



PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

TEMPORADA 2012-2013

C.T.A.F.

FRANCISCO FERNÁNDEZ LÓPEZ
PREPARADOR FÍSICO R.F.E. GOLF.

PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

El rendimiento deportivo se apoya en una serie de pilares básicos, que van a permitir al jugador soportar las exigencias de la alta competición. Estos pilares son:

- **LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA.**
- **LA PREPARACIÓN FÍSICA.**
- **LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.**
- **HABITOS DEPORTIVOS.**

Todos ellos están relacionados entre sí, de tal forma que unos influyen en los otros. El golf es un deporte, en donde el aspecto técnico tiene suma importancia. Que esa técnica sea adecuada, pueda mantenerse a gran nivel, que el jugador pueda soportar las influencias externas e internas, recuperarse de forma rápida de una competición a otra, de un día para otro, va a venir determinado por la preparación física, psicológica y los hábitos de vida deportiva (alimentación, hidratación, descanso, etc.).

LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA, será llevada a cabo por el entrenador/a, quien hará la planificación técnica y dará las pautas a los jugadores sobre su preparación específica.

LA PREPARACION FISICA, estará en relación con la preparación técnica dentro de una programación o planificación anual, que dividida en distintas etapas, tendrá diferentes exigencias técnicas y físicas en cada una de ellas y controlando, de forma individualizada, por ambas partes, la evolución de cada jugador en busca de los objetivos marcados en cada periodo.

Este trabajo en equipo, entre los preparadores (también con el psicólogo), es de gran importancia para la evolución del jugador, ya que dependiendo del periodo de la temporada en que estemos, una preparación tendrá mayor exigencia que la otra y, por tanto, influirá en ella, por lo que se debe tener en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento y la temporada, marcando los objetivos adecuados para cada momento, tanto a nivel físico como técnico. Por esto, el trabajar en equipo y en continua comunicación adquiere una gran importancia, para de esta manera ver las necesidades, los problemas, los éxitos y en definitiva, la evolución del jugador, en todos los niveles de la temporada, y como referencia para sucesivas temporadas.

LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA, es un factor de vital importancia para conseguir el dominio de la técnica y el rendimiento deportivo.

Las cualidades o habilidades como confianza en sí mismo, saber concentrarse, relajarse, visualizar, saber dominar la voluntad, tener paciencia, pensar positivamente, jugar en presente, marcarse objetivos realistas e individualizados, etc.; están presentes de forma continuada en la actividad deportiva, tanto en los entrenamientos como, en mayor grado, a nivel competitivo.

Por esto, es necesario planificar una preparación psicológica, con un determinado número de sesiones para aprender, desarrollar y potenciar el aspecto psicológico del jugador de golf, que tan malas pasadas suele provocar.

Cuando un deportista es disciplinado, va a adquirir control y confianza en sí mismo, y en el trabajo que realiza, lo que permite que se puedan alcanzar los objetivos marcados (con realismo).

LOS HABITOS DEPORTIVOS, permiten que todos los procesos de preparación técnica, física y psicológica se realicen en las mejores condiciones. Hábitos correctos de alimentación, hidratación y periodos de descanso adecuados, favorecen los procesos de supercompensación, de funcionamiento muscular, de recuperación, etc.

Es por tanto necesario enseñar a los jugadores qué deben comer y cuando, como hidratarse convenientemente para que la capacidad muscular no disminuya, respetar los periodos de descanso y regeneración, ser metódicos en su actividad deportiva como: Puntualidad en las competiciones, realizar ejercicios de calentamiento, de recuperación después de competir,... Toda esta labor de información se realiza a lo largo del periodo de preparación.

El aspecto médico es realizado por los Servicios Médicos del Centro de Alto Rendimiento del CSD, y controlado por D. Francisco Fernández.

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

El entrenamiento de las jugadoras becadas por el C.S.D. y que constituyen la Escuela Nacional de Golf se realiza de la siguiente manera:

La preparación técnica y táctica en el Centro Nacional de Golf por las mañanas, una vez terminado el horario escolar matutino.

La preparación física se realiza en las instalaciones del I.N.E.F. de Madrid por las tardes, a partir de que finalizan las clases.

Las 6 chicas que se encuentran becadas, así como las 3 universitarias, siguen un plan de entrenamiento técnico, físico y psicológico controlado por sus entrenadores y tutor/a.

