



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

PROGRAMA DE DESARROLLO TÉCNICO DE LA RFEG

El presente documento pretende plasmar los diferentes niveles de desarrollo técnico por el que se rigen los comités deportivos de la RFEG en cada una de las etapas de los jugadores que pasan por la RFEG. El modelo de desarrollo técnico de los jugadores permite analizar y fijar objetivos de consecución técnica de las siguientes ocho 8 áreas de desarrollo: **Técnica de Swing, Estrategia, Putt, Golpe de Pitch, Golpe de Bunker, Golpe de Chip, Preparación Física y Juego Mental**. Las áreas están divididas en tres niveles diferenciados en función del grado de consecución de cada área: Nivel 3, Nivel 2 y el máximo nivel de desarrollo y objetivo final del programa, el Nivel 1. Los jugadores a lo largo de su carrera deportiva amateur y sus primeros años como jugador profesional serán evaluados continuamente e irán puliendo cada una de las áreas con el fin último de llegar al primer nivel en todas las áreas.

El comité juvenil, por su cariz más formativo, tendrá como objetivo principal determinar el nivel de los jóvenes jugadores y dejar a los jugadores en la siguiente categoría (boys y girls) con el mejor nivel posible en cada una de las áreas. El programa del comité juvenil y sus concentraciones de formación estará diseñado para conseguir los objetivos de formación diseñados en el PDT (Programa de Desarrollo Técnico). Los comités superiores CTAM, CTAF y CTPF diseñarán sus programas y concentraciones para ir puliendo las áreas que todavía necesitan mejora con el fin de conseguir llegar al mundo profesional con el máximo número de áreas superadas.

Para pasar de un nivel a otro superior, el jugador deberá superar cada una de las premisas que definen el nivel. Se hará uso de una gráfica de araña para mostrar el porcentaje superado del nivel en el que se encuentra el jugador. Los torneos y especialmente las concentraciones donde estén presentes los entrenadores nacionales serán los momentos donde los jugadores serán evaluados y actualizadas sus habilidades.

A continuación pasamos a definir los objetivos de cada una de las áreas en sus diferentes niveles de menor a mayor grado de excelencia:



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

TÉCNICA DE SWING

Técnica de Swing N3:

El nivel 3 de Técnica de swing se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados los fundamentos básicos de la parte estática del swing (Grip, Alineación y Postura) fundamentales para conseguir un movimiento ortodoxo.

Grip.- Se busca que el grip esté perfilado sobre los siguientes fundamentos de tal forma que no altere la alineación, postura y plano del swing:

- Agarrar el palo más con los dedos que con las palmas visualizando dos nudillos de la mano izquierda en la colocación.
- El pulgar e índice de la mano izquierda a la misma altura.
- Antebrazo y mano izquierda ligeramente girada a la derecha y mano derecha perfilada sobre la izquierda.
- Conocer el ojo dominante y adaptarse para una correcta posición inicial. ???

Alineación- Se busca que los pies, caderas y hombros estén paralelos a la línea del objetivo.

Postura atlética- Se busca que el jugador consiga los ángulos correctos en la posición estática (en colocación) siguiendo los fundamentos que se describen y que condicionarán positivamente la parte dinámica del swing:

- Evitar posturas en “S” y posturas en “C”
- Las caderas estarán niveladas
- La parte trasera del hombro se encontrará en la vertical con la parte frontal de las rodillas.
- Latero-flexión de la columna en relación a las caderas.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Técnica de Swing N2:

El nivel 2 de Técnica de swing se centra en conseguir que los jugadores adquieran un mayor dominio de los fundamentos de la parte estática del swing y que tengan consolidados fundamentos básicos de la parte dinámica del backswing.

Parte estática del swing

Grip.- El jugador debe saber modificar el grip para conseguir los siguientes vuelos de bola: Draw y Hook, Fade y Slice, y vuelo bajo.

Alineación.- Saber alinear el cuerpo para conseguir una línea de swing determinada.

Postura.- Saber modificar la postura para conseguir diferentes planos de swing y altura de bola diferentes.

Parte dinámica del swing

- Ser capaz de crear una disociación de la parte alta del cuerpo para la subida.
- Ser capaz de crear una disociación de la parte baja del cuerpo para la bajada.
- Mantener los ángulos del cuerpo durante la subida.
- Giros de hombros sobre el plano inclinado durante el swing.
- Controlar al menos dos tamaños de swing claramente diferenciados
- Plano del swing del jugador acorde con la colocación.

Técnica de Swing N1:

El nivel 1 de Técnica de swing se centra en conseguir que los jugadores adquieran buenas posiciones en la parte dinámica del swing y que conozcan y sepan trabajar con calidad en los entrenamientos.

Parte dinámica del swing

- Posiciones ortodoxas en el momento de impacto.
- Correctas traslaciones de peso durante el swing.
- Buen equilibrio en el final del swing.
- Controlar la intensidad del movimiento.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

- Ser capaz de controlar los 9 vuelos de bola.
- Controlar diferentes tamaños de swing.

