementarias de distintos grados de complejidad.

De forma general, se propone una exposición sencilla y asequible de los contenidos al alumnado y la realización de, al menos, dos actividades de las propuestas, en función de las que mejor se adapten al perfil del alumnado y a las circunstancias del curso escolar.



## **ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD. GUÍA PARA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 208

Guía elaborada dentro del Programa Perseo para el profesorado de Educación Física de alumnos y alumnas de 6 a 10 años.

Su objetivo es proporcionar la información necesaria para implementar, en la práctica, las actividades propuestas en el cuaderno del alumno, así como, aportar los fundamentos básicos que proporcionen un soporte teórico y justifiquen la necesidad de incluir dentro de los contenidos de la Educación Física, actividades como las propuestas.

Se propone, además, la evaluación de lo que se denomina “forma física saludable”, es decir, ciertos parámetros mínimos de forma física que se encuentran relacionados con un buen estado de salud. Para ello, se seguirán los criterios propuestos por el Instituto Cooper para este grupo de población, basados en las pruebas de la Batería FitnessGram.

**Material informativo  
para la promoción de la alimentación  
y la actividad física saludables  
dirigido a familias**



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE. GUÍA PARA LAS FAMILIAS

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 71

Guía para las familias, adaptada al Programa Perseo, en torno a la alimentación saludable de los niños y niñas para tratar de que exista una correlación entre lo aprendido en el centro educativo y la vida cotidiana.

El objetivo principal de esta guía es fomentar que los niños y niñas adquieran información, formación y los valores necesarios para llevar una vida saludable en la familia, dado que se ha demostrado que el entorno familiar es sumamente importante para que las futuras generaciones adopten estilos de vida que les permitan estar bien alimentadas y ser más activas físicamente.



## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. GUÍA PARA LAS FAMILIAS

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 39

Guía adaptada al Programa Perseo para las familias en torno a la actividad física y su influencia en la salud y el bienestar.

El principal objetivo de esta guía es explicar a las familias qué es ser activo, qué beneficios conlleva para la salud, cómo serlo y cómo influir para que nuestros hijos e hijas lo sean, dado que la escasa actividad física durante la infancia, no sólo es peligrosa para la salud, sino que conlleva una baja forma física y una menor autoestima.

**Material informativo  
para la promoción de la alimentación  
y la actividad física saludables  
dirigido a los centros escolares**



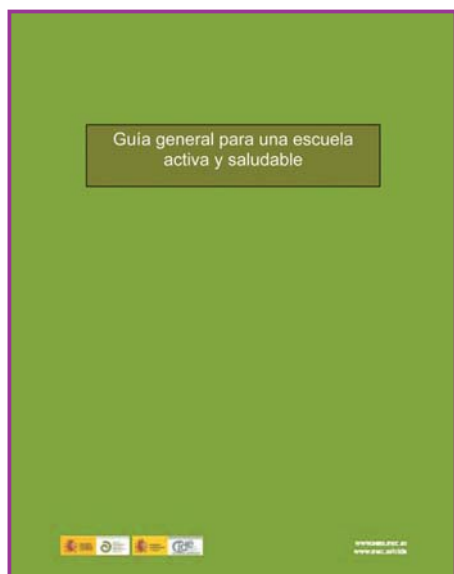
## **GUÍA GENERAL PARA LA ELABORACIÓN DE MENÚS PARA CENTROS ESCOLARES**

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Dentro del Programa Perseo se está elaborando una guía con recomendaciones generales para la elaboración de menús en los centros escolares.

Esta guía pretende proporcionar la información necesaria para poder elaborar dietas saludables para los escolares, considerando como tal, una dieta equilibrada y variada, en la que se modere el consumo de ciertos alimentos. Para ello, recogerá algunas consideraciones a tener en cuenta como las necesidades nutricionales de los niños y las niñas en edad escolar, las buenas prácticas nutricionales en restauración colectiva, técnicas culinarias para la elaboración de menús escolares y auto evaluación de los mismos. También se remarcará la importancia de ciertas necesidades nutricionales especiales de algunos niños y niñas en relación con el origen étnico y la religión o alergias e intolerancias alimentarias.



**ACTIVIDAD FÍSICA  
ORIENTADA A LA SALUD.  
CUADERNO DEL ALUMNADO.**

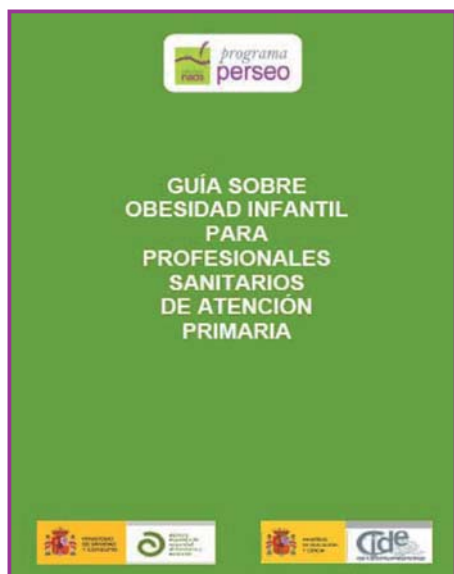
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Dentro del Programa Perseo se está elaborando una guía para proporcionar orientación y sugerencias a la comunidad escolar y a las familias de los escolares de 6 a 10 años de Educación Primaria, en relación con la actividad física.