A las jugadoras que pueden formar parte de los Equipos Nacionales, se les hará un seguimiento técnico, psicológico y físico a lo largo de la temporada, con unos planes de entrenamiento personalizado dependiendo de las condiciones y preparación de cada una, asociado a controles periódicos para ver su evolución y su trabajo.

Esta nueva temporada se ha pedido que las jugadoras sean las que soliciten estar dentro del grupo de trabajo, buscando un compromiso con dicho trabajo y un deseo, por parte de la jugadora, de pertenecer a ese grupo de trabajo. Posteriormente, se hace una selección de jugadoras entre las que solicitan estar dentro del grupo de trabajo. Estas jugadoras estarán tuteladas por los entrenadores correspondientes, para que exista un mejor seguimiento de su proceso de entrenamiento.

Este grupo no será cerrado; es decir, podrían entrar jugadoras que lo necesiten o se crea beneficioso para su preparación y desarrollo como golfista, o como posible componente de los Equipos Nacionales.

El trabajo a realizar con ellas consistiría en lo siguiente:

- ◆ Seleccionar un grupo de jugadoras de las categorías Junior y Girl.
- ◆ Valoración inicial individualizada de cada una de ellas en el Centro de Excelencia (Video, biomecánica, putt, juego corto, nivel físico, etc.)
- ◆ Reunirlos en una concentración inicial, donde se empiezan a sentar las bases de grupo, equipo, relación contutores, etc.
- ◆ Se controlara su preparación, y se les marcaran las pautas a seguir y los objetivos a corto y medio plazo, para su entrenamiento durante la temporada.
- ◆ Se realizará un calendario de concentraciones de control (4-6), para el seguimiento de su preparación, atendiendo a los problemas y necesidades de cada jugadora. Estando con posibilidad de comunicación en cualquier momento, si surgiera alguna dificultad.

- ♦ En esas concentraciones se comprobará la evolución de su preparación técnica, psicológica y física. Se actualizará la misma, recomendando los cambios necesarios, según el periodo de la temporada en que nos encontremos (volumen e intensidad de trabajo, necesidades individuales, etc.), del estado de forma de la jugadora, y se marcarán los objetivos a conseguir para el siguiente control, estando en contacto con sus preparadores respectivos.
- ♦ Se pretende conseguir un seguimiento más exhaustivo de las jugadoras. Mejorar su preparación (técnica, estratégica, psicológica y física). Estimular su trabajo diario, como única manera de desarrollo personal, que vean su progresión y que se comprometan con ella para conseguir objetivos. Desarrollar la convivencia, integración y el trabajo en grupo, entre jugadoras que pueden formar parte de los Equipos Nacionales.

Con estas jugadoras, junto con las 6 que están becas por el C.S.D., tenemos un grupo más o menos amplio que trabajará de una forma reglada y siguiendo unas pautas comunes para su desarrollo técnico, físico y psicológico.

Este tipo de concentraciones se harán a lo largo del periodo preparatorio y competición, de Octubre a Marzo, pero siempre estando en comunicación con el equipo de entrenadores si existiera cualquier tipo de problema.

Las concentraciones para los Campeonatos Europeos se realizarán durante el mes de Junio y su estructuración será definida más adelante.

CONCENTRACIÓN DE CONTROL		
	DÍA 1	DÍA 2
MAÑANA		Test físico Video Biomecánica
TARDE	Llegada de jugadoras	Test de juego corto Putt Regreso de jugadoras

CONCENTRACIÓN DE GRUPO DE TRABAJO			
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
MAÑANA		Programa de trabajo	Programa de trabajo
TARDE	Llegada de jugadoras	Programa de trabajo	Programa de trabajo Regreso de las jugadoras

PERIODICIDAD DEL ENTRENAMIENTO 2012-2013

La planificación del entrenamiento deportivo representa un proyecto de acción que se realiza con la preparación de un deportista, para tratar de obtener un objetivo determinado (alto rendimiento).

Con este proceso, el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir al éxito.

Con la planificación del entrenamiento buscamos alcanzar la forma física en el periodo de tiempo idóneo y mantenerla el máximo tiempo posible, ya que el problema fundamental de la forma deportiva es que no dura mucho tiempo.

Esta planificación del entrenamiento lleva consigo una periodicidad del mismo, es decir, una división del proyecto en periodos.

