



CENTRO DE EXCELENCIA DEL GOLF



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

www.centroexcelenciagolf.es



ÍNDICE

1. Entidad responsable del Centro
2. Organización funcional y objetivos
3. Informe técnico
4. Plan de utilización deportiva
5. Detalle de las instalaciones
6. Programas deportivos
7. Actuaciones de apoyo a la docencia



1. Entidad responsable del Centro

La entidad titular y responsable del Centro de Excelencia es la Real Federación Española de Golf.

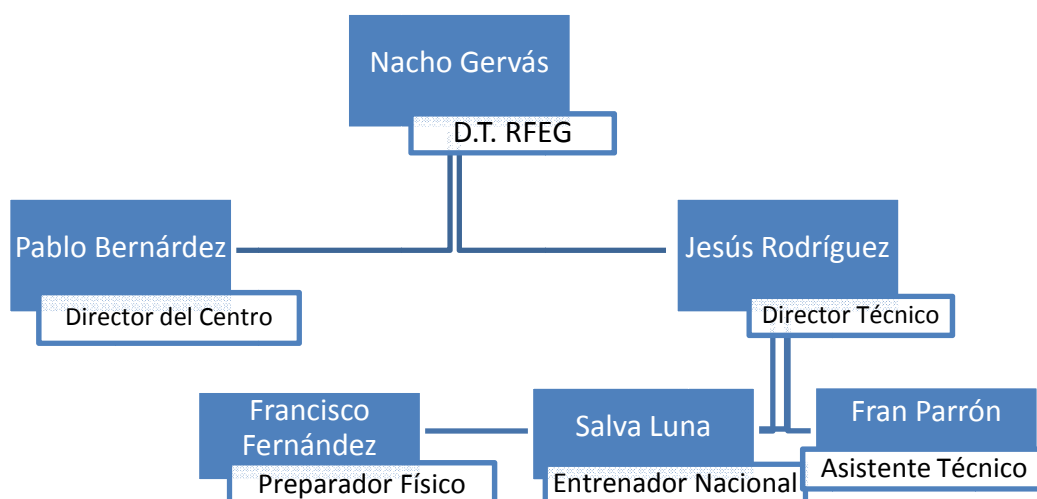
El Centro de Excelencia del Golf de la RFEG ha obtenido la clasificación, por parte del Consejo Superior de Deportes, como Centro Especializado de Alto Rendimiento de Golf tras cumplir con los requisitos establecidos en la resolución de 17 de junio de 2002 del CSD, BOE número 166, 12 de julio.

2. Organización funcional y objetivos

Los dos objetivos principales del Centro de Excelencia del Golf son:

- Ser el Centro referencia en España para la mejora continua de los jugadores de élite, tanto amateurs como profesionales, con el objetivo final de situar al mayor número de jugadores posible entre los 100 mejores del mundo de sus respectivos rankings.
- Ser el Centro referencia en España para la mejora continua de sistemas de enseñanza y entrenamientos en colaboración con los centros de referencia mundial especializados en golf (I+D).

A continuación se detalla la plantilla y sus funciones en el Centro:





3. Informe técnico

A continuación se detallan los aspectos del juego que se trabajarán con los jugadores que visiten el Centro de Excelencia del Golf:

Físico:

En primer lugar se realizará una evaluación física completa del jugador para diagnosticar los puntos débiles, también conocidos como limitaciones físicas, que pueden estar directamente relacionados con un fallo en el gesto técnico. La evaluación dura aproximadamente una hora y media y se evalúa lo siguiente:

- Movilidad y estabilidad
- Potencia
- Fuerza

Una vez que se ha completado la evaluación física, se elabora un plan de entrenamiento con ejercicios individualizados para mejorar las limitaciones físicas. Durante una hora aproximadamente dichos ejercicios son explicados uno por uno al deportista para que aprenda y memorice la manera correcta de hacerlos.

En posteriores visitas el preparador físico comprobará si ha habido mejora física por parte del jugador y si ha seguido correctamente el plan de trabajo. Además, entre visita y visita, el jugador tendrá la posibilidad de ponerse en contacto con el preparador físico para solucionar dudas y mejorar su plan de entrenamiento.

Técnica:

Tras la evaluación física llega el momento de analizar la técnica del jugador. Para ello se utilizan diferentes sistemas según el área del juego:

*Juego largo: análisis 3-D, plataforma de pesos y grabación del swing en alta velocidad.

En el estudio 3-D se analiza la eficiencia del gesto deportivo mediante 12 sensores electromagnéticos y digitalizando puntos en el cuerpo del deportista para analizar en 6 grados de movimiento el swing del jugador. Una de las gráficas principales que se obtiene es la secuencia cinética de la cadera, torso, brazos y palo.