La guía recogerá información acerca de la importancia de la actividad física para la salud y la prevención de la obesidad y el sedentarismo, una reflexión acerca de qué es una escuela activa y los agentes implicados en la promoción de la actividad física en el centro escolar, ideas prácticas para fomentar la actividad física en la escuela y una lista de otros recursos y centros de información respecto a la práctica de actividad física.

**Material  
para profesionales sanitarios  
de atención primaria**



## **GUÍA SOBRE OBESIDAD INFANTIL PARA PROFESIONALES SANITARIOS DE ATENCIÓN PRIMARIA**

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 43

Guía para los profesionales sanitarios de atención primaria elaborada dentro del Programa Perseo.

El principal propósito de esta guía es el de facilitar la realización sistemática de labores de asesoramiento práctico a pacientes y familiares sobre los beneficios de una alimentación saludable y de aumentar el nivel de actividad física. Se trata de la aplicación de metodologías diferentes a las habituales y en un contexto muchas veces alejado del de su centro de salud.

Dado que dentro de su actividad diaria el pediatra puede reconocer en la población infantil hábitos de vida inadecuados y potencialmente condicionantes de obesidad, es muy importante su participación en las intervenciones educativas desde la infancia.

## Questionarios

SENC  
Servicio de Nutrición y Educación Nutricional de Castilla-La Mancha

PERSEO  
Programa de Evaluación de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

**Hábitos alimentarios  
de la población escolar**  
**Cuestionario para los/as niños/as**

**Exploración física**  
**Análisis de la ingesta alimentaria**

Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre del(a) profesor(a): \_\_\_\_\_

Número de encuestador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

|                          |                        |                        |
|--------------------------|------------------------|------------------------|
| Número de colegio: _____ | Número de clase: _____ | Número de serie: _____ |
|--------------------------|------------------------|------------------------|

CI

**CUESTIONARIO 1.  
HÁBITOS ALIMENTARIOS  
DE LA POBLACIÓN ESCOLAR.  
CUESTIONARIO PARA LOS/AS NIÑOS/AS.  
Versiones en castellano y gallego**

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 12

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para conocer los hábitos alimentarios de los niños y niñas de 6 a 10 años que cursan Educación Primaria.

El cuestionario consta de una exploración física que recoge ciertas mediciones antropométricas y la descripción de otros signos de interés nutricional, de un análisis de la ingesta alimentaria basada en el recuerdo de lo que el niño o la niña comió el día anterior, y de un análisis de la actividad física que realiza habitualmente.

SENC  
SERVICIO ANDALUZ DE NUTRICIÓN Y CONSUMO

GOBIERNO DE ESPAÑA  
Ministerio de Sanidad y Consumo  
programa perseo

Andalucía  
Canarias  
Castilla y León  
Ceuta y Melilla  
Extremadura  
Galicia  
Murcia

## Hábitos alimentarios

**Hábitos alimentarios de la familia**

En este cuestionario le queremos preguntar sobre los hábitos alimentarios de los adultos de la familia que participa en el programa PERSEO

Número de colegio:      Número de clase:      Número de serie:

C2

## CUESTIONARIO 2. HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA FAMILIA.

Versiones en castellano y gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 15

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para conocer los hábitos alimentarios de las familias de los niños y niñas de 6 a 10 años que cursan Educación Primaria.

El cuestionario recoge algunas preguntas en relación a la situación y hábitos familiares, los hábitos alimentarios en la familia, mediante el recuerdo de lo que se comió el día anterior y los alimentos que se consumen habitualmente, y la frecuencia con que se practica actividad física.

SENC  
Sistema Español de  
Nutrición Comunitaria

programa  
perseo

Andalucía  
Canarias  
Castilla y León  
Ceuta y Melilla  
Extremadura  
Galicia  
Murcia

**Hábitos alimentarios  
de la población escolar**

Cuestionario para la familia

KidMed

En este cuestionario le queremos preguntar sobre los hábitos alimentarios y de actividad física del niño o niña que ha llevado este cuestionario a casa y que participa en el programa PERSEO.

|                    |                  |                  |
|--------------------|------------------|------------------|
| Número de colegio: | Número de clase: | Número de serie: |
|--------------------|------------------|------------------|

03

### CUESTIONARIO 3. HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ESCOLAR. CUESTIONARIO PARA LA FAMILIA. Versiones en castellano y gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 16

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para conocer los hábitos alimentarios y de actividad física de los niños y niñas de 6 a 10 años que cursan Educación Primaria, a través de sus familias.

En el cuestionario se recogen preguntas relativas a la situación familiar, aspectos en torno a la salud de los niños, a los hábitos alimentarios y de actividad física, y a la situación laboral y estudios realizados por los adultos que cumplimentan el cuestionario.

SENC  
Sistema Nacional de Evaluación y Certificación de la Calidad

programa perseo

Andalucía  
Canarias  
Castilla y León  
Ceuta y Melilla  
Extremadura  
Galicia  
Murcia

**Hábitos alimentarios  
de la población escolar**  
Cuestionario para los/as niños/as (1º y 2º)

Dibujo

Para cumplimentar en el aula

Número de colegio:      Número de clase:      Número de serie:

CR

**CUESTIONARIO 4.  
HÁBITOS ALIMENTARIOS  
DE LA POBLACIÓN ESCOLAR.  
CUESTIONARIO PARA LOS/AS NIÑOS/AS.  
Versiones en castellano y gallego**

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 10

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para conocer los hábitos alimentarios y de actividad física de los niños y niñas de 1º y 2º de Educación Primaria, para contestar en el aula.