La temporada la vamos a dividir de la siguiente forma:

MACROCICLO (Anual)		
PERIODO PREPARATORIO	PERIODO COMPETITIVO	PERIODO TRANSITORIO
MESES X, XI, XII, I	MESES II-IX	MESES ½ IX-X
Mesociclo adaptación Mesociclo general Mesociclo especial	Mesociclo Precompetitivo Mesociclo competitivo I-II Mesociclo especial	Recuperación del organismo

Mesociclo de adaptación, general y especial: Formados por 4 microciclos de 5 sesiones cada uno. Abarcan los meses de Octubre, Noviembre, Diciembre. En total 12 microciclos.

Mesociclo precompetitivo: Enero - Febrero. Tiene 4-6 microciclos.

Mesociclo competitivo 1: Marzo a Mayo. Tiene 12-14 microciclos.

Mesociclo especial: mes de Junio. Concentraciones campeonatos de Europa. Tiene 4 microciclos. Recuperación.

Mesociclo competitivo 2: de Julio a Septiembre. Tiene 12 microciclos.

Periodo transitorio de recuperación del organismo: A partir de Septiembre.

EL PERIODO PREPARATORIO es una fase de carácter multifacética, con una amplia variedad de ejercicios para desarrollar las cualidades físicas básicas, los grupos musculares que van a tener relación directa con el rendimiento exigido por la práctica del golf, como son: abdominales, lumbares, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y toda la musculatura de la espalda, como interescapulares, paravertebrales, trapecios, deltoides, dorsal, etc. En él, se intenta mejorar el nivel de preparación física general y especial, equilibrio muscular, perfeccionar la técnica y la táctica, mejorar los aspectos psicológicos del jugador y que conozca aspectos teóricos del entrenamiento que realiza; así como de educación deportiva: alimentación, hidratación, etc.

En este periodo el volumen de trabajo va aumentando, y varía con los distintos mesociclos (cada 4-6 microciclos). Son elevadas el número de repeticiones y series. En la primera etapa se requiere un esfuerzo considerable, por lo que se trabaja también la voluntad.

Según avanzamos en este periodo se van desarrollando las condiciones específicas. En ella se trata de pulir las deficiencias físicas y técnicas de cada jugador. En esta fase se conserva un volumen de trabajo y una intensidad elevada.

Aquí se crea la base para el desarrollo posterior, donde se va a sustentar el resto de la temporada. Solamente la utilización de un gran volumen de trabajo (intensidad del estímulo), y utilizando variados métodos de entrenamiento, se consiguen los cambios funcionales necesarios para que las capacidades de la jugadora se desarrollen adecuadamente.

EL PERIODO COMPETITIVO, en él que se produce una disminución en la intensidad y volumen del entrenamiento según nos acercamos a las competiciones importantes. Se trata de llegar en la mejor forma posible a este periodo, lo que implica entrenamiento altamente específicos y adecuados procesos de recuperación que permitan la supercompensación durante las competiciones. Se realiza un entrenamiento individualizado según la adaptación.

EL PERIODO DE TRANSICIÓN, o de regeneración del organismo, especialmente del Sistema Nervioso Central y del aspecto psicológico del deportista, Esto se logra con una primera fase de recuperación biológica, física y psíquica. Luego vendrá una fase más larga, en donde se realizará un descanso activo con actividades que tengan poco que ver con su deporte.

Los MESOCICLOS los considero de un mes, es decir, formado por cuatro semanas o microciclos. Cada uno de ellos (enumerados anteriormente), tienen unos objetivos determinados dependiendo del periodo de la temporada en que nos encontremos.

Los MICROCICLOS están formados por las sesiones de trabajo, organizadas de forma racional. Su duración es de siete días. Varían según el mesociclo a que pertenezcan. Así tenemos:

Los de adaptación: tienen bajos niveles de carga y sirven para preparar al organismo para un entrenamiento intenso.

Los del periodo preparatorio: con grandes volúmenes de trabajo, que sirven para estimular los procesos de adaptación del organismo.

Los del periodo competitivo: se pueden diferenciar de dos tipos. Los precompetitivos, que utilizan cargas específicas muy similares a la competición y preparan al deportista para la misma. Predomina el trabajo especial sobre el general. El volumen general va descendiendo y aumentando la intensidad. El de competición, se caracteriza porque las competiciones forman parte de su estructura. Aquí, los procesos de recuperación se deben tener muy en cuenta para llegar a la competición en el momento de máxima supercompensación.

Los de recuperación: Aseguran el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación. Tienen bajo nivel de cargas de entrenamiento.