Técnica de entrenamientos

- Diferenciar en los entrenamientos en trabajo por zonas: zona de trabajo técnico, zona de resultados.
- Conocer los ejercicios auto correctores del error más característico de su swing.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

GOLPE DE PUTT

Golpe de Putt N3:

El nivel 3 de Putt se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados los fundamentos básicos de la parte estática del swing de putt (Grip, Alineación y Postura delante de la bola) fundamentales para conseguir un movimiento ortodoxo, y que estas permitan mover el putt en relación a las posiciones creadas.

Parte estática del swing

Grip.- Se busca que el grip esté perfilado sobre los siguientes fundamentos de tal forma que no altere la alineación, postura y plano del swing:

- Un grip de palmas con ambas manos enfrentadas.

Alineación.- Queremos conseguir que haya una alineación correcta de la línea de los ojos y de los hombros respecto al objetivo.

Colocación.- Buscamos que la postura que adopta el cuerpo respete los principios de alineación descritos anteriormente y que permita que se cumplan las siguientes premisas:

- Los ojos estén sobre la línea del objetivo.
- La bola esté justo delante del ojo dominante.
- La inclinación de la cabeza permita que la línea de visión sea directa hacia el suelo.

Flexión de brazos.- Evitar grandes flexiones de los brazos en la colocación.

Fitting.- Tener la longitud y el lie del putt acorde al físico y postura del jugador.

Parte dinámica del swing

- Mover el putt en función de las posiciones creadas en la parte estática
- El control de las distancias tenga relación al tamaño de swing



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Golpe de Putt N2

El nivel 2 de Putt se centra en conseguir que los jugadores mejoren los parámetros de la calidad en la rodadura de la bola que les permitan demostrar un nivel de hándicap 2 en el test de nivel putt de la RFEG ha creado para ello. Asimismo se le buscará que los jugadores obtengan nociones básicas de técnica de lectura de caídas.

Parte dinámica

- Se buscarán mejoras en el fitting estático y dinámico del loft del putt.
- Valores consistentes de timing.
- Calidad de rodadura de la bola.
- Valores consistentes de velocidad de la bola.

Test de putt.- El jugador deberá demostrar un hándicap mínimo de 2 en el test de habilidades de putt creado por la RFEG.

Lectura de greens.- El jugador deberá ser capaz de encontrar el vector de gravedad (putt cuesta abajo recto) y ser capaz de interpretar la dirección del pelo del green basándose en los brillos del Green.

Golpe de Putt N1

El nivel 1 de Putt se centra en conseguir una mayor maestría en las habilidades con el putt que quedarán demostradas por las estadísticas de putt en competición y los test de habilidad de la RFEG. Asimismo se le buscará que los jugadores obtengan una técnica más depurada en su capacidad para leer las caídas de los greens.

Test de entrenamiento.-

- Media de putt de 32 o menor en sus estadísticas particulares reflejadas en el programa estadístico de la RFEG
- Superar el Test de entrenamiento de control de línea ideado por la RFEG
- Superar el Test de entrenamiento de control de fuerza ideado por la RFEG



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Lectura de greens.- El jugador debe ser capaz de identificar y adaptarse a la velocidad del Green.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

ESTRATEGIA

Estrategia N3

El nivel 3 de Estrategia se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados los fundamentos y habilidades básicos del arte de la estrategia (utilización de libro de yardas, conceptos básicos de estadísticas y control de la distancia con algunos palos) fundamentales para conseguir un rentabilizar al máximo las habilidades del jugador.

Estadísticas.- Conocer el funcionamiento del programa estadístico de la RFEG (www.rfegolfstats.es) y rellenar regularmente después de cada torneo nacional e internacional las estadísticas de la edad que le corresponda.

Libro de yardas.- Queremos que el jugador anote regularmente tres datos relacionados con el juego: la distancia a bandera, la dirección e intensidad del viento, y el palo jugado.

Distancias de los palos.- Conocer con precisión, y anotar regularmente, las distancias que hacen con cada palo.

Nutrición e hidratación.- El jugador debe anotar en el libro de yardas los lugares donde va a hidratarse y alimentarse durante las vueltas de competición.

Distancias de wedge.- Controlar dos distancias con cada wedge de la bolsa, uno de golpe completo y otro de medio golpe.

Estrategia N2

El nivel 2 de Estrategia se centra en conseguir que los jugadores tengan un mayor grado de dominio de los mismos fundamentos y habilidades básicos del arte de la estrategia trabajados en el nivel 3 (utilización de libro de yardas, conceptos básicos de estadísticas y control de la distancia con algunos palos) fundamentales para conseguir rentabilizar al máximo las habilidades del jugador. El jugador además será capaz de conocer sus puntos fuertes y puntos débiles de su juego y obrar en consecuencia tanto en competición como en los entrenamientos.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Estadísticas.- Rellenar y saber interpretar sus valores estadísticos recogidos en el programa estadístico de la RFEG (www.rfegolfstats.es).

Libro de yardas.- Queremos que el jugador anote regularmente en el libro de yardas dos nuevos datos además de los tres datos aprendidos en el nivel 3 (la distancia a bandera, la dirección e intensidad del viento, y el palo jugado); el punto de bote de la bola en el Green y la rodadura de la bola después del bote de la bola en Green o calle

Distancias de los palos.- Controlar la distancia que se hace con dos tamaños de swing.