A través de la plataforma de pesos se identifica la distribución del peso en las dos piernas a lo largo de todo el movimiento.

Mediante la grabación en vídeo se obtiene una información visual del estilo del jugador.



*Juego corto: grabación del swing y test específico de juego corto

La grabación de swing, al igual que en el juego largo, permite obtener una información muy valiosa para detectar posibles errores.

Además, el test de juego corto es el complemento perfecto para conocer las fortalezas y debilidades de cada jugador en el área de juego corto, ya que se enfrenta a todo tipo de golpes alrededor del green.

*Putt: grabación del swing de putt, análisis de la rodadura de la bola, análisis del movimiento del palo, test específico de putt y test sobre la vista.

A través de estos análisis se obtiene la información necesaria para analizar el swing de putt del jugador y poder hacer las correcciones oportunas.

Fitting:

Por último, se realiza un estudio detallado del rendimiento que está obteniendo con su material de golf. Con la herramienta Trackman se analiza lo siguiente:

-Palos: en primer lugar se analizan los datos que se obtienen con los palos habituales del jugador. Si se considera que se puede añadir alguna mejora, se recomienda cambiar una serie de características para ser más consistente y preciso.

-Bola: en segundo lugar se realiza un estudio para analizar la bola que mejor le conviene al jugador según sus características físicas y de movimiento.

4. Plan de utilización deportiva

A continuación se detalla las previsiones de los deportistas que harán uso de las instalaciones a lo largo del año:

- Jugadores Profesionales con tarjeta en los siguientes circuitos:
 - Femeninos: LPGA Tour y Ladies European Tour
 - Masculinos: USPGA, European, Asian y Challenge Tour
 - Senior: Champions Tour y European Tour
- Jugadores Amateurs que pertenezcan a:
 - Escuela Nacional Blume
 - Grupos de trabajo de los Comités Juvenil, Femenino y Masculino
- Federaciones Autonómicas
- Pro Spain Team



Para la temporada 2013 se estima una utilización de 195 días laborables para trabajar con jugadores de Alto Rendimiento. Además el Centro estará abierto 30 fines de semana para organizar concentraciones con los jugadores más destacados de las Federaciones Autonómicas.

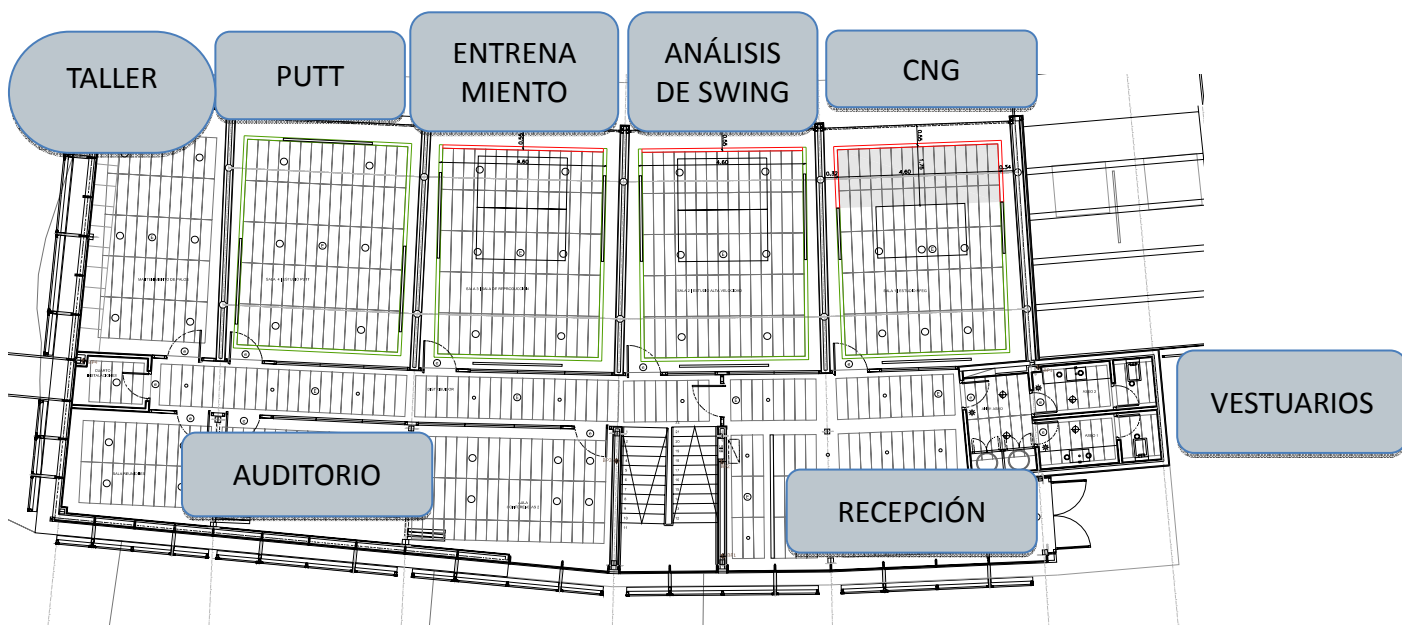
Durante las jornadas de trabajo con jugadores de Alto Rendimiento y Federaciones Autonómicas, el Centro de Excelencia del Golf permanecerá cerrado exclusivamente para ellos.