En este cuestionario, se les pregunta acerca de sus datos y situación familiar, sobre los alimentos que les gustan y los que no, los que comen con mayor frecuencia y la actividad física que realizan en familia.

SENC

PERSEO

Andalucía  
Canarias  
Castilla y León  
Ceuta y Melilla  
Extremadura  
Galicia  
Murcia

**Hábitos alimentarios  
de la población escolar**

**Cuestionario para los/as niños/as (3º y 4º)**

Dibujo

Alimento

Para cumplimentar en el aula

Número de colegio:      Número de clase:      Número de serie:

CE

**CUESTIONARIO 5.  
HÁBITOS ALIMENTARIOS  
DE LA POBLACIÓN ESCOLAR.  
CUESTIONARIO PARA LA FAMILIA.  
Versiones en castellano y gallego**

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

páginas: 12

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para conocer los hábitos alimentarios y de actividad física de los niños y niñas de 3º y 4º de Educación Primaria, para contestar en el aula.

En este cuestionario, se les pregunta acerca de sus datos y situación familiar, de los alimentos que les gustan y los que no, los que comen con mayor frecuencia y la actividad física que realizan en familia.


**Personal Sanitario**  
**Programa PERSEO**  
**Observación en el comedor escolar:**

Nombre del Centro:

Fecha de visita: Día  Mes  Año 2007

¿Cuál es la última semana en que funcionará el comedor escolar el presente curso?

1. ¿Qué tipo de servicio ofrecen?

☐ Cocina propia  
☐ Catering, suministran materia prima y se cocina allí.  
☐ Catering catering caliente  
☐ Catering catering frío  
☐ Otros \_\_\_\_\_

2. ¿Qué tipo de aceite se suele utilizar en la preparación de los platos? (Puede marcar más de una casilla)

☐ Solo aceite de oliva  
☐ Solo aceite de girasol  
☐ Solo aceite de soja  
☐ Solo aceite de maíz  
☐ Aceite de oliva en crudo, sésamo  
☐ Aceite de girasol en crudo, sésamo  
☐ Aceite de oliva para freír, planchar...  
☐ Aceite de girasol para freír, planchar...  
☐ Otros \_\_\_\_\_

**Sobre el menú de hoy**

3. ¿Qué día de la semana es hoy?

☐ Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes

4. ¿Qué platos componen el menú de hoy?

| Plato         | Menú |
|---------------|------|
| Primer plato  |      |
| Segundo plato |      |
| Postre        |      |
| Pañ           |      |
| Bebidas       |      |
| Otros         |      |

(1) Ajustar plantilla de ración

5. ¿Cuántas personas trabajan en la cocina?

6. ¿Cuántas personas trabajan en el comedor?

## CUESTIONARIO 6. OBSERVACIÓN EN EL COMEDOR ESCOLAR. POR EL PERSONAL SANITARIO. Versiones en castellano y gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
 Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
 y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
 Centro de Investigación y Documentación  
 Educativa.

páginas: 3

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para recopilar información acerca de los comedores escolares.

Este cuestionario consta de preguntas relativas al tipo de servicio que ofrece el comedor escolar y las características del menú de un día determinado.

**SEN**  
Sistema Nacional de Evaluación y  
Certificación

**programa perseo**

### Cuestionario sobre el Comedor Escolar

Nombre del Centro: \_\_\_\_\_

Niveles de enseñanza que imparte:  
☐ Infantil ☐ Primaria ☐ Secundaria ☐ Ciclos formativos

- ¿Cuál es su responsabilidad en el comedor?  
☐ Soy director/a del centro  
☐ Soy profesor/a encargado/a del comedor  
☐ Soy trabajador/a encargado/a del comedor  
☐ Soy del APA encargado/a del comedor  
☐ Soy cocinero/a  
☐ Otros: \_\_\_\_\_
- ¿Cuántos niños/as se suelen quedar en el comedor escolar? [ ] [ ] [ ]
- ¿Cuántos niños/as de 1º a 4º curso comen habitualmente en el comedor?  
 Primaria (1º-2º): [ ] [ ] [ ]  
 Primaria (3º-4º): [ ] [ ] [ ]
- ¿Qué porcentaje de alumnos del colegio utiliza el comedor habitualmente?  
☐ Menos de 25%  
☐ 25-50%  
☐ 51-75%  
☐ 76-100%
- ¿Con qué tipo de gestión se administra el comedor del colegio?  
☐ Indirecta, el propio centro  
☐ Directa, Consejería de Educación
- ¿Si la gestión depende del centro, quién es responsable de la gestión del comedor?  
☐ La Dirección  
☐ Una comisión de comedor  
☐ El APA  
☐ El Consejo Escolar  
☐ Profesores  
☐ Otros. Especificar: \_\_\_\_\_
- ¿Qué tipo de servicio ofrecen?  
☐ Cocina propia  
☐ Catering, suministrada materia prima y se cocina allí  
☐ Catering cadena catering  
☐ Catering cadena fría
- ¿Cuántas personas trabajan en la cocina?  
☐ [ ] [ ]
- ¿Cuántas personas suelen estar al cuidado del comedor durante la comida?  
☐ [ ] [ ]
- ¿Qué personas suelen estar al cuidado durante la comida?  
☐ Profesores  
☐ Monitores de empresa de catering  
☐ Monitores de empresa de tiempo libre  
☐ Padres  
☐ Otros. Especificar: \_\_\_\_\_
- ¿En cuántos turnos está organizado el servicio? [ ]
- ¿Cómo se distribuyen los turnos?  
 -  
 -  
 -
- En un día normal, ¿cuánto tiempo tardan en comer, como servicio medio, los niños/as en el comedor del colegio?  