Distancias de wedge.- Controlar tres distancias con cada wedge de la bolsa: golpe $\frac{3}{4}$, medio golpe y golpe completo.

Estrategia N1

El nivel 1 de Estrategia es el grado máximo de dominio de estrategia y se centra en conseguir que los jugadores se muestren como expertos estrategas en la alta competición y sirvan de modelo para jugadores con menor nivel.

Estadísticas.- Tener rellenados al día todos los torneos de una temporada completa y saber interpretar sus valores estadísticos recogidos en el programa estadístico de la RFEG (www.rfegolfstats.es) siendo capaz de planificar sus entrenamientos en función de los datos recogidos.

Libro de yardas.- Perfecta utilización del libro de yardas al más alto nivel y ser capaz de enseñar a jugadores de nivel inferior.

Distancias de wedge.- Controlar cinco distancias con cada wedge de la bolsa.

Control de espacios.- Buscamos que los jugadores manejen con rapidez los cálculos de distancia y que sean capaces de dejarse golpes a las distancias óptimas para cada jugador.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

GOLPE DE PITCH

Golpe de Pitch N3

El nivel 3 de Golpe de pitch por un lado se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados los fundamentos básicos de la parte estática del swing (Grip, Alineación y Postura) fundamentales para conseguir un movimiento ortodoxo; y por otro, en la parte dinámica del swing en la que buscamos que el arco de swing y la forma del final del swing sea adecuada al golpe que se está planeando.

Parte estática

Grip.- Fundamentos de grip parecidos a los exigidos en el área de técnica de swing del golpe largo.

Alineación.- Alineación de la cara del palo, hombros paralelos a la línea bola-objetivo, y pies ligeramente abiertos para facilitar el gesto de fade y desgiro de las caderas y parte alta del cuerpo.

Postura.- Centro de gravedad más bajo.

Parte dinámica

Arco de swing.- Quiebro de manos más directo desde el inicio del swing para favorecer un arco de swing adecuado al golpe.

Finish.- Buscamos un final del movimiento con imagen de fade donde haya un gesto dominante hacia la izquierda (en diestros y hacia la derecha para zurdos).

Golpe de Pitch N2

El nivel 2 de Golpe de pitch se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados tres tipos de golpe según la trayectoria, adaptar los fundamentos tanto de la parte estática como



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

dinámica a posiciones con un marcado desnivel, y finalmente demostrar un grado de habilidad, o hándicap, determinado según el test de pitch diseñado por la RFEG.

Tipos de golpe.- El jugador debe demostrar que sabe adaptar los fundamentos de swing para colocarse y ejecutar técnicamente un golpe con trayectoria de vuelo alto, bajo y neutro.

Desniveles.- El jugador debe demostrar que sabe adaptar los fundamentos de swing a un determinado desnivel tanto en su parte estática (colocación delante de la bola) como en la parte dinámica (mantener los ángulos del cuerpo en la ejecución).

Test N2.- El jugador deberá demostrar en la prueba de nivel creada para ello un hándicap acorde con el nivel 2.

Golpe de Pitch N1

El nivel 1 de Golpe de pitch se centra en conseguir un elevado grado de excelencia en situaciones de posición de bola adversa, en tipos hierba de diferentes climas, en el control del efecto de frenada, y finalmente demostrar un grado de habilidad, o hándicap, determinado según el test de pitch diseñado por la RFEG.

Tipos de lie.- El jugador debe demostrar que posee los conocimientos para adaptar los fundamentos del swing y adaptarse a lies, o posiciones de bola, incómodos como: el terreno pelado, rough, terreno húmedo y terreno falso.

Tipos de hierba.- El jugador debe conocer y aplicar mediante demostración que sabe adaptarse al tipo de hierba de clima opuesto al que juega habitualmente (bermuda-agrostis).

Control del spin.- El jugador debe conocer y demostrar la técnica aplicada para parar la bola en Green en el segundo bote, y que vuelva para atrás más allá del lugar donde la bola ha picado.

Test N1.- El jugador deberá demostrar en la prueba de nivel creada para ello un hándicap acorde con el nivel 1.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

GOLPE DE BUNKER

Golpe de Bunker N3

El nivel 3 de Golpe de bunker por un lado se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados los fundamentos básicos de la parte estática del swing (Grip, Alineación y Postura) fundamentales para conseguir un movimiento ortodoxo; y por otro, en la parte dinámica del swing en la que buscamos que el arco de swing y la forma del final del swing sea adecuada al golpe que se está planeando.

Parte estática

Grip.- Fundamentos de grip parecidos a los exigidos en el área de técnica de swing del golpe de pitch.

Alineación.- Pies ligeramente abiertos para facilitar el gesto de fade y desgiro de las caderas y parte alta del cuerpo.

Postura.- Centro de gravedad y manos más bajas para conseguir con naturalidad más verticalidad en el quiebro y un arco de swing que facilite una chuleta superficial.