Las SESIONES forman parte del microciclo y estarán estructuradas de la siguiente manera:

- Introducción: Forma parte de la preparación teórica del jugador y consiste en definir los objetivos de la sesión.
- Calentamiento general y específico. Sirve para prevenir lesiones musculares y tendinosas, facilita el flujo sanguíneo al músculo, mejora la transmisión de impulsos nerviosos, acelera los procesos metabólicos necesarios para la actividad física, con el aumento de la temperatura se incrementa la liberación de oxígeno, etc. Se realiza carrera continua, ejercicios de estiramiento y movilidad de espalda.
- Parte principal: Ejercicios de Resistencia muscular y fuerza, tanto de pesas como de estabilización muscular, dependiendo del periodo de entrenamiento en el que nos encontremos.
- Fase de recuperación: Al final de la sesión siempre terminamos con ejercicios de estiramiento, ya que la flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular) es fundamental para el jugador de golf.

Entrenamiento de relajación, concentración y visualización, que se debe entrenar como un aspecto más del proceso de preparación, ya que es de suma importancia para poder mantener un equilibrio psicofísico durante la actividad. Además se realiza un seguimiento psicológico de cada una de ellas.

Por otro lado, los conocimientos necesarios para tener una educación deportiva, como pueden ser alimentación adecuada, hidratación, descanso, etc., les serán dados mediante charlas a lo largo de la temporada.

INFORME RESULTADOS TESTS FÍSICOS

DATOS DEL JUGADOR		
NOMBRE Y APELLIDOS		
FECHA DE NACIMIENTO		
MOVIL / E-MAIL		
ALTURA / PESO		
FEDERACIÓN		
HANDICAP		
AÑOS PRACTICA DE GOLF		
FECHA DE LA PRUEBA / HORA		

LESIONES

OBJETIVOS Y NECESIDADES FÍSICAS

INFORME

CONEXIÓN TECNICA Y FÍSICO

	TEST FUNCIONALES
Inclinación Pélvica	
Rotación Pélvica	
Rotación Torácica	
Sentadilla	
Manos-Pies	
90-90	
Equilibrio	
Dorsales	
Rot. P. Inferior	
Rot. Tronco Sentado	
Puente 1 pierna	
Estirar-rotar-Elevar	
Muñecas	
Cuello	
Tobillos	
	TEST FUERZA Y AGILIDAD
Plancha	
Fondos 1´	
Fondo Horizontal 1´	
10 x 5 m.	
Test Cooper	
	TEST POTENCIA
Salto Vertical	
Lanzar de pecho	
Sit-Up	
	TEST FUERZA CON MÁQUINAS
Pectoral (8 RM)	
Remo (8 RM)	
Prensa piernas (8 RM)	
Dinamometría D e I	

TEST HÁBITOS DEPORTIVOS					
NOMBRE					
FECHA				EDAD:	
LUGAR				HANDICAP:	
¿Realizas calentamiento físico, de forma habitual, antes de entrenar o competir?					
			SI	NO	
¿Sigues una rutina de alimentación durante un campeonato?					
			SI	NO	
Si la tienes, ¿qué rutina sigues?					
¿Sigues una rutina de hidratación durante un campeonato?					
			SI	NO	
Si la tienes, ¿qué rutina sigues?					
¿Qué bebes habitualmente durante el recorrido en un campeonato?					
AGUA	BEBIDAS ISOTÓNICAS	REFRESCOS	BEBIDAS CON CAFEINA	NADA	
¿Qué bebida?:					
¿Qué comes habitualmente durante el recorrido en un campeonato?					
FRUTOS SECOS	BOCADILLOS	FRUTA	BARRITAS	DULCES	NADA
¿Qué comida?:					
¿Comes habitualmente bollos, golosinas, chucherías, etc.?					
			SI	NO	
Si las comes, ¿con qué frecuencia lo haces?					
1 VEZ/DÍA	VARIAS VECES/DÍA	1 VEZ/SEMANA	VARIAS VECES/SEMANA	TODOS LOS DÍAS	
¿Qué comes?:					
¿Al terminar de jugar haces habitualmente estiramientos?					
			SI	NO	
¿Haces habitualmente preparación física?					
			SI	NO	
Si has respondido afirmativamente, ¿cuantos días/semana y horas/día realizas?					
1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	+ de 5 // ½ hora
1 hora	1 ½ horas	2 horas	2 ½ horas		
Si has respondido afirmativamente, ¿lo haces dentro de algún programa de alto rendimiento?					
¿Cuántas horas duermes al día?					
FIRMA					