| Tiempo según el horario | Tiempo real |
|-------------------------|-------------|
| Menos de 10 minutos     |             |
| 10-14 minutos           |             |
| 15-19 minutos           |             |
| 20-24 minutos           |             |
| 25-29 minutos           |             |
| 30 minutos o más        |             |
- ¿Aproximadamente cuántos alumnos comen en cada turno? [ ] [ ] [ ]

## CUESTIONARIO 7. CUESTIONARIO SOBRE EL COMEDOR ESCOLAR. Versiones en castellano y gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación Educativa.

páginas: 7

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para conocer más información acerca de aspectos relacionados con los alimentos y bebidas que los escolares consumen en el centro escolar, a contestar por el responsable del comedor escolar.

Recoge preguntas relacionadas con la organización del comedor, el menú que sirve o la participación de los niños y niñas y sus familias en el mismo. Aparte de la cumplimentación del cuestionario, se solicita al responsable que adjunte la planilla de los menús ofertados en los dos o tres últimos meses.



**Hábitos alimentarios de la población escolar**  
Cuestionario para la dirección del centro



1. Por favor, escriba el nombre del colegio que participa en el estudio:

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué cargo tiene Ud. en este colegio?

☐ Soy director/a

☐ Soy subdirector/a

☐ Otro miembro de la plantilla escolar. Por favor indique su cargo:

\_\_\_\_\_

**Preguntas sobre el tiempo empleado en comer**

3. En un día normal, ¿cuánto tiempo tiene el alumnado de 1º a 4º curso para comer en el colegio?

|                     | Tiempo según el horario | Tiempo real |
|---------------------|-------------------------|-------------|
| Menos de 30 minutos |                         |             |
| 30-39 minutos       |                         |             |
| 40-49 minutos       |                         |             |
| 50-59 minutos       |                         |             |
| 60 minutos o más    |                         |             |

4. ¿Dónde suele comer la mayor parte del alumnado de 1º a 4º curso?

☐ En el aula

☐ En el comedor

☐ En casa

☐ Otro lugar por favor, indique dónde:

\_\_\_\_\_

5. ¿Hay algún adulto presente durante la comida del alumnado de 1º a 4º curso?

☐ Si, siempre

☐ Si, la mayoría de las veces

☐ Algunas veces

☐ Rara vez

☐ Nunca

**Preguntas sobre alimentos disponibles en el colegio**

6. ¿Hay alguna tienda de alimentos o bebidas y/o cafetería en el colegio?

☐ Si, para todos el alumnado

☐ Si, para parte del alumnado, incluyendo los de 1º a 4º curso

☐ Si, para parte del alumnado, pero no para los de 1º a 4º curso

☐ No

7. ¿Hay máquinas expendedoras de alimentos y/o bebidas para los niños/as en el colegio? (por favor, marque más de una casilla si es necesario)

☐ Si, de fruta

☐ Si, de caramelos y otras golosinas

☐ Si, de refrescos

☐ Si, de otros alimentos

☐ Si, de otras bebidas

☐ No

## CUESTIONARIO 8.

### CUESTIONARIO PARA LA DIRECCIÓN DEL CENTRO ESCOLAR.

Versiones en castellano y gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación Educativa.

páginas: 6

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para conocer más información acerca de aspectos relacionados con los alimentos y bebidas que los escolares consumen en el centro, a contestar por una persona de la dirección del centro escolar.

El cuestionario recoge algunas preguntas relativas al tiempo empleado en comer en el centro, a los alimentos disponibles en el mismo, a las tiendas existentes en los alrededores del centro, a las normas y política de alimentación que se lleva a cabo, a los incentivos y premios relacionados con la alimentación y la práctica de actividad física en el centro escolar.


**Plantilla de pesada en el comedor escolar**


Colegio:  ¿En qué clase estás?  Curso:  Clase:   
 Número:   
 Fecha:    Día de la semana:   
 ¿Cuántos años tienes?   
 ¿Es una niña o un niño? ☐ Niña ☐ Niño  
**HOY EN LA COMIDA DEL COMEDOR:**

|        | Servido | Deja | Repite |
|--------|---------|------|--------|
| 1ª     |         |      |        |
| 2ª     |         |      |        |
| Postre |         |      |        |
| Pan    |         |      |        |
| Bebida |         |      |        |