Parte dinámica

Arco de swing.- Quiebro de manos más directo desde el inicio del swing para favorecer un arco de swing adecuado al golpe de bunker.

Finish.- Buscamos un final del movimiento con imagen de fade donde haya un gesto dominante hacia la izquierda (diestros y derecho para zurdos).

Estabilidad.- Priorizar la estabilidad de la parte baja del cuerpo durante todo el swing para conseguir regularidad en la ejecución.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Golpe de Bunker N2

El nivel 2 de Golpe de bunker por un lado se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados dos tipos de golpe según la distancia (corta y media), adaptar los fundamentos tanto de la parte estática como de la dinámica a posiciones de bola diferentes y situaciones con un marcado desnivel. Finalmente deberá demostrar un grado de habilidad, o hándicap, a determinar según el test de bunker diseñado por la RFEG.

Parte estática

Tipos de golpe.- El jugador debe demostrar que sabe adaptar los fundamentos de swing para colocarse y ejecutar técnicamente un golpe de distancia corta y media.

Desniveles.- El jugador debe demostrar que sabe adaptar los fundamentos de swing a un determinado desnivel tanto en su parte estática (colocación delante de la bola) como en la parte dinámica (mantener los ángulos del cuerpo en la ejecución).

Posiciones de bola.- El jugador debe demostrar que sabe adaptar los fundamentos de swing a diferentes posiciones de bola dentro del bunker tanto en su parte estática (colocación delante de la bola) como en la parte dinámica (mantener los ángulos del cuerpo en la ejecución).

Parte dinámica

Chuleta fina.- El jugador debe mostrar en sus impactos a la arena durante el golpe una chuleta fina y golpeada en el lugar adecuado para el golpe requerido.

Ángulos del cuerpo.- El jugador debe mantener los ángulos del cuerpo durante la ejecución del golpe.

Test N2.- El jugador deberá demostrar en la prueba de nivel creada para ello un hándicap acorde con el nivel 2.

Golpe de Bunker N1

El nivel 1 de Golpe de bunker se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados los tres tipos de golpe según la distancia (corta, media y larga), adaptar los fundamentos tanto de



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

la parte estática como de la dinámica a situaciones con diferente cantidad de arena, controlar la cantidad de arena sacada y rodada de la bola una vez que bola entra en Green, la intensidad del golpeo para calcular las distancias, y finalmente, demostrar un grado de habilidad, o hándicap, determinado según el test de bunker diseñado por la RFEG.

Parte estática

Tipos de golpe.- El jugador debe demostrar que sabe adaptar los fundamentos de swing para colocarse y ejecutar técnicamente un golpe de distancia media.

Cantidad de arena.- El jugador debe demostrar que sabe adaptar los fundamentos de swing a bunkers con diferente cantidad de arena (mucha o poca arena) tanto en su parte estática (colocación delante de la bola) como en la parte dinámica.

Parte dinámica

Cantidad de arena.- El jugador debe mostrar control en sus impactos a la arena durante el golpe.

Cantidad de rodada.- El jugador debe mostrar control de la rodada de la bola cuando la bola golpea el Green.

Tipos de arena.- El jugador debe demostrar que sabe adaptar los fundamentos de swing a bunkers con diferentes tipos de arena (grano gordo o grano fino) tanto en su parte estática (colocación delante de la bola) como en la parte dinámica.

Intensidad de swing.- El jugador debe controlar la intensidad del swing durante el golpe para conseguir diferentes distancias y golpes.

Test N1.- El jugador deberá demostrar en la prueba de nivel creada para ello un hándicap acorde con el nivel 1.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

GOLPE DE CHIP

Golpe de Chip N3

El nivel 3 de Golpe de chip por un lado se centra en conseguir que los jugadores tengan consolidados los fundamentos básicos de la parte estática del swing (Grip, Alineación y Postura) fundamentales para conseguir un movimiento ortodoxo; y por otro, en la parte dinámica del swing en la que buscamos que el arco y tamaño de swing así como la forma del final del swing sea adecuada al golpe que se está planeando.

Parte estática

Grip.- Fundamentos de grip parecidos a los exigidos en el área de técnica de swing del golpe de pitch o de putt respetando los grados del palo elegido para la ejecución del golpe.

Alineación.- Alineación de hombros paralelos a la línea bola-objetivo, y pies y caderas ligeramente abiertos para facilitar el gesto de la parte alta del cuerpo.

Postura.- Más cerca como consecuencia de coger el palo más corto y un stance más estrecho que facilite un swing más pequeño.

Parte dinámica

Arco de swing.- Mantener el palo “dentro a dentro” de la línea de objetivo durante el swing como consecuencia de los giros de la parte alta del cuerpo en el movimiento.

Estabilidad – Priorizar la estabilidad de la parte baja del cuerpo durante el movimiento.

Finish.- Imagen de draw durante el golpe especialmente en el final del swing.

Control de distancias.- Asociación de distancia con diferentes palos de la bolsa.

Golpe de Chip N2

El nivel 2 de Golpe de chip se centra en conseguir que los jugadores sepan adaptar los fundamentos básicos aprendidos en el nivel 3 a diferentes situaciones que se encuentran



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

habitualmente en el campo. Asimismo se exigirá que los jugadores demuestren control de habilidades a la hora de botar la bola en diferentes zonas y distancias de rodadura.

