

PLANIFICACIÓN TEMPORADA

ESCUELA NACIONAL DE GOLF "J. BLUME"



Laura Moreno
Marta Figueras
Salvador Luna
Kiko Luna
Óscar del Río
Francisco Parrón
Paco Fernández



ESCUELA NACIONAL DE GOLF

HISTORIA

La necesidad de crear un **Centro de Formación Integral** para los **jugadores jóvenes** más capacitados, que les permitiera **progresar tanto desde el punto de vista deportivo como educativo**, animó a la Real Federación Española de Golf a la fundación, en 1989, de la **Escuela Nacional de Golf**. Durante 8 años estuvo ubicada en **El Escorial**, mientras que entre 1997 y 2006 sus miembros han estado integrados en la **Residencia Blume del Consejo Superior de Deportes**. Su **rentabilidad**, desde el primer momento, está **fuera de toda duda**, incrementándose con el paso del tiempo hasta alcanzar, ya en la citada Residencia Blume y ahora en el Centro Nacional de Golf, un **nivel que permite cosechar éxitos inmediatos** aprovechando la experiencia acumulada en los años anteriores.

Escuela Nacional de Golf en El Escorial

Objetivos

Fundada en 1989, se creó mediante la firma de un acuerdo entre el Patrimonio Nacional y la Real Federación Española de Golf. Los objetivos primordiales eran el perfeccionamiento del deporte del golf y el aprendizaje de las técnicas del mismo por parte de los jugadores más jóvenes, facilitándoles al mismo tiempo la posibilidad de obtener sus estudios de Bachillerato –y en algún caso universitarios– en la institución que el Patronato tenía concertada con la Comunidad Agustina en San Lorenzo de El Escorial. La RFEG asumió las responsabilidades de los contenidos teóricos y prácticos de la enseñanza del deporte, así como la contratación de los profesores y monitores necesarios. En definitiva, se hacía cargo de todo lo referente a los aspectos estrictamente deportivos.

A quiénes iban dirigidas

Las becas estaban destinadas a hijos de profesionales y empleados de campos de golf o a jugadores jóvenes que la Federación entendía que eran merecedores de estas becas. Para la renovación de las mismas era requisito imprescindible que el becado no perdiera curso lectivo.

Faceta educativa

Los becados asistían diariamente a las clases impartidas en el colegio Alfonso XII de los PP Agustinos.

Faceta deportiva

Técnicos de renombrado prestigio estaban al frente del desarrollo deportivo de los jugadores: José Gallardo, Entrenador Nacional de los Equipos Femeninos; Mariano Aparicio, jugador del Circuito Español y Europeo; Luis Benito, Maestro en La Herrería; Francisco Fernández, preparador físico. Había clases deportivas de dos horas y media de duración entre el lunes y el jueves, dedicándose los fines de semana para participar en torneos celebrados en el Club de Golf La Herrería o en distintos clubes de Madrid.

Resultados

Entre los becados que han pasado por esta Escuela hay muchos que se han hecho profesionales y otros que fueron o son amateurs de primera línea. Otros destacaron en el Challenge Tour u obtuvieron la titulación de Maestros, Monitores o Entrenadores en diversas Comunidades



Autónomas. Se adjunta relación de jugadores que entraron en cada curso.

Conclusiones

La falta de experiencia acumulada y el aislamiento propio de la ubicación de la Escuela Nacional de Golf provocaron que los buenos resultados deportivos no fueran inmediatos. No obstante, los éxitos acabaron llegando, prueba evidente de que la base y el trabajo desarrollado eran correctos.

ESCUELA NACIONAL DE GOLF

RESIDENCIA BLUME

Objetivos

De forma similar a lo que ocurría cuando la Escuela Nacional de Golf estaba ubicada en El Escorial, el objetivo consistía en sacar el máximo partido deportivo y académico de los jugadores jóvenes de mayor proyección del golf español. En definitiva, formar buenas personas y deportistas, un reto asegurado entre 1997 y 2006.

A quiénes van dirigidas

Las becas están dirigidas en exclusiva a jugadores jóvenes que tienen, según los criterios técnicos de la Federación, una proyección deportiva relevante. Para la renovación de la beca es imprescindible que el alumno supere el curso lectivo.

Faceta educativa

Los becados asisten diariamente a sus clases correspondientes, como cualquier otro alumno, al centro ubicado en las propias instalaciones del CSD, compartiendo experiencias muy valiosas con otros deportistas de elite.

Faceta deportiva

Por las mañanas los jugadores asistían diariamente (11:00 a 14:00 horas) a un entrenamiento en el Club de Campo Villa de Madrid (a partir de 2005 en el Centro Nacional de Golf). Las prácticas están a cargo de Salvador Luna, Kiko Luna, Marta Figueras-Dotti y Macarena Tey, que se reparten chicos y chicas respectivamente bajo la coordinación del primero—, mientras que el apartado físico y psicológico es responsabilidad de Francisco Fernández y Óscar del Río, respectivamente.

Real Federación Española de Golf

Escuela Nacional Blume 5

Preparación física



De especial importancia, los becados trabajan diariamente en las instalaciones de la Residencia Blume entre las 18:30 y las 20:30 horas a las órdenes del preparador físico Francisco Fernández, donde asimismo aprovechan para imbuirse del ambiente existente por la presencia de otros deportistas de elite.

Faceta competitiva

La RFEG promueve que los becados participen todos los fines de semana en diversas competiciones. La RFEG cubre todos sus gastos de desplazamiento, poniendo a su disposición la furgoneta propiedad de esta Federación Nacional. Cuando no existe competición en Madrid o la importancia de la prueba aconseja su participación fuera de la ciudad, se les traslada y aloja en las mismas condiciones, es decir, sin coste alguno para los becados. A estos viajes fuera de Madrid van acompañados por algún técnico o directivo de esta Federación Nacional.

Coordinación

La coordinación de todos los técnicos era responsabilidad de la Presidenta del Comité Técnico Juvenil, Blanca Mayor de la Herrán. En la actualidad la Directora de la Escuela Nacional Blume es Laura Moreno, con Juan Parrón en función de tutor.

Reconocimientos médicos

Al principio de cada curso los becados son sometidos a un exhaustivo reconocimiento médico y psicológico, cuyos resultados y posibles tratamientos o cambios en la dieta, para obtener un mayor rendimiento a todos los niveles, son comunicados a sus familias. Estos chequeos médicos son realizados por el Consejo Superior de Deportes.

Resultados

Al igual que en el caso de la Escuela Nacional cuando estaba ubicada en El Escorial, los becados que pasan por la Residencia Blume ofrecen un magnífico rendimiento. Varios se han hecho profesionales y otros muchos son amateurs de primera línea con varios títulos relevantes en su palmarés: Campeonatos de España, etc. Se adjunta en páginas siguientes relación de jugadores que entraron en cada curso.