1. **¿Cuándo no comes todo lo que te sirven, ¿cuál es la razón principal?**  
☐ Siempre como todo lo que me sirven  
☐ Porque me quiero ir a jugar  
☐ Porque no me gusta  
☐ Porque me sirven mucha cantidad  
☐ Porque está frío  
☐ Porque está duro  
☐ Otras razones: (especificar) \_\_\_\_\_  
 2. **¿Qué te parece la cantidad que te sirven de primer plato?**  
☐ Me parece muchísimo  
☐ Me parece mucho  
☐ Ni mucho ni poco  
☐ Me parece poco  
☐ Me parece muy poco  
 3. **¿Qué te parece la cantidad que te sirven de segundo plato?**  
☐ Me parece muchísimo  
☐ Me parece mucho  
☐ Ni mucho ni poco  
☐ Me parece poco  
☐ Me parece muy poco  
 4. **¿Qué te parece la cantidad que te sirven de postre?**  
☐ Me parece muchísimo  
☐ Me parece mucho  
☐ Ni mucho ni poco  
☐ Me parece poco  
☐ Me parece muy poco

**¡Muchas gracias por tu colaboración!**

## **CUESTIONARIO 9.** **PLANTILLA DE PESADAS** **DEL COMEDOR ESCOLAR.** Versiones en castellano y gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
 Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
 y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
 Centro de Investigación y Documentación  
 Educativa.

páginas: 1

Cuestionario elaborado dentro del Programa Perseo para conocer más información acerca de los alimentos que ha ingerido y los que ha rechazado el niño o la niña en el comedor escolar, mediante una planilla de pesadas.

En esta planilla se recoge la información relativa al menú de un día, en la que se debe completar la cantidad servida, la cantidad que el niño o la niña se deja en el plato y, en su caso, la cantidad que repite. Además se recogen datos relacionados con la percepción que tiene el escolar de la cantidad de comida que le sirven en cada plato.

**Cartas**



## CARTAS

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

En el desarrollo de las distintas actuaciones que se han llevado a cabo en el Programa Perseo ha habido una comunicación continua con los sectores implicados; centros escolares, familias, centros de salud y farmacias. Para ello se han elaborado y enviado cartas personalizadas con la información pertinente.

## Formación del profesorado



Valencia, 5 -7 de septiembre de 2007.

Durante los días del 5 al 7 de septiembre de 2007 se celebró en la Universidad de Valencia un curso de formación para el profesorado de los centros de intervención del Programa Perseo.

En el curso se trataron distintos aspectos relacionados con la alimentación y la actividad física saludables tanto en lo relativo a conceptos generales como a cuestiones pedagógicas.

**Material divulgativo**



## CARTEL INFORMATIVO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación Educativa.

Cartel informativo elaborado dentro del Programa Perseo en el que se incluyen las claves principales del programa: recomendaciones acerca de la importancia de llevar una alimentación saludable y practicar actividad física de forma habitual, siguiendo el consejo de profesionales del ámbito educativo y sanitario. El cartel ha sido distribuido por los centros escolares de intervención, farmacias y centros de salud cercanos a los centros escolares de intervención del programa piloto.

Existen distintas versiones con el logotipo de la Comunidad Autónoma correspondiente.



## TRÍPTICO INFORMATIVO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Tríptico informativo elaborado dentro del Programa Perseo en el que se incluye la situación actual en relación con la obesidad infantil, los objetivos principales del programa, recomendaciones acerca de la importancia de llevar una alimentación saludable y practicar actividad física de forma habitual, así como, el marco de actuación en relación con la Estrategia NAOS.

El tríptico ha sido distribuido por los centros escolares de intervención, farmacias y centros de salud cercanos a los centros escolares de intervención del programa piloto.



## TRÍPTICO INFORMATIVO. Versión en gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Versión en gallego del tríptico informativo elaborado dentro del Programa Perseo en el que se incluye la situación actual en relación con la obesidad infantil, los objetivos principales del programa, recomendaciones acerca de la importancia de llevar una alimentación saludable y practicar actividad física de forma habitual, así como el marco de actuación en relación con la Estrategia NAOS.

El tríptico ha sido distribuido por los centros escolares de intervención, farmacias y centros de salud cercanos a los centros escolares de intervención del programa piloto en Galicia.



## TRÍPTICO INFORMATIVO PARA EL VERANO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación Educativa.

Tríptico informativo para el verano elaborado dentro del Programa Perseo en el que se incluyen recomendaciones acerca de la importancia de llevar una alimentación saludable y practicar actividad física de forma habitual, también en la época estival, y la pirámide NAOS de estilos de vida saludables.

El tríptico ha sido distribuido por los centros escolares de intervención, farmacias y centros de salud cercanos a los centros escolares de intervención del programa piloto.



## TRÍPTICO INFORMATIVO PARA EL VERANO. Versión en gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Versión en gallego del tríptico informativo para el verano elaborado dentro del Programa Perseo en el que se incluyen recomendaciones acerca de la importancia de llevar una alimentación saludable y practicar actividad física de forma habitual, también en la época estival, y la pirámide NAOS de estilos de vida saludables.

El tríptico ha sido distribuido por los centros escolares de intervención, farmacias y centros de salud cercanos a los centros escolares de intervención del programa piloto en Galicia.



## TRÍPTICO INFORMATIVO PARA NAVIDAD

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación Educativa.

Tríptico informativo para Navidad elaborado dentro del Programa Perseo en el que se incluyen recomendaciones acerca de la importancia de llevar una alimentación saludable y practicar actividad física de forma habitual también durante las fiestas de Navidad y fin de año, y la pirámide NAOS de estilos de vida saludables.

El tríptico ha sido distribuido por los centros escolares de intervención, farmacias y centros de salud cercanos a los centros escolares de intervención del programa piloto.