Parte estática

Alineación.- El jugador debe ser capaz de colocarse para realizar un golpe de fade y de draw.

Postura.- El jugador debe ser capaz de adaptarse a situaciones de desnivel mediante la postura y la elección correcta del palo. También debe adaptar su postura a las diferentes posiciones de bola adversas que se puede uno encontrar en el campo de golf.

Parte dinámica

Tamaño de swing.- El jugador debe ser capaz de controlar tres tipos de swing. Se deberá superar el test de bote en zonas diseñado por la RFEG.

Rodadura de bola.- El jugador debe conocer la distancia que hace con cada una de los palos que utiliza para rodar la bola con un golpe de chip. Se deberá superar el test de rodadura diseñado por la RFEG.

Golpe de Chip N1

El nivel 1 de Golpe de chip se centra en conseguir que los jugadores sepan adaptar los fundamentos básicos aprendidos en los niveles 3 y 2 para saber ejecutar con destreza golpes especiales de chip. El jugador deberá demostrar maestría a la hora de elegir los palos en desniveles y superar el test de chip del nivel 1 diseñado por la RFEG.

Parte estática

Blade shot.- Adaptación de los fundamentos de swing al “blade shot”

Chip con híbrido.- Adaptación de los fundamentos de swing al chip con híbrido

Chip con madera.- Adaptación de los fundamentos de swing al chip con madera

“Lies” irregulares.- Adaptación de los fundamentos de swing del golpe de chip a posiciones de bola irregulares.

Parte dinámica



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Desniveles.- Elección del golpe y palo a desniveles de mayor grado.

Test de chip N1.- Superar el test de chip N1 diseñado por la RFEG.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física se va a dividir en dos áreas, general y específica. Cada uno de los tres niveles de desarrollo tiene, dentro de la preparación física, unos objetivos específicos y unos generales. Es posible avanzar por los tres niveles, de forma independiente en cada área, cuando vaya alcanzando los correspondientes objetivos.

1. **Área Específica:** Se valoran aspectos de movilidad, estabilidad, coordinación y patrones de movimiento específicos, directamente relacionados con las necesidades específicas que requiere un gesto técnico correcto.

Dentro de esta área, la forma de evaluar depende de la categoría de jugador:

Categoría Benjamín y Alevín: Con la finalidad de respetar el correcto desarrollo atlético, se valora la movilidad y estabilidad con movimientos globales y unos patrones de movimiento que dan información sobre coordinación dinámica general y específica.

- Movilidad: Extensión, Flexión, Rotación, Sentadilla y Equilibrio sobre una pierna.
- Patrones de movimiento: Saltos sobre una pierna, Brincos, Deslizar y lanzamientos.

Categoría superior a Alevín: Se van a realizar un mínimo de once test de movilidad, estabilidad y coordinación específicos que van a aportar la información necesaria para conocer cómo afecta el estado físico del jugador a la ejecución del swing.

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| - Test de movilidad pélvica. | - Test Equilibrio. |
| - Test de rotación pélvica. | - Test Dorsales. |
| - Test de rotación torácica. | - Test Rotación de parte inferior. |
| - Test de Sentadilla. | - Test de rotación de tronco sentado. |
| - Test Manos-Pies. | - Test de puente de glúteo. |
| - Test 90/90. | |

Para la valoración de los resultados obtenidos por cada jugador se utiliza un hándicap en el que el máximo resultado es 36 y significa que ha fallado todos los test. Por el contrario el mínimo sería 0, que significa que ha superado todos los test satisfactoriamente. Este hándicap



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

se usa para poner unos baremos mínimos para cada uno de los niveles de desarrollo dentro del bloque específico.

2. Área General: Se valora la fuerza, la potencia, estabilidad, agilidad y resistencia. Cualidades que requiere un buen jugador de golf y de gran importancia para el correcto desarrollo atlético a largo plazo.

Dentro de esta área se van a realizar diferentes tests para valorar los diferentes resultados. Existen 10 niveles y a cada nivel le corresponde una pulsera de un color diferente. Los requisitos para conseguir cada pulsera serán diferentes para chicos y para chicas.

Para evaluar la condición física general se realizan diferentes test que valoran la Fuerza, Potencia, Estabilidad, Agilidad y Resistencia y el jugador recibirá la pulsera que le corresponda.