Conclusiones

El ambiente deportivo que se respira en la Residencia Blume y el excelente nivel de las instalaciones genera éxitos inmediatos, sin tener que esperar varios años para recoger los frutos como ocurría cuando la Escuela Nacional de Golf estaba ubicada en El Escorial. Se trabaja con una planificación y unos objetivos concretos que se plasman en unos brillantes resultados. No en vano, el palmarés de los becados incluye títulos de campeón o subcampeón de España y selección en los Equipos Nacionales para participar en competiciones internacionales. Por otra parte, la construcción de un putting green en el seno de las instalaciones del CSD revela el interés generado por el golf para este organismo, facilitando el acceso a esta disciplina a muchos otros deportistas.



PLANIFICACIÓN ANUAL PROGRAMACIÓN TÉCNICA



PLANIFICACIÓN ANUAL PROGRAMACIÓN TÉCNICA	PERIODO DE ADAPTACIÓN: Inicio de la temporada. Aproximadamente 2-3 semanas.	
	PERIODO PREPARATORIO	GENERAL: 1 de Octubre-15 Diciembre
	PERIODO COMPETITIVO	PRECOMPETITIVO 15 Diciembre-1 Marzo. Depende calendario.
		COMPETITIVO: 1 Marzo-15 Agosto. Depende calendario de competiciones. Campeonatos internacionales, europeos por equipos, etc.
	PERIODO DE RECUPERACIÓN o TRANSICIÓN: Fin de la temporada. Aproximadamente 2-3 semanas.	

- La duración de las etapas es solo una referencia. La etapa anterior se solapa progresivamente con la siguiente. Esto es posible gracias a unos cambios continuos en el volumen, intensidad y carga de entrenamiento.

PERIODO DE ADAPTACIÓN (TECNICA)
OBJETIVOS Y CONTENIDOS
• Incorporación de los jugadores (nuevos y veteranos) • Información detallada de normas, horarios, material, instalaciones, etc. • Explicación del entrenamiento, enseñanza de los ejercicios para una correcta realización. • Realización de test iniciales (Sam Putt Lab, Quintic Ball Roll, Trackman, Biomecánica y cámaras de video) • Realización de reconocimientos médicos (analíticas, antropometría, pruebas de esfuerzo, traumatología, cardiología, endocrinología, etc. • Adaptación al entrenamiento técnico diario e integración de este en su plan de trabajo • Formar grupos de trabajo / Trabajo individualizado (a lo largo de toda la planificación) • Algunos juegan los últimos torneos de la temporada (Interterritorial, Lacoste, etc.)



PERIODO PREPARATORIO GENERAL (TECNICA: Salvador Luna y Marta Figueras-Dotti)

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

- Desarrollar, mejorar y perfeccionar la técnica
- Realizar un gran volumen de entrenamiento (muchas bolas, importando menos el vuelo de la bola). Esto forma la base para el desarrollo posterior del jugador y sus resultados. La relación de cargas grandes de trabajo, así como el uso de la tecnología y el trabajo variado de entrenamiento, va a permitir el desarrollo de sus capacidades.
- No es aconsejable competir durante este periodo de trabajo, porque los jugadores no están para evaluar sus destrezas y habilidades frente a los contrarios. El aspecto técnico no es estable y los malos resultados pueden influir negativamente en el aspecto psicológico del jugador

- **Programa: (Microciclo)**

Lunes: Campo de prácticas y putt. Cantidad de bolas. Gesto técnico. **Chicas:** práctica de competición.

Martes: Campo de prácticas y putt. Cantidad de bolas. Gesto técnico. **Chicas:** práctica de competición.

Miércoles: Juego corto y putt.

Jueves: Campo de prácticas y putt. Cantidad de bolas. Gesto técnico. **Chicas:** Salida al campo (9 Hoyos), con trabajo de técnicas de campo (fallar greenes, jugar con mitad de palos, no usar el sand-wedge, jugar match-play, etc.), aspectos mentales y estrategia.

Viernes: Salidas al campo: Habilidades.

Sábado: salidas al campo: Resultado. No estadísticas.

- El contenido del programa es igual para chicos y chicas, variando los días en los que se realiza cada actividad.
- También hay que tener en cuenta que, a veces, durante este periodo, los cambio los tenemos que hacer muy poco a poco y no drásticamente, ya que los jugadores siguen compitiendo para sus territoriales. Eso se nota con el tiempo. Hay jugadores que tardan en hacer el cambio debido a que no quieren jugar mal. Nosotros lo aceptamos (trabajo y desarrollo individualizado)



PERIODO PREPARATORIO GENERAL (CONT.)

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

- Durante este periodo de entrenamiento, focalizado en los cambios técnicos como se ha mencionado anteriormente, y para intentar estimular su concentración y estado mental durante el tiempo de prácticas, dividiremos el trabajo de la sesión en cuatro zonas:
 1. Zona de técnica.
 2. Zona de rutina
 3. Zona de ejercicios de resultado
 4. Zona de ejercicios físicos sin bola
- Los jugadores seguirán un sistema de rotación por tiempo o bolas, posibilitando así una práctica más real.
- El putt se dividirá en dos zonas:
 1. Putts largos en el Green de Approach, debido a la mayor dimensión del mismo y al movimiento que tiene permite un mejor entrenamiento de los putts de larga distancia.
 2. Putts medios y cortos en el Green de la zona Blume, su menor tamaño lo hace ideal para el entrenamiento de los putts de esta distancia.
- Los jugadores entrenarán el putt todos los días a excepción de los días de análisis y salidas al campo.
- Cantidad de trabajo en horas y nº de bolas de media de los jugadores (periodo general):
 - 1- 5 horas de juego largo- aproximadamente 700 bolas. 40% (dependiendo si es práctica de simulación de competición o no)
 - 2- 3 horas de putt. 25%
 - 3- 4 horas de juego corto. 35%
 - 4- 9 hoyos.
 - 5- Sábado 9 ó 18 hoyos - 100 bolas - 1 hora de putt.



PERIODO PREPARATORIO GENERAL (CONT.)

VALORACIÓN INICIAL DEL JUGADOR

- **TIPOS DE ENTRENAMIENTO EN EL CAMPO (Kiko Luna)**

Jugar con 5 palos:

Objetivos:

- Evaluar y enseñar a desarrollar diferentes efectos, trayectorias
- Preparar la estrategia antes de jugar de cada hoyo
- Analizar el bote de la bola
- Detectar carencias técnicas
- Desarrollo de habilidades

Simulación de competición:

Objetivos:

- Análisis técnico
- Análisis de rutinas
- Análisis de estrategia

Jugar 2 ó 3 palos de más, en cada golpe, sin buscar efectos laterales:

Objetivos

- Aprender a hacer diferentes intensidades de swing (ritmo de swing)
- Aprender a hacer diferentes tamaños de swing

Jugar con una estrategia muy conservadora o muy agresiva:

Objetivos

- Análisis del resultado
- Toma de decisiones



PERIODO PREPARATORIO GENERAL (CONT.)