## TRÍPTICO INFORMATIVO PARA NAVIDAD. Versión en gallego

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Versión en gallego del tríptico informativo para Navidad elaborado dentro del Programa Perseo en el que se incluyen recomendaciones acerca de la importancia de llevar una alimentación saludable y practicar actividad física de forma habitual también durante las fiestas de Navidad y fin de año, y la pirámide NAOS de estilos de vida saludables.

El tríptico ha sido distribuido por los centros escolares de intervención, farmacias y centros de salud cercanos a los centros escolares de intervención del programa piloto en Galicia.

**Página web**



## PÁGINA WEB

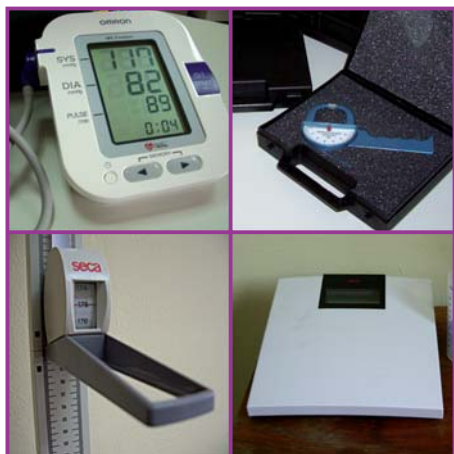
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Página web elaborada dentro del Programa Perseo con actividades de sensibilización y difusión de información comprensible y atractiva dirigida fundamentalmente a las familias y a los profesionales sanitarios y de la educación.

En esta página se recogen todos los documentos elaborados en el marco del programa piloto, así como, eventos y reuniones relacionadas con el mismo e información relativa a alimentación y actividad física saludables de las distintas Comunidades Autónomas que participan en el programa.

## Antropometría



## ANTROPOMETRÍA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
 Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
 y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
 Centro de Investigación y Documentación  
 Educativa.

Entre las actuaciones llevadas a cabo en el Programa Perseo se incluyen controles antropométricos de los escolares; peso, altura, índice de masa corporal, contorno de cintura, etc.

Para ello, se ha contado con el apoyo de profesionales de atención primaria y con los materiales de medida adecuados.

## **Material de evaluación de la actividad física**



## MATERIAL DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Dentro de las actuaciones del Programa Perseo se ha proporcionado a los centros escolares material de evaluación de la actividad física con el objeto de que el profesorado disponga de elementos que le permita conocer mejor la condición física del alumnado.

**Material de promoción  
del Programa Perseo  
entre las familias**



## MATERIAL DE PROMOCIÓN DEL PROGRAMA PERSEO ENTRE LAS FAMILIAS

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa.

Dentro de la campaña de sensibilización del Programa se incluye la distribución de material de promoción para las familias y los escolares relacionado con la alimentación y la actividad física saludables.

**Logística**



El Programa Perseo supone la participación y coordinación de un gran número de centros y entidades.

Hasta la fecha se han distribuido cerca de 100.000 documentos y materiales.

## ACTIVIDADES 2008

El Programa Perseo continúa durante el curso 2007/2008. Durante este curso está prevista la realización de:

- Sesiones informativas para las familias en los centros escolares de intervención a cargo de profesionales sanitarios designados por las Comunidades Autónomas.
- Encuestas para el profesorado en relación al programa y a la aplicación de los materiales didácticos.
- Cursos de formación para el profesorado sobre talleres gastronómicos.
- Curso acerca de la evolución de las actuaciones realizadas, para el profesorado que ha intervenido en el programa.
- Evaluación del alumnado tanto en lo relativo a parámetros antropométricos como a conocimientos, hábitos y actitudes. La evaluación se llevará a cabo en centros escolares de intervención y de control.
- Edición de un cuaderno de verano sobre alimentación y actividad física saludables, como actividad de refuerzo.
- Edición de boletines informativos temáticos dirigidos a familias, educadores y sanitarios.