5. Detalle de las instalaciones

El Centro de Excelencia se encuentra ubicado en el ala izquierda de la galería de prácticas del Centro Nacional de Golf (Madrid) con una superficie construida total de 691,67 m².

A continuación se detallan las diferentes salas del Centro.

■ Planta Baja (350,97 m²)





CNG

- Objetivo: Realizar un estudio completo del swing del jugador.
- Sistemas:
 - 4 cámaras de velocidad normal
 - Software Gasp de análisis de swing

Análisis de swing

- Objetivo: Realizar un estudio completo del swing del jugador.
- Sistemas:
 - 4 cámaras de alta velocidad
 - Software Gasp de análisis de swing
 - Plataforma de peso
 - Análisis biomecánico de 12 sensores electromagnéticos.

Entrenamiento

- Objetivo: Practicar en función de los resultados obtenidos en el estudio “Análisis de swing”.
- Sistemas:
 - 4 cámaras de velocidad normal.
 - Software Gasp de análisis de swing con función de biofeedback por sonido.
 - 2 pantallas en el suelo para reproducir el movimiento.
 - Launch monitor para la captura de datos del palo y la bola.

Putt

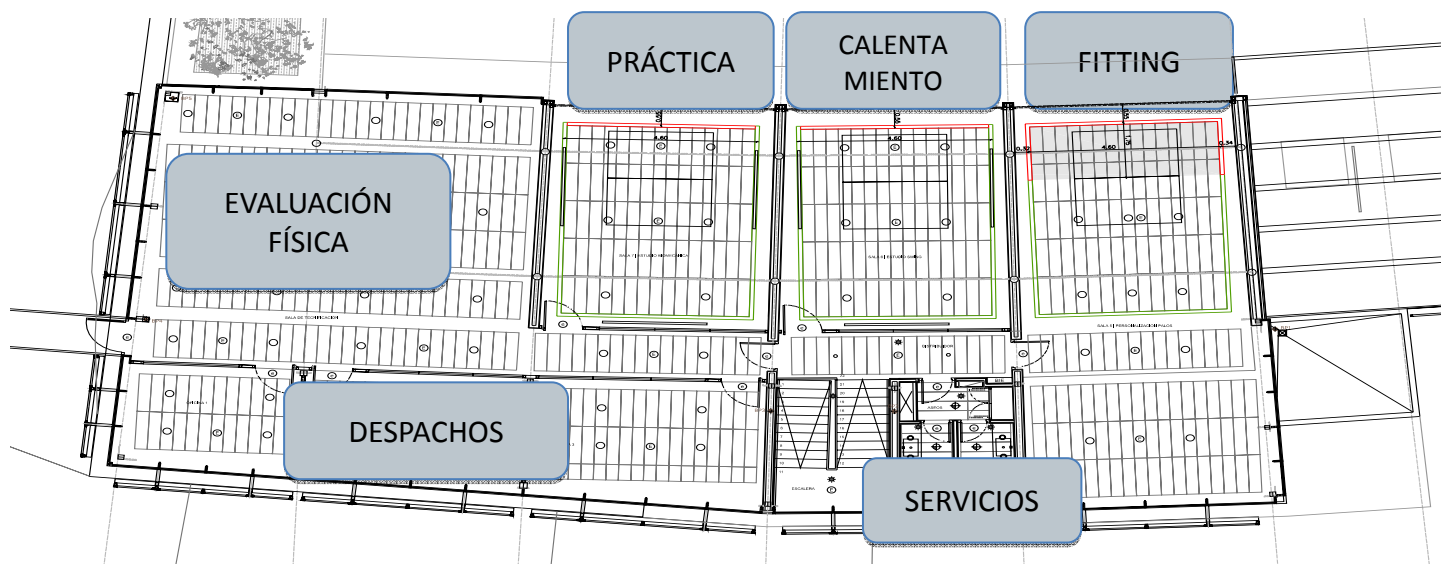
- Objetivo: Realizar un estudio del golpe de putt del jugador.
- Sistemas:
 - 3 cámaras de velocidad normal
 - Software Gasp de análisis de swing
 - Sam Putt Lab: sistema que permite conocer 28 parámetros del golpe.
 - Quintic Ball Roll: sistema que permite conocer diferentes parámetros de la rodada de la bola.
 - Máquina para comprobar el lie y loft del palo.

Auditorio

- Objetivo: Exponer a los profesores de los jugadores los análisis de las distintas áreas del juego. Organizar conferencias o reuniones de hasta 20 personas.
- Sistemas:
 - Proyector, pantalla y televisor.



■ Planta Primera (340,70 m²)



Fitting

- Objetivo: Analizar las características del material de golf y realizar un informe con las recomendaciones (palos y bola).
- Sistemas:
 - Trackman Launch Monitor
 - Carro de fitting de las marcas punteras.

Evaluación física

- Objetivo: Realizar al jugador test físicos específicos para el gesto deportivo de golf y planificar entrenamientos.
- Sistemas:
 - Material para realizar los test TPI de movilidad, estabilidad y potencia.
 - Máquinas Lifefitness para la valoración de fuerza.



6. Programas deportivos

En la actualidad se desarrollan cuatro programas en función del perfil de jugador que visita el Centro. Estos programas son:

- Programa con jugadores profesionales: Tanto el preparador físico como el técnico trabajan durante todo el día de manera individualiza con el jugador profesional y su entrenador. El plan de trabajo es el siguiente:

PROFESIONAL 1 JUGADOR
9:00 – 10:00 Test de Estabilidad, Movilidad y Potencia.
10:00-11:00 Análisis 3D y Vídeo
11:00-12:00 Análisis Putting Studio
12:00-12:30 Test de Fuerza
12:30-13:30 Físico: Explicación de Ejercicios
13:30-14:30 Comida
14:30-15:30 Análisis de Fitting
15:30-16:30 Test de Putt y Juego Corto
16:30-18:00 Trabajo y Práctica en función de los resultados analizados.



- Programa con jugadores amateurs de equipos nacionales: Tanto el preparador físico como el técnico trabajan durante todo el día de manera individualiza con dos jugadores de los equipos amateurs de la RFEG. El plan de trabajo es el siguiente:

EQUIPO NACIONAL RFEG 2 JUGADORES
9:00 – 10:30 Test de Estabilidad, Movilidad y Potencia.
10:30-12:00 Rotaciones de 45: • Explicación de Ejercicios • Análisis 3D y Vídeo
12:00-12:45 Test de Fuerza
12:45-13:30 Reunión con los jugadores. Explicación de los datos adquiridos.
13:30-14:30 Comida
14:30-16:00 Test de Putt y Juego Corto
16:00-18:00 Rotaciones de 60': • Análisis Putting Studio y filmación de drills. • Fitting



- Programa con Federaciones Autonómicas: Tanto el preparador físico como el técnico trabajan durante dos días con seis jugadores seleccionados por la Territorial que realiza la visita. El plan de trabajo es el siguiente:

F.F.T.T. 6 JUGADORES
<u>1º DÍA</u> 9:00-9:20 Bienvenida y Presentación 9:30-14:00 Rotaciones de: • 90´ Fitting • 90´ Análisis Técnica • 90´ Aspecto Físico 14:00-15:00 Comida 15:00-17:00 Test de Putt y Juego Corto 17:00-18:00 • 2 Análisis 3D • Explicación de Ejercicios A.Físico <u>2º DÍA</u> 8:35-8:45 (9:00-9:10) Salidas al campo 10:30-11:00 Descanso y Tentempié. 11:00-12:00 : • Reunión de Técnicos • Jugadores Pares 3 12:00-15:00 Rotaciones de: • Técnica. Grabación de Drills para informes. • Físico. Explicación de los ejercicios. 15:00-16:00 Comida 16:00-17:00 Evaluación final y despedida.

Nota: Todos estos Programas son flexibles en función de las necesidades del jugador y de su técnico.



7. Actuaciones de apoyo a la docencia

Uno de los objetivos planteados es dar a conocer la metodología de enseñanza a los entrenadores de los jugadores que acuden al Centro de Excelencia del Golf, una dinámica de trabajo en la que se involucraron a los entrenadores de las Federaciones Territoriales que ya han acudido a testar las instalaciones en la fase de prueba.

El objetivo es unificar los criterios de enseñanza de la RFEG y las Federaciones Territoriales tanto en aspectos físicos como técnicos del swing de golf.

Además, el Centro está abierto, hasta un máximo de dos técnicos por día, para que conozcan de primera mano cómo se trabaja con jugadores de alto nivel.