VALORACIÓN INICIAL DEL JUGADOR

- **TIPOS DE ENTRENAMIENTO EN EL CAMPO (Kiko Luna) (CONT.)**

Jugar a los bunker y sistemas de puntuación:

Objetivos:

- Buscar objetivos mas pequeños; los bunker son mas pequeños que un green
- Trabajar los golpes de recuperación
- Trabajar desde zonas con terreno falso (bunker)

Trabajar la estrategia para conseguir el numero máximo de puntos

Par 3: Desde el Tee:

- Si coge el bunker de pique 1 punto
- Si coge green y hace 1 putt 2 puntos
- Si coge green y hace 2 putt 1 puntos
- Si coge green y hace 3 putt o mas 0 puntos

2º Golpe:

- Desde bunker: Si hace approach y putt 2 puntos
- Desde calle o rough: Si hace approach y putt 1 punto

Par 4: Desde el Tee:

- Si coge el bunker de pique 1 punto

2º Golpe:

- Desde bunker Si coge el bunker de green 1 punto
- Desde calle o rough. Si coge el bunker de green 1 punto

3º Golpe:

- Desde bunker Si hace approach y putt 2 puntos
- Desde calle o rough. Si hace approach y putt 1 punto



PERIODO PREPARATORIO GENERAL (CONT.)

VALORACIÓN INICIAL DEL JUGADOR

- **TIPOS DE ENTRENAMIENTO EN EL CAMPO (Kiko Luna) (CONT.)**

Par 5: Desde el Tee:

Si coge el bunker de pique 1 punto

2º Golpe:

Desde bunker Si coge el bunker de calle 1 punto

Desde calle o rough. Si coge el bunker de calle 1 punto

3º Golpe:

Desde bunker Si coge el bunker de green 1 punto

Desde calle o rough. Si coge el bunker de green 1 punto

4º Golpe:

Desde bunker Si hace approach y putt 2 puntos

Desde calle o rough. Si hace approach y putt 1 punto

Jugar penalizando los golpes malos y agresivos

Los golpes que no estén en calle o green tienen un golpe de penalización

Todos los putt de menos de 10 metros están dados

Objetivos:

- Crear tensión en todos los golpes
- Tomar decisiones por las zonas de fallo buenas a la hora de tirar a green
- Convencer de que jugando tee , calle, green el resultado va ser bueno.
- Trabajar estrategia

Jugar sin maderas:

Objetivo: Practicar hierros largos a green

Jugar sin PW y SW

Objetivos:

- Trabajar la estrategia
- Desarrollo de habilidades



Entrenamiento de golpes

Les voy pidiendo diferentes golpes y practicamos golpes en el campo

****Durante las vueltas de entrenamiento comento con los jugadores como están compitiendo y practicando, y sacamos conclusiones.*

*Todos los días comento con Salva mis opiniones técnicas de los jugadores****



PERIODO PREPARATORIO GENERAL (CONT.)

VALORACIÓN INICIAL DEL JUGADOR

TÉCNICAS:

- 1- Cambios técnicos.
- 2- Análisis de video.
- 3- Laboratorio de putt.
- 4- Estudio biomecánica.

1.Cambios técnicos: Se mira al jugador que cambios técnicos se deben de hacer para mejorar y así conseguir su mayor rendimiento. Se tiene una comunicación muy directa con los demás entrenadores tanto técnico como físico y psicológico. Es una función conjunta. En este ciclo hay muchas repeticiones del gesto nuevo. Gran cantidad de bolas en el campo de prácticas. Se mira todos los golpes, tanto el juego corto como el putt. En este periodo debe de haber un compromiso por parte del jugador, es el tiempo del cambio. En este periodo nos fijamos más en el mecanismo del swing que en el vuelo de la bola. Utilizamos herramientas que nos ayudan a hacerlo, como el video y el análisis biomecánica.

2.Análisis de video: Análisis de swing por ordenador. Nos da una imagen real del movimiento del jugador. Aquí no hay sensaciones. Aquí también forma parte importante el preparador físico. Demostración al jugador de lo que realmente hace. No se hace ninguna comparación con ningún jugador de elite.

3.Laboratorio de putt: Nos informa de muchos parámetros técnicos del movimiento, como son la velocidad, alineación de la cara del palo, ángulo de impacto, rodadura de la bola, etc., para ello haremos uso del:

- Sam Putt Lab: nos da información de lo que hace el palo
- Quintic Ball Roll: da información de lo que hace la bola

4.Biomecánica del swing: Es un sistema de captura y un software de análisis del swing. La utilización de la tecnología de captura del movimiento es un valor añadido de gran importancia en cualquiera de las etapas de formación de los jugadores. La visualización del ejercicio en 3D, permite el cálculo automático de las fases del swing, valores numéricos de distribución de pesos, ángulos de rotación y velocidad de hombros, caderas y manos. Así como la visualización de graficas de los planos del swing, centro de gravedad, etc.

También practicamos con aparatos (Training Aids), que ayudan a entender mejor el movimiento o cambios a realizar e la interiorización de los mismos



PERIODO COMPETITIVO (TECNICA)

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

- Perfeccionamiento de todos los factores del entrenamiento. Evaluación final y parcial si fuera necesario
- Mejorar de forma continua las habilidades motoras
- Perfeccionar y consolidar la técnica., y los rasgos psicológicos específicos del golf
- Perfeccionar la estrategia y adquirir experiencia competitiva.
- Mejorar los resultados deportivos hasta el máximo nivel posible.
- Importancia a la intensidad del entrenamiento para asegurar la progresión, la estabilización y la regularidad de los resultados deportivos. Volumen bajo.