# Criterios básicos de alimentación saludable e hidratación en golf en edades tempranas.



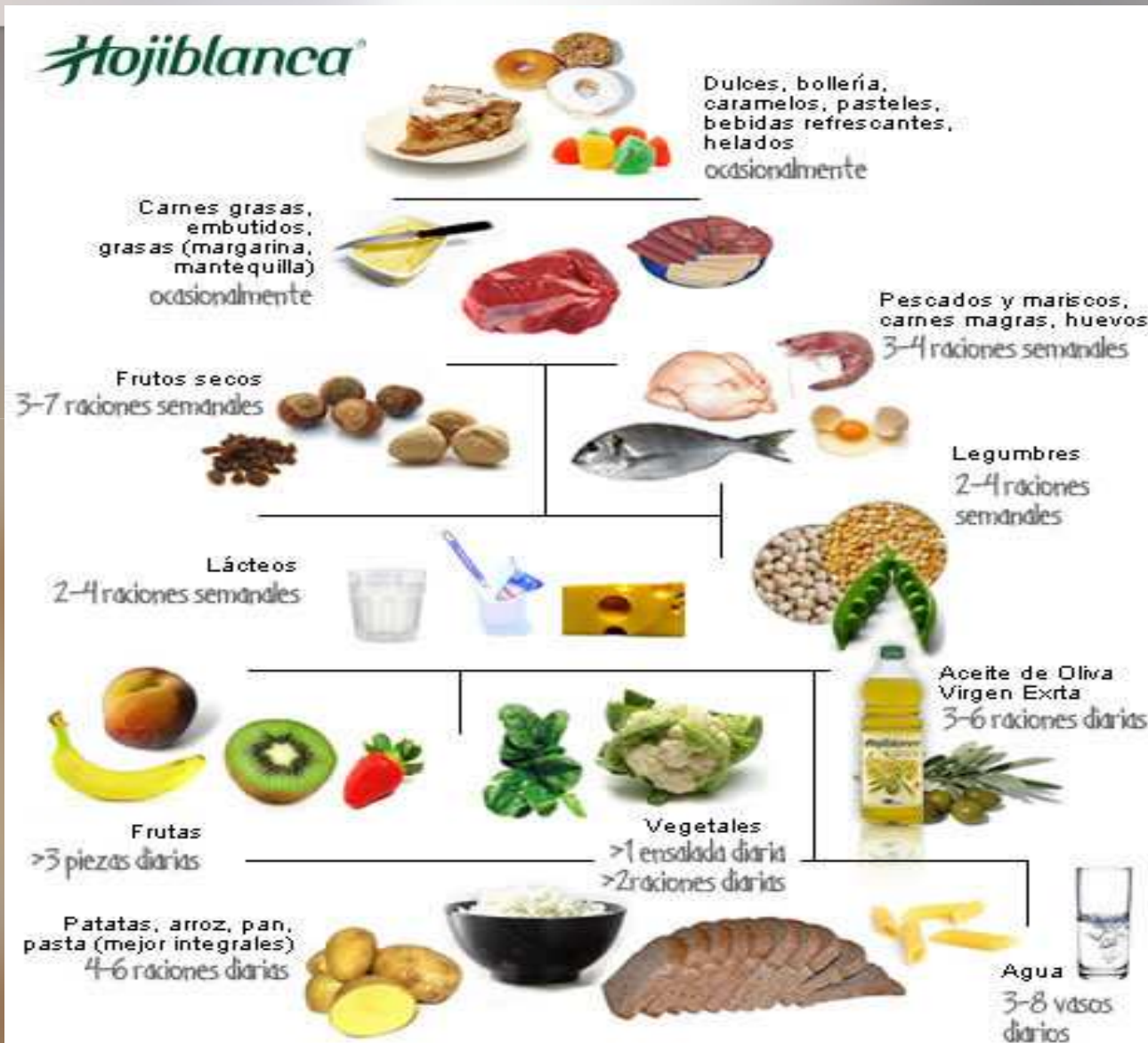


# Criterios básicos de la dieta

- Diversificada
- Individulizada
- Equilibrada
- Tolerada
- Adaptada



# Pirámide alimenticia





# Estrategias nutricionales en el deportista

- Educación nutricional básica.
  - . Anamnesis alimentaria básica (detección de errores nutricionales)
  - . Grupos de alimentos y raciones recomendadas.
- Análisis de la dieta básica.
- Elaboración de menús tipo.
- Valoración del estado nutricional.



# La dieta equilibrada para el entrenamiento

- Ingesta total de kcal adecuadas a
  - . Edad
  - . Peso
  - . Deporte
  - . Tipo de entrenamiento
- Reparto de principios inmediatos.
  - . H.C. PROTEINAS Y GRASA
- Absorción de vitaminas y minerales.
- Ingesta de líquidos que garantice el equilibrio hídrico.
- Reparto de la ingesta en 4 ó 5 comidas diarias.



## REQUERIMIENTOS FISICOS & EXIGENCIAS METABOLICAS EN GOLF

- RESISTENCIA muscular y cardiovascular
- POTENCIA; en fuerza explosiva
- CONCENTRACION.

Necesidades de porcentaje alto de CH, dada la duración del torneo.

- 55-60 % de CH.
- 15/25 % de proteína.
- 10-15 % de lípidos.



# Hidratación antes, durante y después.

## ■ Indicaciones:

- . Ambientes calurosos
- . Deportes de larga duración.
- . Requerimientos metabólicos.

## ■ Objetivos:

- . Aportar líquido y electrolitos
- . Aumentar dicha reserva
- . Evitar sensación de sed previa a competición por tensión nerviosa.
- . Evitar la deshidratación.
- . Mantener la concentración óptima de CH

## ■ Consideraciones:

- . Puede aumentar el rendimiento en deportes de larga duración (como en el caso del golf)
- . Pueden contener CH, dependiendo su concentración a la climatología y duración del torneo.
- . Evitar bebidas con gas.



## RECOMENDACIONES Y HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACION

- El desayuno debe suponer entre un 20-25% del total del aporte calórico diario.
- Frutas, cereales, pan integrales, fiambres, embutidos ( pavo, o jamón York, lacón..), lácteos (queso fresco, otros quesos curados) ó leche (preferible fresca) ó infusión.
- Las cantidades serán proporcionales a las necesidades de cada persona, en relación a la edad y peso, estatura, ejercicio físico buscando un orden en las comidas.
- Mínimo dos piezas de fruta al día, y dos raciones de verdura ú hortalizas.
- Evitar comer la fruta después de las comidas, mejor entre horas, o 20 minutos antes de la comida, ya que puede dificultar la digestión.
- Masticar bien los alimentos.
- Evitar las bebidas con gas durante las comidas.