Fuerza	Potencia	Agilidad	Estabilidad	Resistencia
- Test Fondos. - Test Fondos Hor. - Test Dominadas - Test 8RM Press - Test 8RM Remo - Test 8RM P. Pierna	- Test Pase de pecho sentado. - Test lanzamiento en sit up. - Test de salto vertical. (CMJ)	- Test Shuttle - Test 10 x 5	- Est :Frontal	- Resistencia

Test	APTITUDES FÍSICAS NIÑOS									
Fondos	2	4	6	10	14	18	24	30	32	40
Dom. Hor	2	4	6	10	14	18	24	30	32	40
Dominada	-	-	-	1	1	2	4	6	8	10
Plancha	24"	48"	70"	90"	2'	2'24"	2'48"	3'12"	3'36"	4'
Salto vertical	12cm	15cm	18cm	25cm	30cm	35cm	42cm	47cm	52cm	57cm
P. de Pecho	150cm	185cm	215cm	3m	3,60m	4,35m	5,20m	5,75m	6,60m	7,30m
L. Sit-up	150cm	185cm	215cm	3m	3,60m	4,35m	5,20m	5,75m	6,60m	7,30m
Agilidad	13.3"	12.8"	12.2"	11.9"	11.5"	11.1"	10.6"	10.2"	9.9"	9.5"
Pulsera										



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Test	APTITUDES FÍSICAS NIÑAS									
Fondos	2	4	6	10	14	18	24	26	30	35
Dom. Hor	2	4	6	10	14	18	24	26	30	35
Dominad a	-	-	-	1	1	2	3	5	6	7
Plancha	24"	48"	70"	90"	2'	2'24"	2'48"	3'12"	3'36"	4'
Salto vertical	12cm	15cm	18cm	25cm	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm
P. de Pecho	150cm	185cm	215cm	3m	3,60m	4,35m	4,85m	5,50m	6,10m	6,60m
L. Sit-up	150cm	185cm	215cm	3m	3,60m	4,35m	4,85m	5,50m	6,10m	6,60m
Agilidad	13.8"	13.2"	12.9"	12.5"	12.1"	11.5"	11.3"	11"	10.8"	10.6"
Pulsera										

Preparación Física N3:

Específico

Para conseguir el nivel 3 es necesario reducir el hándicap a un valor por debajo de 22 puntos.

Teniendo en cuenta la progresión en el desarrollo atlético y de acuerdo con los requerimientos para este nivel en la parte técnica, como prioridad se buscará mejorar los siguientes test:

- Test de movilidad pélvica.
- Test de rotación pélvica. (Lanzamientos)
- Test de Sentadilla.
- Test Manos-Pies.
- Estabilidad de glúteos (Activación)

General

Para conseguir alcanzar el nivel 3 de preparación física general, el jugador deberá obtener la pulsera:

- Roja-Blanca
- Blanca



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Preparación Física N2:

Específico

Para conseguir el nivel 2 es necesario reducir el hándicap a un valor por debajo de 14 puntos.

Teniendo en cuenta la progresión en el desarrollo atlético y de acuerdo con los requerimientos para este nivel en la parte técnica, como prioridad se buscará mejorar los siguientes test:

- Test de 90/90.
- Test Dorsal.
- Test de rotación de tronco.
- Test rotación de parte inferior.

General

Para conseguir alcanzar el nivel 2 de preparación física general, el jugador deberá obtener las pulseras:

- Blanca-Azul
- Azul

Preparación Física N1:

Específico

Para conseguir el nivel 1 es necesario reducir el hándicap a un valor por debajo de 6 puntos.

Teniendo en cuenta la progresión en el desarrollo atlético y de acuerdo con los requerimientos para este nivel en la parte técnica, como prioridad se buscará mejorar los siguientes test:

- Test de Equilibrio.
- Test de Estabilidad de glúteo.
- Test rotación de torso (Disociación)

General

Para conseguir alcanzar el nivel 1 de preparación física general, el jugador deberá obtener las pulseras:



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

- Azul-Verde
- Verde

Preparación Física Nivel Avanzado

Existen tres niveles más avanzados que corresponden a las pulseras: verde/negro, negro y negro dorado.

Las prioridades en los diferentes niveles son simplemente una guía a la hora de planificar un entrenamiento y dependerán en mayor medida del objetivo que se fije para el jugador entre el técnico y el preparador físico. Lo ideal es tratar de mejorar todas las limitaciones físicas detectadas y dedicar más tiempo a las prioridades fijadas por el equipo técnico según las necesidades del jugador.

¿Cómo avanzar de nivel físico?

- Cambio de Hándicap: Para bajar el hándicap es necesario superar los test de movilidad, estabilidad y coordinación específica.
- Cambio de Pulseras:
 1. Obtendrás la pulsera en la que consigas el mayor número de resultados. Siempre y cuando no haya más de dos resultados que estén por debajo de esta pulsera.
 2. Si los resultados están dispersos por diferentes pulseras, se le adjudicará la pulsera 2 niveles mayor que el resultado más bajo (Siempre que se cumpla la primera regla)
 3. Si hay un salto de más de 2 pulseras entre el resultados más bajo y la pulsera que tienes actualmente, no se podrá avanzar de pulsera.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

JUEGO MENTAL

El programa de desarrollo del juego mental evalúa a los jugadores en tres niveles en función de su grado de excelencia en siete áreas específicas: *Concentración, Autoconfianza, Rutina Pre-Golpe, Automotivación, Activación y tensión muscular, Visualización, y Autocontrol Emocional.*

Concentración:

Nivel 3:

- ♦ Buena capacidad básica de concentración en los diferentes estilos atencionales implicados en la rutina pre-golpe.
- ♦ Diferencia los factores que están bajo su control de los que no lo están. Es consciente de que debe atender sólo a los factores que están bajo su control.
- ♦ Diferencia entre el proceso y el resultado.
- ♦ En los entrenamientos detecta cuando está desconcentrado. Es consciente de sus distracciones y de las situaciones en las que tiende a desconcentrarse. Perfil atencional.
- ♦ Detecta cuando está desconcentrado cuando compite. Es consciente de sus distracciones y de las situaciones en las que es más propenso a perder su concentración. Perfil atencional en competición.
- ♦ Comprende la naturaleza voluntaria del reenfoque: puede elegir hacia dónde dirigir su atención a su voluntad.