PERIODO PRECOMPETITIVO (TECNICA)

- Desarrollo de las cualidades específicas de golf. Intensidad de entrenamiento.
- Participación en competiciones (pueden ser no oficiales o poco importantes) para que el entrenador pueda valorar el nivel de entrenamiento del deportista. No modificar de forma significativa el programa de entrenamiento.
- Todas las destrezas técnicas, estratégicas, físicas y psicológicas adquiridas durante la fase de preparación deben ser evaluadas en situación de competición deportiva.
- Optimizar los progresos de cara a la competición principal.
- En este periodo trabajamos mucho con tareas concretas. Series de bolas con un trabajo específico tanto técnico como psicológico. Test de juego corto y circuitos. Los Test de juego corto, serán los realizados por el Centro de Excelencia, para poder compararlos a los jugadores con el resto de jugadores profesionales o amateurs que pasan por el Centro. Cada jugador realizará un test por mes.
- Estadísticas. Los jugadores tienen que anotar todos sus registros (reunión posterior de entrenadores con los jugadores para análisis de la competición)
- **Programa Periodo precompetitivo:**
 - Lunes: Campo de prácticas. Calidad de golpes. Tareas fijas. Putt series. Gesto técnico definido.
 - Martes: Campo de prácticas. Series. Putt circuito. Gesto técnico definido.
 - Miércoles: Juego corto y putt. Test.
 - Jueves: Campo de prácticas. Calidad de golpes. Putt técnica. Gesto técnico definido.
 - Viernes: Salidas al campo: Estrategias.



Sábado: salidas al campo: Resultado. Estadísticas.

- Cantidad de trabajo en horas y nº de bolas de media de los jugadores (periodo precompetitivo):
 - 1- 3 horas de juego largo- 400 bolas. 25%
 - 2- 4 horas de putt. 35%
 - 3- 5 horas de juego corto. 40%
 - 4- 9 hoyos.
 - 5- Sábado 9 ó 18 hoyos – 100 bolas – 1 hora de putt.



PERIODO COMPETITIVO (TECNICA)

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

- Optimizar el potencial con objeto de facilitar el mejor rendimiento durante la competición más importante.
- La descarga progresiva es la mejor forma para conseguir la supercompensación (física y psicológica) e incrementar el rendimiento durante la competición. Su objetivo es eliminar la fatiga producida durante el entrenamiento, regenerar el SNC. El Volumen e Intensidad deben disminuir para reposar, rellenar los depósitos de energía y permitir estar fresco en las competiciones. Durante la semana previa se reduce la intensidad de entrenamiento (no más de 2 sesiones intensas por microciclo y duración corta; métodos de baja o media intensidad, predominando poca duración y poca carga, $I > V$).
- **Programa periodo competitivo:**
 - Lunes: Campo de prácticas. Series. Tareas fijas. Putt series.
 - Martes: Campo de prácticas. Series. Putt circuito.
 - Miércoles: Juego corto y putt. Test y circuito.
 - Jueves: Campo de prácticas. Series. Putt técnica.
 - Viernes: Salidas al campo: Estrategias y plan de juego.
 - Sábado: salidas al campo: Resultado. Estadísticas.
- En este momento los cambios técnicos importantes ya tienen que estar realizados. Ya no es tiempo de trabajar técnicamente. Ahora es el momento de dejar que fluya lo que hemos trabajado. El vuelo de la bola prevalece en las correcciones.
- Cantidad de trabajo en horas y nº de bolas de media de los jugadores (periodo competitivo):
 - 1- 3 horas de juego largo- 400 bolas. 25%
 - 2- 4 horas de putt. 35%
 - 3- 5 horas de juego corto. 40%
 - 4- 9 hoyos.
 - 5- Sábado 9 ó 18 hoyos – 100 bolas – 1 hora de putt.
- Preparación de torneos. Circuitos de juego corto y putt. Campo simulación.



PLANIFICACIÓN ANUAL PROGRAMACIÓN MENTAL



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL ESCUELA NACIONAL (2012-13)	
FUNDAMENTOS	♦ Ayudar en la labor formativa a largo plazo de todos los integrantes de la Escuela. ♦ Tener en cuenta el presente para planificar el futuro.
OBJETIVOS	♦ Dotar a los jugadores de las herramientas psicológicas básicas que le sirvan no solo para conseguir los mejores resultados en el presente sino sobre todo que contribuyan a su futuro desarrollo como jugador de golf. ♦ Servir de apoyo al jugador para el desarrollo de su carrera golfística (perspectiva de futuro)
Por ejemplo, se puede dar el caso de un jugador que para rendir de forma óptima en el presente y dado el nivel competitivo en el que se mueve en este momento no necesite desarrollar ni aprender ninguna habilidad psicológica especial. Estas circunstancias actuales no significan que dentro de unos años, quizás cuando sea profesional y el nivel de exigencia y competencia sea mucho mayor, no vaya a necesitar desarrollar algunas de las habilidades psicológicas básicas para la competición que sin ningún problema podría haber aprendido a su paso por la Escuela Nacional, pero que dado que en aquel momento no era una necesidad no se le enseñó. Para cumplir con la labor formativa de los jugadores de la Escuela Nacional es imprescindible despegarse del presente y tener miras en el futuro desarrollo del jugador.	

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO ESCUELA NACIONAL	
BASES DEL ENTRENAMIENTO MENTAL	
EJES SOBRE LOS QUE GIRA LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MENTAL	
NECESIDADES DE CADA JUGADOR (a corto plazo)	♦ Evaluación psicológica mediante test, cuestionarios y entrevista. A la luz de esta evaluación se detectan las áreas de mejora de cada jugador/a en el momento actual. ♦ En la tabla 1 se especifican las necesidades psicológicas más habituales que suelen presentar los jugadores.
PROGRAMA DE DESARROLLO (a largo plazo)	♦ Dotar de una serie de herramientas a los jugadores que le sirvan para su futuro desarrollo de carrera en el golf. ♦ Acercar el perfil actual del jugador con el perfil del jugador de máximo rendimiento. ♦ En la Tabla 2 se especifica el programa de desarrollo de largo a plazo dependiendo del año de estancia en la Escuela Nacional.



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO ESCUELA NACIONAL		
AÑO	AREA DE TRABAJO	APRENDIZAJES
1º	CONTROL DEL NIVEL DE ACTIVACION	Aprendizaje respiración completa nivel I-II Aprendizaje relajación profunda nivel I-II-III-IV Detectar Zona de Óptimo Funcionamiento Aprendizaje de técnicas de activación
	RUTINA PRE-GOLPE	1ª parte: Análisis de factores y toma de decisiones 2ª parte: Visualizar y sentir. Reducir pensamientos. 3ª parte: Decisión-compromiso-fluidez. Aspectos básicos: orden, ritmo, tiempo, solida ante la presión.
	PLAN DE COMPETICION BÁSICO (PCV)	Elaboración y puesta en práctica.
2º	PERFECCIONAMIENTO Y PUESTA A PUNTO DE LAS HABILIDADES DE 1º AÑO	
	VISUALIZACIÓN, PERCEPCIONES, PROPIOCEPCIÓN	Aprender a visualizar y desarrollo del sentido cinestésico y propioceptivo.
	AUTOEVALUACIÓN DE LA COMPETICIÓN	Sacar conclusiones de cara al entrenamiento
3º	PERFECCIONAMIENTO Y PUESTA A PUNTO DE LAS HABILIDADES DE 1º Y 2º AÑO	
	AUTOMOTIVACIÓN	Establecimiento de objetivos
	ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO	Estar en zona. Perfil atencional durante la competición.