- Mejor y mas grasas como la del aceite de oliva, omega 3,6, HDL, que grasas animales o trans (con mayor contenido en colesterol malo LDL).
- Respetar los horarios de comidas, y cenar dos horas antes de dormir.
- ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL, atención!
- Bollería industrial, grasas saturadas, o golosinas.
- ALIMENTOS DE CONSUMOS DIARIO
- Frutas y verduras, hortalizas, cereales, y panes integrales como principal fuente de hidrato de carbono.



| Día       | desayuno            | almuerzo                   | comida                                           | merienda                              | cena                                        |
|-----------|---------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| LUNES     | Ver recomendaciones | Fruta o lácteo ó bocadillo | Pasta fresca y filete de ternera con guarnición. | Zumo de naranja natural, frutos secos | Verduras al vapor con patata cocida         |
| MARTES    |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Arroz al horno con conejo al ajillo.             | Fruta                                 | Tortilla francesa con verduritas salteadas. |
| MIERCOLES |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Puré de patata y zanahorias, y pescado           | Frutos secos                          | Sandwich vegetal y atún                     |
| JUEVES    |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Ensalada y lentejas con carne.                   | bocadillo                             | Espinacas salteadas y filete de lenguado    |
| VIERNES   |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Potaje, y muslitos de pollo con limón.           | Barrita de cereales                   | Sepia a la plancha con patatas al horno     |
| SABADO    |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Entremeses variados y lubina al horno            | Lácteo con galletas integrales.       | Hamburguesa completa y mucha verdura        |
| DOMINGO   |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Tortellini y solomillo plancha                   | chocolate                             | Pizza completa!!                            |



Muchas gracias

Preguntas y sugerencias

Emma Segovia Leza



**T r a i n i n g**

Emma Segovia



## RECOMENDACIONES DIETETICAS

| <b>D</b>             | <b>I</b>               | <b>E</b>           | <b>T</b>        | <b>A</b>        |
|----------------------|------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| <b>DIVERSIFICADA</b> | <b>INDIVIDUALIZADA</b> | <b>EQUILIBRADA</b> | <b>TOLERADA</b> | <b>ADAPTADA</b> |

## RECOMENDACIONES Y HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACION

- El desayuno se recomienda que sea entre un 20-25% del total del aporte calórico diario.
- Frutas, cereales, pan integrales, fiambres, embutidos ( pavo, o jamón York, lacón..), lácteos (queso fresco, otros quesos curados) ó leche (preferible fresca) ó infusión.
- Las cantidades serán proporcionales a las necesidades de cada persona, en relación a la edad y peso, estatura, ejercicio físico buscando un orden en las comidas.
- Mínimo dos piezas de fruta al día, y dos raciones de verdura ú hortalizas.
- Evitar comer la fruta después de las comidas, mejor entre horas, o 20 minutos antes de la comida, puede dificultar la digestión.
- Masticar bien los alimentos.
- Evitar las bebidas con gas durante las comidas.
- No es recomendable el azúcar al final de la comida.
- Mejor grasas como la del aceite de oliva que grasas animales (con mayor contenido en colesterol malo LDL).
- Respetar los horarios de comidas, y cenar dos horas antes de dormir.

- Antes de torneo, recargar los depósitos de GLUCOGENO, 24 horas antes.
- Durante reponer de forma constante siempre con hidratos de asimilación lenta
- Después, rehidratación y dieta basada en vitaminas y minerales que alcalinizan y ayudan a la eliminación de ácido láctico.

ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL  
Bollería industrial, grasas saturadas, o golosinas.

ALIMENTOS DE CONSUMOS DIARIO  
Frutas y verduras, hortalizas, cereales, y panes integrales como principal fuente de hidrato de carbono.

| Primeros platos                                                                   | Segundos platos                                | postres                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|
| Cereales: Arrozcos varios, pastas                                                 | Carnes;<br>Aves, ternera, buey, conejo, cerdo. | fruta                        |
| legumbres: lentejas judías, garbanzos guisantes..                                 | Pescados;<br>Blanco y azul                     | Lácteos, evitar azucararlos. |
| Tubérculos y verduras: patata( evitar freir), verduras (dos veces al día), algas. | Huevos (entre 2-4 raciones por semana)         |                              |
| De temporada, mejor al vapor o en escasa agua hirviendo, o crudas con aliño.      |                                                |                              |

| Día       | desayuno            | almuerzo                   | comida                                 | merienda                              | cena                                        |
|-----------|---------------------|----------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| LUNES     | Ver recomendaciones | Fruta o lácteo ó bocadillo | Pasta y carne                          | Zumo de naranja natural, frutos secos | Verduras al vapor con patata cocida         |
| MARTES    |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Arroz al horno con conejo al ajillo    | Fruta                                 | Tortilla francesa con verduritas salteadas. |
| MIERCOLES |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Puré de patata y zanahorias, y pescado | Frutos secos                          | Sandwich vegetal y atún                     |
| JUEVES    |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Ensalada y lentejas con carne.         | bocadillo                             | Espinacas salteadas y filete de lenguado    |
| VIERNES   |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Potaje, y muslitos de pollo con limón. | Barrita de cereales                   | Sepia a la plancha con patatas al horno     |
| SABADO    |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Entremeses variados y lubina al horno  | Lácteo con galletas integrales.       | Hamburguesa completa y mucha verdura        |
| DOMINGO   |                     | Fruta o lácteo ó bocadillo | Tortellini y solomillo plancha         | chocolate                             | Pizza completa!!                            |