Nivel 2:

- ♦ En los entrenamientos y simulaciones se mantiene en el presente. Capacidad para concentrarse en lo que toca en cada momento: aquí y ahora. Es capaz de aparcarse los sucesos pasados (errores) y no verse afectado por los pensamientos de futuro.
- ♦ Durante los entrenamientos y simulaciones detecta las distracciones y es capaz de volver a la tarea (reenfocarse en la tarea).
- ♦ Durante los entrenamientos y simulaciones es capaz de centrarse en el proceso y no se ve afectado por el resultado.
- ♦ Durante los entrenamientos es capaz de regular su concentración de tal forma que la intensidad es máxima a lo largo de todo el entrenamiento.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Nivel 1:

- ♦ Cuenta con un plan de concentración para la competición.
- ♦ Bajo presión se mantiene en el presente, en el aquí y ahora. Es capaz de aparcar los sucesos pasados (errores) y no verse afectado por los pensamientos de futuro.
- ♦ Bajo presión detecta rápidamente las distracciones y es capaz de “aparcar” y volver a la tarea.
- ♦ Bajo presión sólo atiende a los factores que están bajo su control y no se deja influir por el resto de factores.
- ♦ Bajo presión es capaz de centrarse en el proceso y atiende al resultado solo para tomar decisiones estratégicas.
- ♦ Bajo presión es capaz de regular la concentración a lo largo de los 18 hoyos

Autoconfianza:

Nivel 3:

- ♦ Es consciente de sus puntos fuertes y de sus puntos débiles.
- ♦ Es consciente de la influencia que tienen sobre su confianza los pensamientos y el auto diálogos.
- ♦ Es consciente de aquellas situaciones en las que tiene confianza y en cuáles actúa sin confianza.
- ♦ Es consciente de que el resultado no es la única fuente de confianza

Nivel 2:

- ♦ Potencia su confianza durante los entrenamientos a través de la rutina post-golpe y su auto diálogos.
- ♦ Reconoce los progresos que va consiguiendo. Valora las cosas que hace bien.
- ♦ No se recrimina ante los errores y le sirven como aprendizaje.
- ♦ Su confianza comienza a independizarse del resultado.

Nivel 1:

- ♦ Bajo presión sus pensamientos potencian su confianza.
- ♦ Sabe flexibilizar su punto de vista para mantener niveles altos de confianza (fija la atención en lo que interesa para su confianza).
- ♦ Su confianza interna está por encima de resultados parciales. Es estable
- ♦ Los errores durante la competición no debilitan su confianza.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Rutina Pre-Golpe:

Nivel 3:

- ♦ Conoce los fundamentos básicos de la rutina pre-golpe.
- ♦ Analiza todos los factores implicados en el golpe.
- ♦ Saca el palo de la bolsa cuando tiene claro el golpe que quiere ejecutar (dónde, cómo y con qué palo).
- ♦ Apunta a un objetivo lo más pequeño posible.
- ♦ Focaliza su atención en dónde quiere enviar la bola en vez de dónde no quiere enviarla.
- ♦ Tiene un nivel óptimo de tensión muscular en el “stance” que facilita la fluidez en la ejecución del swing.
- ♦ Marca los momentos de la rutina pre-golpe: planificación y ejecución del golpe.
- ♦ Pensamiento estratégico básico: zona mala y zona buena.

Nivel 2:

- ♦ Una vez analizados los factores del golpe crea una imagen del golpe (visualizando o no, el vuelo de la bola)
- ♦ A la vez que imagina el golpe que quiere dar siente el swing (sensaciones)
- ♦ Como mucho hay un pensamiento técnico, y su guía principal son las sensaciones.
- ♦ Es capaz de tomar decisiones y comprometerse con esas decisiones sin ninguna duda y pleno convencimiento.
- ♦ Buen pensamiento estratégico. Sabe “mirar” un hoyo. Distancias, metros de seguridad, etc.
- ♦ El ritmo de la rutina es óptimo y constante en simulaciones de competición.
- ♦ La rutina pre-golpe no se ve afectada por la dificultad de los golpes: en los golpes tensos el proceso mental es el mismo.
- ♦ El proceso mental a lo largo de la rutina está ordenado: sigue el mismo orden de principio a fin.