NECESIDADES INDIVIDUALES MAS HABITUALES

Sólo se trabajan en aquellos jugadores a los que se le detecta la necesidad

- ♦ Autoconfianza
- ♦ Afrontamiento de los errores
- ♦ Autocontrol emocional
- ♦ Ansiedad competitiva y afrontamiento del estrés
- ♦ Técnicas de concentración y reenfoque
- ♦ Rutina post-golpe

ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO INDIVIDUAL

Para establecer el plan de trabajo de cada jugador se atiende en primer lugar a las necesidades individuales que se han detectado en la evaluación. Estas áreas de mejora pueden coincidir o no con algunas de las habilidades psicológicas del programa de desarrollo a largo plazo.

Independientemente de que coincidan o no siempre se comenzará atendiendo a sus necesidades individuales actuales. Cuando el jugador no presente ninguna necesidad individual se comenzará con el programa de desarrollo a largo plazo.

METODOLOGÍA DE TRABAJO: Establecimiento de objetivos de mutuo acuerdo

Una vez que se han evaluado las necesidades del jugador y conjuntamente (jugador-psicólogo) se han establecido las áreas de mejora, todo el entrenamiento mental se desarrolla siguiendo la técnica de establecimiento de objetivos. Esta técnica nos ayuda a saber dónde está el jugador en cada momento con respecto a su aprendizaje en la habilidad psicológica que estemos trabajando y además tiene un efecto motivador para el trabajo diario ya que es el propio jugador, junto con mi ayuda, quien va tomando las decisiones de su entrenamiento.

Básicamente consiste en desmenuzar el objetivo general en sub-objetivos más pequeños y más manejables. Para cada sub-objetivo se desarrolla un plan de trabajo (entrenamiento) y mensualmente se tiene una sesión de evaluación conjunta donde se toman las decisiones con respecto al entrenamiento para el mes siguiente.



PROGRAMACION TEMPORAL DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO		
MES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
SEPTIEMBRE	• Evaluación psicológica en las principales variables que influyen en el rendimiento: • Detectar áreas de mejora y necesidades individuales. • Establecimiento de objetivos del programa de trabajo psicológico. • Desarrollo de carrera a corto y largo plazo: objetivos de la temporada y análisis de la visión de cada jugador	♦ Test de concentración • Test de ansiedad competitiva ♦ Tareas de autoconfianza y autodescubrimiento ♦ Análisis de rutinas pre-golpe de juego largo, corto y putter. ♦ Entrevistas individuales con cada jugador/a ♦ Informe de seguimiento individual de cada jugador/a donde se anotan los resultados de la evaluación psicológica realizada y los objetivos a conseguir. ♦ Individualización del entrenamiento ♦ Curso de técnicas de estudio y organización de tiempo para aquellos con dificultades en estas parcelas.
OCTUBRE	♦ Comienzo de los entrenos desarrollados para cada jugador ♦ Curso de técnicas de estudio y organización de tiempo para aquellos con dificultades en estas parcelas.	
NOVIEMBRE-JUNIO	♦ Desarrollos y seguimiento de los entrenamientos individuales en el día a día ♦ Asistencia a competición	



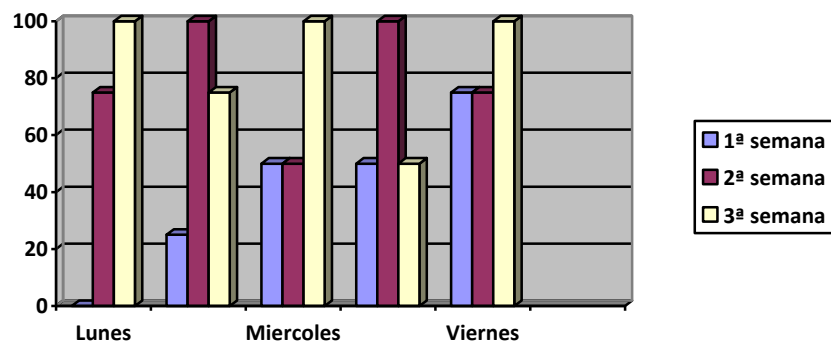
PLANIFICACIÓN ANUAL

PROGRAMACIÓN PREPARACIÓN FÍSICA

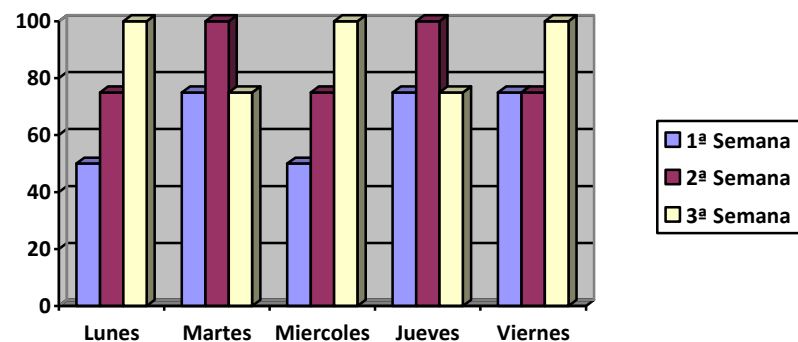


PLANIFICACIÓN ANUAL PREPARACIÓN FÍSICA	PERIODO DE ADAPTACIÓN: Inicio de la temporada. Aproximadamente 2-3 semanas.	
	PERIODO PREPARATORIO	GENERAL: 4-6 semanas
		ESPECÍFICO: 4-6 semanas
	PERIODO COMPETITIVO	PRECOMPETITIVO I y II: Aproximadamente 4-6 semanas. Depende calendario.
		COMPETITIVO I y II. Fases de descarga. Depende calendario de competiciones
	PERIODO DE RECUPERACIÓN o TRANSICIÓN: Fin de la temporada. Aproximadamente 2-3 semanas.	

PERIODO DE ADAPTACIÓN
OBJETIVOS Y CONTENIDOS
• Incorporación de los jugadores (nuevos y veteranos) • Información detallada de normas, horarios, material, instalaciones, etc. • Explicación del entrenamiento, enseñanza de los ejercicios para una correcta realización. • Realización de test físicos iniciales (tanto de condición física general, como de valoración física específica para el golf / TPI) • Realización de reconocimientos médicos (analíticas, antropometría, pruebas de esfuerzo, traumatología, cardiología, endocrinología, etc. • Adaptación al entrenamiento físico diario e integración de este en su plan de trabajo • Normas de alimentación. • Formar grupos de trabajo / Trabajo individualizado (a lo largo de toda la planificación) • Acondicionamiento físico general: Resistencia aeróbica y muscular. Movilidad articular. Equilibrio muscular (estabilidad del CORE). Flexibilidad. • Aprendizaje del trabajo con máquinas y pesas. Tests y correcta utilización. • Jugadores veteranos: Inicio del trabajo de resistencia muscular con máquinas. • Algunos juegan los últimos torneos de la temporada (Interterritorial, Lacoste, etc.) • Duración de este periodo: 5 días/semana, 2-3 semanas (Veteranos 2 semanas / Nuevos 3 semanas) • Al final de este periodo, los jugadores, tanto nuevos como veteranos, deben conocer y realizar correctamente los ejercicios.



JUGADORES NUEVOS



JUGADORES ANTIGUOS

PRIMERA SEMANA DEL PERIODO DE ADAPTACIÓN // VALORACIÓN INICIAL

TEST FÍSICOS: (26)

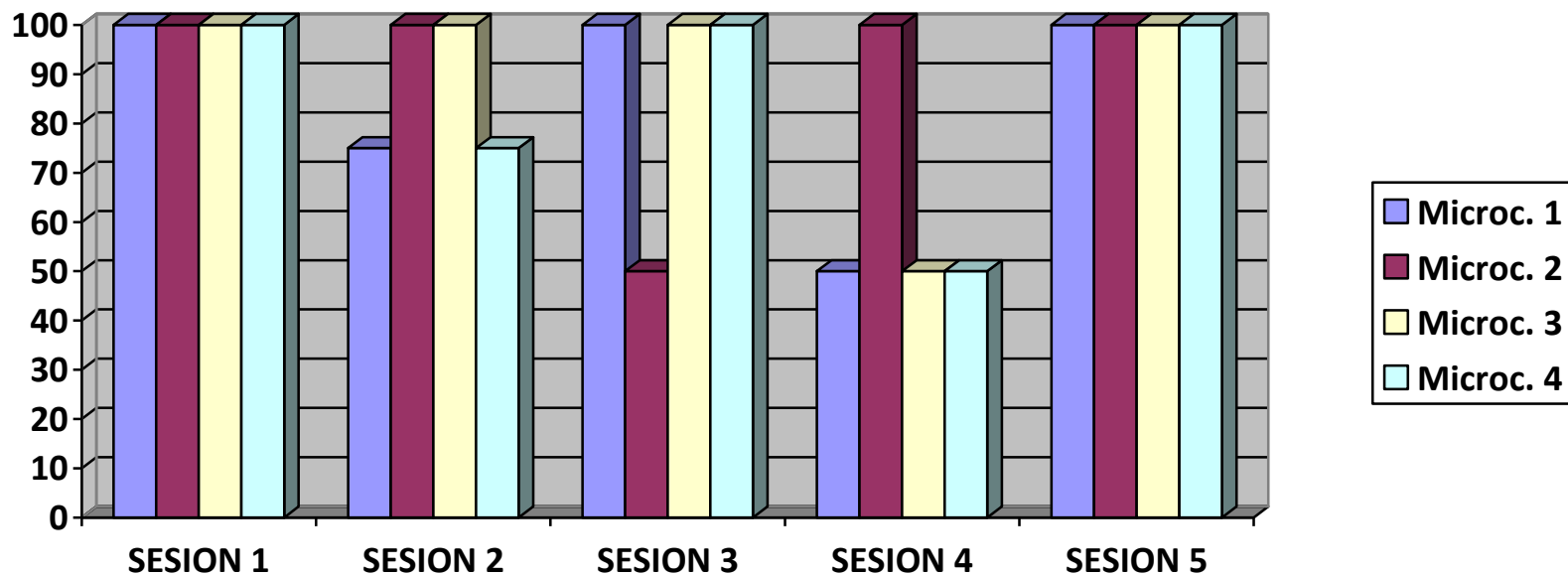
- Test de movilidad y estabilidad (14)
- Test condición física: Plancha / Fondos / Fondo Horizontal / Agilidad / Resistencia (5)
- Test fuerza: Dinamómetro / Press (máquina) / Remo (máquina) / Prensa piernas (máquina) (4)
- Test potencia: Pase pecho / Sit-up / Salto vertical (3)



PERIODO PREPARATORIO
OBJETIVOS Y CONTENIDOS
• Desarrollo de las capacidades físicas generales. • Mejorar las habilidades biomotoras requeridas por el deporte (golf). • Mejorar las limitaciones físicas que influyen en la técnica. • Enseñar a los deportistas la teoría y metodología del entrenamiento específico para golf. • En deportes individuales, su duración debe ser igual o el doble de larga que la fase de competición (3-6 meses). • Ejercitar los rasgos psicológicos específicos. • Desarrollar, mejorar y perfeccionar la técnica.
PERIODO PREPARATORIO GENERAL
• Desarrollar un elevado nivel de condición física para facilitar el entrenamiento futuro • La preparación física, con ejercicios generales y específicos, debe tener más relevancia que las destrezas específicas (técnica) • Mejorar limitaciones físicas: Tener en cuenta que ciertos componentes o deficiencias físicas pueden limitar la progresión técnica • Realizar un gran volumen de entrenamiento para mejorar la capacidad de trabajo y aspectos psicológicos (fuerza de voluntad, perseverancia, etc.); así como, evitar resultados deportivos mediocres, falta de regularidad y reducción del rendimiento en las últimas competiciones. • La intensidad del entrenamiento tiene una importancia secundaria. • No es aconsejable competir durante este periodo de trabajo, porque los jugadores no están para evaluar sus destrezas y habilidades frente a los contrarios. El aspecto técnico no es estable y los malos resultados pueden influir negativamente en el aspecto psicológico del jugador
PERIODO PREPARATORIO ESPECÍFICO
• Es una transición hacia la temporada de competición • Se busca la mejora y perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos. • Los objetivos son similares a la subfase anterior, pero el entrenamiento es más específico, con ejercicios que hagan trabajar a los músculos principales (similares a los patrones técnicos). Esto favorece la transición hacia la fase de competición. • El volumen de entrenamiento seguirá elevado, pero un 70% del trabajo se dirige hacia ejercicios específicos relacionados con las destrezas técnicas de golf.



- Al final de este periodo, decrece el volumen de trabajo y aumenta la intensidad del mismo. Participación en competiciones de poca importancia. Evaluación.



EJEMPLO DE MESOCICLO EN PERIODO PREPARATORIO



PERIODO COMPETITIVO
OBJETIVOS Y CONTENIDOS
• Perfeccionamiento de todos los factores del entrenamiento. Evaluación final y parcial si fuera necesario • Mejorar de forma continua las habilidades motoras • Perfeccionar y consolidar la técnica., y los rasgos psicológicos específicos del golf • Perfeccionar la estrategia y adquirir experiencia competitiva. • Mejorar los resultados deportivos hasta el máximo nivel posible. • Mantener la preparación física como base del rendimiento. Es el factor de soporte para el resto de factores de entrenamiento y la competición. • Alcanzar los objetivos mediante ejercicios específicos y competiciones. • Importancia a la intensidad del entrenamiento para asegurar la progresión, la estabilización y la regularidad de los resultados deportivos. Volumen bajo.
PERIODO PRECOMPETITIVO
• Desarrollo de las cualidades específicas de golf. Intensidad de entrenamiento. • Participación en competiciones (pueden ser no oficiales o poco importantes) para que el entrenador pueda valorar el nivel de entrenamiento del deportista. No modificar de forma significativa el programa de entrenamiento. • Todas las destrezas técnicas, estratégicas, físicas y psicológicas adquiridas durante la fase de preparación deben ser evaluadas en situación de competición deportiva. • Optimizar los progresos de cara a la competición principal.
PERIODO COMPETITIVO
• Optimizar el potencial con objeto de facilitar el mejor rendimiento durante la competición más importante. • Aumentar la intensidad continuamente (2-3 veces por microciclo), alcanzando el máximo nivel 2 semanas antes de la competición principal y posteriormente ir reduciendo durante la fase de descarga previa a la competición (reducir el nivel al 50-75% para mejorar la coordinación, velocidad y potencia). • La descarga progresiva es la mejor forma para conseguir la supercompensación (física y psicológica) e incrementar el rendimiento durante la competición. Su objetivo es eliminar la fatiga producida durante el entrenamiento, regenerar el SNC. El Volumen e Intensidad deben disminuir para reposar, rellenar los depósitos de energía y permitir estar fresco en las competiciones.



- Durante la semana previa se reduce la intensidad de entrenamiento (no más de 2 sesiones intensas por microciclo y duración corta; métodos de baja o media intensidad, predominando el componente aeróbico, ejercicios dinámicos, poca duración y poca carga, $I > V$, no programa de pesas como tal).

PERIODO DE TRANSICIÓN

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

- Cuanto más intenso sea el entrenamiento y a mayor número de competiciones, mayor es el nivel de fatiga.
- Ningún deportista debe iniciar inmediatamente un nuevo ciclo anual de entrenamiento.
- El reposo es imprescindible para que los deportistas se recuperen física y psíquicamente antes de que el entrenamiento vuelva a empezar.
- Sentir deseo de volver a entrenar.
- NUNCA reposo completo. Mantener un nivel aceptable de preparación física (40-50% del de la fase de competición)
- Duración 2-4 semanas / 2-4 sesiones por semana. No ganar más de 2-3 Kilos de peso.
- Empezar inmediatamente después de la competición.
- Analizar, en la primera semana, los programas anteriores y recopilar las líneas generales del siguiente ciclo anual. Crítica positiva. Aprender de los errores y evitar repetirlos.



Nivel	PREPARACIÓN FÍSICA: Requerimientos físicos específicos para golf								
5									
4									
3									
2									
1									
Capacidades	Potencia	Velocidad	Fuerza	Movilidad / Flexibilidad	Estabilidad	Equilibrio	Coordinación General	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica

	DISTRIBUCIÓN DE HORARIOS SEMANALES DE LA SESIÓN DE TRABAJO					
PERIODOS	GRUPOS	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
GENERAL	CHICAS/CHICOS	18-20,30/20,45	18-20,30/20,45	18-20,30/20,45	18-20,30/20,45	18-20,30/20,45
COMPETITIVO	CHICAS	17,45-19,15	17,45-19,15	17,45-19,15	17,45-19,15	17,45-19,15
	CHICOS	19,15-20,45	19,15-20,45	19,15-20,45	19,15-20,45	19,15-20,45

- ALTERNAR los horarios semanalmente. El inicio de este horario será a partir de Enero/Febrero, comienzo aproximado del periodo precompetitivo. El objetivo de este horario es: Hacer más individualizado el control del entrenamiento, dar más intensidad al trabajo, y que puedan disponer de 1,15 horas de estudio diario antes de la cena.



	EJEMPLO DE SESIÓN DE TRABAJO
CALENTAMIENTO	Carrera continua / ejercicios de movilidad, coordinación, etc.
AERÓBICO	Carrera Continua / Intervalos (varía según planificación)
MOVILIDAD	Ejercicios de movilidad de columna, hombros, pelvis y caderas. Ejercicios personalizados (mejora resultado de los test físicos TPI). Ejercicios de coordinación.
EQUILIBRIO MUSCULAR	Estabilizar el CORE. Equilibrio. Estabilidades. Ejercicios estáticos y dinámicos. Ejercicios con balones medicinales, balón suizo, TRX, gomas, autocargas, mancuernas, escaleras de velocidad, step, bancos, bosu, pelotas, etc. Las series y repeticiones dependen del grupo de trabajo, de las características del jugador y del momento de la temporada.
T. FUERZA	Máquinas y peso libre (barras, discos, mancuernas, peso corporal). Varía según jugador, planificación y periodización.
ESTIRAMIENTOS	20-25 ejercicios, según necesidades individuales y trabajo realizado

- Las sesiones de trabajo se hacen de forma personalizada, varían según las necesidades y la planificación de la temporada.



CUADRO ANUAL DE RESULTADOS DE TESTS FÍSICOS

JUGADOR:		FECHA:				
TEST FUNCIONALES	INICIAL	Comentario	2º CONTROL	Comentario	3º CONTROL	Comentario
INCL. PÉLVICA						
ROT. PÉLVICA						
ROT. TORÁCICA						
SENTADILLA						
MANOS-PIES						
90-90						
EQUILIBRIO						
DORSAL						
ROT. PARTE INF.						
ROT. TRONCO SENT.						
PUENTE 1 PIERNA						
EST.-ROT.-LEVANTAR						
MUÑECAS						
CUELLO						
TOBILLOS						
TEST COND. FÍSICA						
PLANCHA						
FONDOS HORIZ. 1'						
FONDOS 1'						
10x5						
Test COOPER						
TEST POTENCIA						
SALTO VERTICAL						
L. PECHO SENTADO						
SIT-UP						
TEST FUERZA						
PRESS máquina						
REMO máquina						
PRENSA piernas						
DINAMOMETRÍA						
TEST COORDINACIÓN						
BRINCOS						
DESLIZAR						
CARIOCA						



TABLA ANUAL DE CONTROL DE ASISTENCIAS DE LOS JUGADORES (2012-13)

	JUGADOR:									
DÍA / MES	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

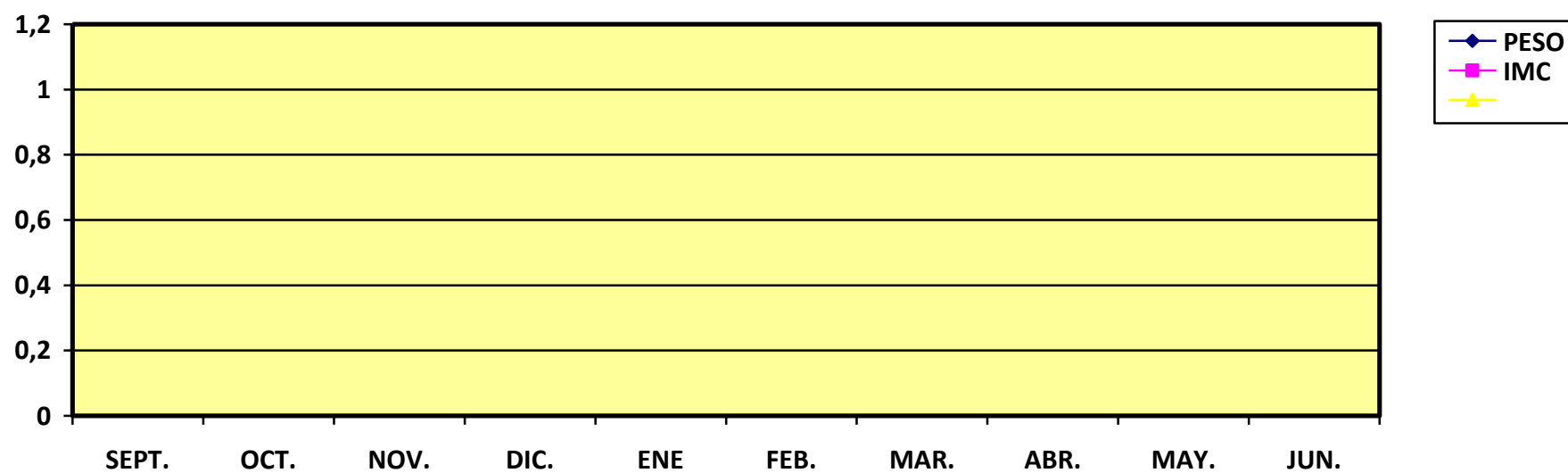
ROJO: FESTIVO

[illegible]



GRÁFICA DE EVOLUCIÓN DEL PESO DURANTE LA TEMPORADA

JUGADOR:





	PROGRAMA 2012-13 (PREPARACIÓN FÍSICA BLUME)
OBJETIVOS	Desarrollo de las cualidades físicas necesarias para un jugador de golf Mejorar las limitaciones físicas que influyen negativamente en el swing de golf. Crear hábitos deportivos (alimentación, hidratación y descanso) y valores, que le ayuden en su desarrollo personal y deportivo. Mejorar la capacidad física a lo largo de los diferentes periodos de la temporada Aprender y saber realizar correctamente los ejercicios (autosuficiencia) Aprender y realizar la activación y recuperación en los campeonatos Tener una correcta y buena actitud en el entrenamiento es algo necesario para conseguir resultados. Por lo que, la puntualidad, la asistencia, implicación, cumplimiento de normas, superación, etc., se tendrán muy en cuenta a la hora de valorar el trabajo.
DURACIÓN	Presencial: Desde mediados de Septiembre hasta finales de Junio (Curso académico) Mantener durante las vacaciones de Navidad y Verano (programa de entrenamiento individualizado)
ASISTENCIA	Asistencia obligatoria mínima de 4 días/semana. Calendario individualizado de asistencia En época de exámenes, solo en caso de mucha necesidad y previa solicitud, la asistencia mínima será de 3 días/semana., quedando a criterio de los entrenadores permitir dicha ausencia.
NORMAS	Las faltas deben ser justificadas. Es obligatorio informar con antelación de cualquier cambio de hora o retraso que pudiera surgir. Tanto las faltas sin justificar y cambios de horario sin avisar, serán sancionados (1) Es obligatorio el cumplimiento estricto de los horarios. Los retrasos (llegar más tarde de la hora de inicio) y el irse antes de haber completado el entrenamiento, tendrán una sanción (2). Las faltas de material (toalla, botella de agua) o ropa adecuada, y uso de móviles durante el horario de entrenamiento, tendrán una sanción (3). La falta de actitud en el entrenamiento, será sancionada con multa (4) en primera instancia. Posteriormente, si la actitud no mejora, tendrá una sanción de aumento de trabajo físico y/o repercusión en el resto del equipo. La reiteración en el incumplimiento de las normas será una falta grave y conlleva una sanción disciplinaria (5) La falta de disciplina, tanto en entrenamiento como en la competición, (activación, recuperación conlleva una sanción disciplinaria (6) El buen uso del material deportivo, del gimnasio, instalaciones, residencia, etc., es obligatorio. Su incumplimiento acarrea sanción disciplinaria (7) El tipo de sanción disciplinaria quedará a criterio de los Entrenadores / Comités / Director deportivo. (Expulsión del entrenamiento, trabajos sociales, expulsión a casa, no tener ayuda económica en torneos, no asistir a competiciones, etc.)



GRUPOS DE TRABAJO BLUME en PREPARACIÓN FÍSICA (TEMPORADA 2012-13)

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Mario Galiano Álvaro Fernández Manuel Gil Adolfo Luna Nuria Iturrios Mandy Goyos María Parrón	Pablo Carriles Carlos Leandro Harang Lee Ana San Juan Ainhoa Olarra	Iván Cantero Manuel Elvira Jorge Utrilla Covadonga San Juan Celia Barquín Silvia Bañón Javier Poladura

*Estos grupos pueden cambiar dependiendo de la evolución del jugador/a

CALENDARIO DE REALIZACIÓN TEST FISICOS (C. de E.)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 10-16 Septiembre	4,30-6 Ainhoa Olarra Mario Galiano Pablo Carriles 6-7,30 Harang Lee Covadonga San Juan	9,30-11 Álvaro Fernández y Javier Poladura 11-13,30 Celia Barquín Nuria Iturrios	9,30-12,30 Silvia Bañón Ana Sanjuán María Parrón		
Semana 17-23 Septiembre	Reconocimiento médico: Ana Sanjuán, Nuria Iturrios, Harang Lee, Covadonga Sanjuán, Celia Barquin.	9,30-11 Adolfo Luna y Mandy Goyos 11-14 Jorge Utrilla, Manuel Elvira, Iván Cantero	Reconocimiento médico: Jorge, Manuel, Iván, Silvia y Carlos	11-13 Carlos Leandro	



CONTROL DE LA ALIMENTACIÓN SEMANAL

NOMBRE:	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SABADO					
DOMINGO					