Comienza a estar automatizada

Nivel 1:

- ♦ Bajo presión se mantiene el mismo proceso mental (no se salta ningún paso)
- ♦ Bajo presión se mantiene el mismo ritmo de rutina.
- ♦ Bajo presión ni sobre-analiza el golpe ni intenta sobre-controlar la situación. Confía en su rutina pre-golpe y deja que la rutina fluya de forma habitual.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

- ♦ Bajo presión No se acelera ni mentalmente ni físicamente.
- ♦ Una vez que el jugador saca el palo de la bolsa no hay pensamientos y son las imágenes y las sensaciones (visualización) la guía para la ejecución del golpe.
- ♦ Bajo presión la rutina pre-golpe está totalmente automatizada

Automotivación:

Nivel 3:

- ♦ Se marca objetivos de mejora a corto plazo y organiza su entrenamiento para alcanzarlos.
- ♦ Los objetivos para su entrenamiento son realistas, específicos y de tarea.
- ♦ Se marca objetivos de resultado para la temporada y analiza en qué debe de mejorar para alcanzarlos.
- ♦ Valora el esfuerzo y la disciplina.
- ♦ Conducta persistente ante las dificultades.

Nivel 2:

- ♦ Planifica las sesiones de entrenamiento con objetivos técnicos, mentales y de resultado.
- ♦ Los objetivos cumplen todas las características de los objetivos SMARTER
- ♦ Revisa periódicamente el plan de establecimiento de objetivos.
- ♦ Transforma las dificultades en retos.

Nivel 1:

- ♦ Visión perfectamente definida. Objetivos a largo plazo.
- ♦ Utiliza la visualización positiva de competiciones para mantenerse motivado
- ♦ Integración de los objetivos deportivos, estudios y personales.
- ♦ Máximo aprovechamiento de los entrenamientos: combina calidad y cantidad.
- ♦ Disciplina

Activación y Tensión Muscular:

Nivel 3:



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

- ♦ Reconoce las señales físicas del exceso de nivel de activación (exceso de nervios) y su influencia sobre el rendimiento.
- ♦ Conoce su zona de óptimo funcionamiento (ZOF) que maximiza su rendimiento.
- ♦ Reconoce el exceso de tensión muscular y su influencia negativa sobre la fluidez del swing.
- ♦ Conoce su nivel óptimo de tensión muscular en el “stance”.
- ♦ Domina la respiración diafragmática.
- ♦ Domina la respiración diafragmática completa.
- ♦ Domina la respiración diafragmática completa 4-8 andando.

Nivel 2:

- ♦ Domina la relajación profunda Jacobson. (15’)
- ♦ Domina la relajación por sugerencias (7-8’)
- ♦ Sabe bajar su nivel de activación y situarlo en su ZOF mediante la respiración diafragmática 4-8 en 5’.
- ♦ Sabe relajarse mediante la respiración diafragmática 4-8 en 2’ y lo aplica durante los entrenamientos y las competiciones.
- ♦ Conoce técnicas de activación

Nivel 1

- ♦ Bajo presión sabe situar sus músculos en el nivel óptimo de tensión muscular instantáneamente.
- ♦ Bajo presión es capaz de situar su nivel de activación en su ZOF mediante la respiración diafragmática 4-8 u otro método.
- ♦ El control del nivel de activación y control de la tensión muscular forman parte de sus rutinas de calentamiento y están integradas en su plan de competición.

Visualización:

Nivel 3:

- ♦ Conoce los fundamentos básicos de la técnica y las ventajas de su utilización en el entrenamiento y competición.
- ♦ Tiene una buena capacidad para generar y recrear imágenes estáticas y en movimiento.
- ♦ Es capaz de añadir a sus visualizaciones el resto de los sentidos principalmente el cenestésico (sensaciones).



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Nivel 2:

- ♦ Es capaz de añadir a sus visualizaciones el resto de los sentidos principalmente el cenestésico (sensaciones).
- ♦ Utiliza de forma sistemática la visualización en su rutina pre-golpe
- ♦ Utiliza la visualización de forma sistemática para la mejora y perfeccionamiento de la técnica

Nivel 1:

- ♦ Utiliza la visualización para la preparación mental y estratégica de la competición.
- ♦ Utiliza la visualización de situaciones de éxito para potenciar su confianza, su motivación.
- ♦ La visualización es la técnica psicológica que más utiliza durante la competición y el entrenamiento

Autocontrol Emocional:

Nivel 3:

- ♦ Conoce la relación entre los pensamientos, las emociones y las reacciones.
- ♦ Es consciente de sus emociones durante la competición y de la influencia que ejerce sobre su rendimiento. Perfil emocional del jugador
- ♦ Es consciente de la influencia de sus expectativas y sus creencias sobre sus emociones y sobre su intensidad.
- ♦ Reconoce la intensidad de sus emociones.

Nivel 2:

- ♦ Es capaz de detectar en qué momento empieza a perder el control sobre su estado emocional.
- ♦ Es capaz de frenar su diálogo interno para bajar la intensidad de la emoción.
- ♦ Es capaz de bajar su nivel de activación emocional mediante la respiración diafragmática 4-8.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Nivel 1:

- ♦ Es capaz de “mirar” la situación problemática generando pensamientos de afrontamiento que le ayudan a controlar sus emociones.
- ♦ Busca soluciones a la situación problemática canalizando correctamente sus emociones.
- ♦ Se mantiene centrado en el presente a pesar de la situación problemática



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica