

## ALTA COMPETICIÓN CLUB DE GOLF ESCORPIÓN 2017/2018

Agosto 2017

1. CIRCULAR ENTRENAMIENTOS ALTA COMPETICIÓN.
2. CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS.
3. LISTADO JUGADORES SELECCIONADOS (31 de Julio de 2017).
4. SUBVENCIONES Y DIETAS.
5. DISEÑO DE LOS ENTRENAMIENTOS.

### 1. CIRCULAR ENTRENAMIENTOS ALTA COMPETICIÓN.

#### OBJETIVO

La escuela de alta competición pretende ser una escuela de entrenamiento para los jugadores de alto nivel del club de golf sub-18. El club es conocedor que estos jugadores tienen una técnica muy depurada y cuyo seguimiento es llevado por sus propios profesores a nivel individual, pero dichas clases particulares entendemos pueden ser totalmente compatibles con unos grupos de entrenamiento con otros jugadores de semejante nivel de forma que, consigamos generar un sentimiento de equipo dentro del club y a su vez seamos referentes y guía para los niños de la escuela base del club y que, con el tiempo, puedan ir sumándose a la alta competición.

#### CALENDARIO

Los entrenamientos empezarán el 25 de septiembre de 2017 y finalizarán el 21 de junio de 2018.

#### REQUISITOS

Los requisitos para acceder a los grupos de entrenamiento de alta competición serán los siguientes:

- Jugadores que durante el año natural 2018, estén en las siguientes categorías y hándicap:

BOYS / GIRLS (18/17 años)	Handicap < 5
CADETES (16/15 años)	Handicap < 5
INFANTILES (14/13 años)	Handicap < 10
ALEVIN 2º año (12 años)	Handicap < 15
ALEVIN 1º año (11 años)	Handicap < 20

El comité de competición hará seguimiento trimestral de los jugadores del club, 1 de enero de 2018 y 1 de abril de 2018, con el fin de ver que jugadores de la escuela vayan cumpliendo los anteriores requisitos y se les ofrezca la posibilidad de acceder a los grupos de entrenamiento.

### **FUNCIONAMIENTO DE LOS ENTRENAMIENTOS.**

Los entrenamientos consistirán en:

LUNES (17,30 – 19,30):	Dos horas exclusivamente de golf.
MIÉRCOLES (17,30 – 19,30):	Dos horas exclusivamente de golf.
JUEVES (17,30 – 19,00):	1,5 horas de preparación física.

Los entrenamientos de golf serán supervisados por dos profesores de golf y una persona de apoyo (persona que actualmente está finalizando la titulación de técnico deportivo de golf de nivel 1), y un preparador físico.

El objetivo del club es que todos los jugadores que cumplan los requisitos establecidos anteriormente se inscriban a todos los días de entrenamiento pero entendemos que las circunstancias personales de los jugadores en esta edad son distintas (estudios, clases particulares de golf, desplazamientos etc..) por lo que se admite que los jugadores opten por acudir solo a uno de los dos días de entrenamiento de golf, o acudir o no al día de preparación física.

Si que solicitamos, con el fin de que el club pueda gestionar correctamente los recursos humanos de que dispone, que dicha opción se comunique al inicio de cada trimestre y que el día optado sea inamovible durante ese periodo, por tanto un jugador podrá optar por:

	LUNES (golf)
	MIÉRCOLES (golf)
	JUEVES (físico)
	LUNES Y MIÉRCOLES (golf)
	LUNES Y JUEVES (golf y físico)
	MIÉRCOLES Y JUEVES (golf y físico)
	LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES (golf y físico)

### **PRECIO**

LUNES	360 euros / año
MIÉRCOLES	360 euros / año
JUEVES *físico	120 euros / año
LUNES Y MIÉRCOLES	720 euros / año
LUNES Y JUEVES	480 euros / año
MIÉRCOLES Y JUEVES	480 euros / año
LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES	810 euros / año

Los recibos se girarán de forma trimestral,

- Primeros 15 días de Octubre
- Primeros 15 días de Enero
- Primeros 15 días de Abril

#### **QUE IMPLICA LA PERTENENCIA EN EL GRUPO DE ALTA COMPETICION.**

- 132 horas de entrenamiento de golf al año. 4 horas por 33 semanas. (En el ejercicio 2017 la escuela oro fue de 30 semanas).
- Supervisión de dos entrenadores (dependerá del número de jugadores inscritos), una persona de apoyo y un preparador físico.
- En las horas de entrenamiento y a criterio de los profesores, utilización rotatoria de los jugadores en la caseta de los medios tecnológicos disponibles por el Club en su centro de análisis de swing.
- Concentraciones puntuales, dependiendo del calendario de competiciones.
- Preferencia en la selección del equipo que compita en los Interclubs o, en su caso, de cualquier competición amistosa en la que participe el equipo juvenil del club.
- Disponibilidad para representar al club en los campeonatos por equipo.
- Competir a nivel individual en nombre y representación del club.
- Competir habitualmente en competiciones federativas autonómicas de forma individual.
- Inscripciones gratuitas a competiciones sociales.
- Tarjetas de bolas de prácticas gratis.
- Entrega gratuita de un máximo de dos polos y un jersey del club para el ejercicio 2017/2018 (Septiembre – Julio). Si algún jugador necesita algún polo más se le cobrará a precio de coste del club.
- Desplazamiento de un entrenador en los campeonatos de España que acudan al menos 6 jugadores.
- Subvenciones en función de la posición del ranking autonómico y nacional de 2018 y de la clasificación en los Campeonatos de España de 2018.
- Seguimiento individual de los jugadores, información sobre campeonatos fuera del club, seguimiento de resultados.
- Puntualmente los jugadores de categoría infantil o superior colaboraran con los entrenadores en sus funciones con jugadores de la escuela.
- Autorización de los padres para poder utilizar la imagen de los jugadores en los distintos medios de comunicación del club.

**La junta directiva y el comité de competición del club tiene muy presente a los jugadores de alto rendimiento del club y pese a que, dentro de la actual estructura del club en lo referente a los niños que podrían acceder a la escuela (más de 450 niños) y a los niños que de promedio anual están en la escuela (180), el grupo de alta competición es muy reducido quiere seguir apostando por este grupo en medios económicos, tecnológicos y humanos. Somos conocedores del esfuerzo de los padres para que estos niños disfruten de este deporte al más alto nivel y queremos apoyarles, también entendemos que debe ser un**

trabajo de equipo donde jugadores, padres, club, profesores vayamos de la mano, que seamos conscientes que dentro de un deporte tan individualista como el nuestro es muy importante fomentar el sentimiento de grupo, el equipo. Que tenemos la oportunidad de construir un proyecto de alta competición en el club que sea un referente, tanto a nivel interno del club – donde seamos un orgullo para los socios y una guía para los más pequeños – como a nivel externo, con la mayor representación y éxitos posibles en los campeonatos autonómicos y nacionales. Actualmente tenemos una cantera de cadetes, infantiles y alevines de alta competición muy buena para conseguirlo.

Por todo ello, OS ANIMAMOS PARA APUNTAROS A ESTE PROYECTO

**Comité de Competición.**

**FICHA DE INSCRIPCIÓN.**

Nombre del Jugador : \_\_\_\_\_

Nombre del padre/madre/tutor legal \_\_\_\_\_

Selección de días de entrenamiento (marcar con una cruz).

	LUNES (golf)
	MIERCOLES (golf)
	JUEVES (físico)
	LUNES Y MIERCOLES (golf)
	LUNES Y JUEVES (golf y físico)
	MIERCOLES Y JUEVES (golf y físico)
	LUNES, MIERCOLES Y JUEVES (golf y físico)

Si algún jugador quiere darse de baja/alta en algún trimestre deberá comunicarlo al Comité de Competición antes de las siguientes fechas:

- 15/12/2017
- 15/03/2018

**2. CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS. (En verde días de entrenamiento)**

L	M	M	J	V	S	D
25/09/2017	26/09/2017	27/09/2017	28/09/2017	29/09/2017	30/09/2017	01/10/2017
02/10/2017	03/10/2017	04/10/2017	05/10/2017	06/10/2017	07/10/2017	08/10/2017
09/10/2017	10/10/2017	11/10/2017	12/10/2017	13/10/2017	14/10/2017	15/10/2017
16/10/2017	17/10/2017	18/10/2017	19/10/2017	20/10/2017	21/10/2017	22/10/2017
23/10/2017	24/10/2017	25/10/2017	26/10/2017	27/10/2017	28/10/2017	29/10/2017
30/10/2017	31/10/2017	01/11/2017	02/11/2017	03/11/2017	04/11/2017	05/11/2017
06/11/2017	07/11/2017	08/11/2017	09/11/2017	10/11/2017	11/11/2017	12/11/2017
13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
04/12/2017	05/12/2017	06/12/2017	07/12/2017	08/12/2017	09/12/2017	10/12/2017
11/12/2017	12/12/2017	13/12/2017	14/12/2017	15/12/2017	16/12/2017	17/12/2017
18/12/2017	19/12/2017	20/12/2017	21/12/2017	22/12/2017	23/12/2017	24/12/2017
25/12/2017	26/12/2017	27/12/2017	28/12/2017	29/12/2017	30/12/2017	31/12/2017
01/01/2018	02/01/2018	03/01/2018	04/01/2018	05/01/2018	06/01/2018	07/01/2018
08/01/2018	09/01/2018	10/01/2018	11/01/2018	12/01/2018	13/01/2018	14/01/2018
15/01/2018	16/01/2018	17/01/2018	18/01/2018	19/01/2018	20/01/2018	21/01/2018
22/01/2018	23/01/2018	24/01/2018	25/01/2018	26/01/2018	27/01/2018	28/01/2018
29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018	01/02/2018	02/02/2018	03/02/2018	04/02/2018
05/02/2018	06/02/2018	07/02/2018	08/02/2018	09/02/2018	10/02/2018	11/02/2018
12/02/2018	13/02/2018	14/02/2018	15/02/2018	16/02/2018	17/02/2018	18/02/2018
19/02/2018	20/02/2018	21/02/2018	22/02/2018	23/02/2018	24/02/2018	25/02/2018
26/02/2018	27/02/2018	28/02/2018	01/03/2018	02/03/2018	03/03/2018	04/03/2018
05/03/2018	06/03/2018	07/03/2018	08/03/2018	09/03/2018	10/03/2018	11/03/2018
12/03/2018	13/03/2018	14/03/2018	15/03/2018	16/03/2018	17/03/2018	18/03/2018
19/03/2018	20/03/2018	21/03/2018	22/03/2018	23/03/2018	24/03/2018	25/03/2018
26/03/2018	27/03/2018	28/03/2018	29/03/2018	30/03/2018	31/03/2018	01/04/2018
02/04/2018	03/04/2018	04/04/2018	05/04/2018	06/04/2018	07/04/2018	08/04/2018
09/04/2018	10/04/2018	11/04/2018	12/04/2018	13/04/2018	14/04/2018	15/04/2018
16/04/2018	17/04/2018	18/04/2018	19/04/2018	20/04/2018	21/04/2018	22/04/2018
23/04/2018	24/04/2018	25/04/2018	26/04/2018	27/04/2018	28/04/2018	29/04/2018
30/04/2018	01/05/2018	02/05/2018	03/05/2018	04/05/2018	05/05/2018	06/05/2018
07/05/2018	08/05/2018	09/05/2018	10/05/2018	11/05/2018	12/05/2018	13/05/2018
14/05/2018	15/05/2018	16/05/2018	17/05/2018	18/05/2018	19/05/2018	20/05/2018
21/05/2018	22/05/2018	23/05/2018	24/05/2018	25/05/2018	26/05/2018	27/05/2018
28/05/2018	29/05/2018	30/05/2018	31/05/2018	01/06/2018	02/06/2018	03/06/2018
04/06/2018	05/06/2018	06/06/2018	07/06/2018	08/06/2018	09/06/2018	10/06/2018
11/06/2018	12/06/2018	13/06/2018	14/06/2018	15/06/2018	16/06/2018	17/06/2018
18/06/2018	19/06/2018	20/06/2018	21/06/2018	22/06/2018	23/06/2018	24/06/2018
25/06/2018	26/06/2018	27/06/2018	28/06/2018	29/06/2018	30/06/2018	01/07/2018

### 3. LISTADO DE JUGADORES SELECCIONADOS.

							2018
LICENCIA	NOMBRE	SEXO	F.NCIMIENTO	HANDICAP	EDAD	CATEGORIA	
LV06911034	DORDEVIC ANDRIJA	M	14/05/2000	4,3	18	BOYS/GIRLS	
LV06644352	SARRION SILVESTRE OLGA	F	21/10/2000	6,6	18	BOYS/GIRLS	
LV06431571	GARCIA NIETO MARCOS	M	22/10/2000	4,2	18	BOYS/GIRLS	
LV06422469	GRACIA RODRIGUEZ GONZALO	M	29/11/2000	-2,6	18	BOYS/GIRLS	
LICENCIA	NOMBRE	SEXO	F.NCIMIENTO	HANDICAP	EDAD	CATEGORIA	
LV06451999	NAVARRO FAYOS RICARDO	M	30/05/2001	0,9	17	BOYS/GIRLS	
LV06699777	RODRIGUEZ CHICOTE NOELIA	F	09/07/2001	5,1	17	BOYS/GIRLS	
LV06447005	LLATAS MARCOS GONZALO	M	21/09/2001	4,5	17	BOYS/GIRLS	
LV06911036	DORDEVIC JEFIMIJA	F	29/09/2001	4	17	BOYS/GIRLS	
LICENCIA	NOMBRE	SEXO	F.NCIMIENTO	HANDICAP	EDAD	CATEGORIA	
LV06465397	AGUILAR PUERTES HUGO	M	27/02/2002	-0,8	16	CADETE	
LV06464919	SIMON PRIETO CARMELA	F	02/09/2002	4,1	16	CADETE	
LICENCIA	NOMBRE	SEXO	F.NCIMIENTO	HANDICAP	EDAD	CATEGORIA	
LV06465296	SARRION SILVESTRE SARA TERESA	F	31/01/2003	0,8	15	CADETE	
LICENCIA	NOMBRE	SEXO	F.NCIMIENTO	HANDICAP	EDAD	CATEGORIA	
LV06763366	BETORET DE SALAZAR ALMA	F	14/01/2004	5,7	14	INFANTIL	
LV06759003	DE LA CONCEPCION QUILEZ JOSE	M	08/02/2004	4	14	INFANTIL	
LV06813595	LERMA DOMENECH LUIS	M	15/05/2004	5,2	14	INFANTIL	
LV06890235	HORNO BOVER RICARDO	M	11/11/2004	8,9	14	INFANTIL	
LV06792620	RODRIGUEZ CHICOTE JOSE	M	17/12/2004	6,1	14	INFANTIL	
LICENCIA	NOMBRE	SEXO	F.NCIMIENTO	HANDICAP	EDAD	CATEGORIA	
LV06791947	DE LA CONCEPCION QUILEZ JORGE	M	23/12/2005	9,4	13	INFANTIL	
LICENCIA	NOMBRE	SEXO	F.NCIMIENTO	HANDICAP	EDAD	CATEGORIA	
LV06799236	AMION VILLARINO CLOE	F	02/01/2006	10,1	12	ALEVIN	
LV06813594	LERMA DOMENECH ESTRELLA	F	10/08/2006	11,6	12	ALEVIN	
LV06790648	BELLOCH SILLA PAULA	F	02/10/2006	9,2	12	ALEVIN	
LV06821178	BETORET DE SALAZAR EDGAR	M	19/10/2006	13,6	12	ALEVIN	
LV06821177	BETORET DE SALAZAR PEDRO	M	19/10/2006	14,1	12	ALEVIN	

#### 4. SUBVENCIONES Y DIETAS.

##### Subvenciones para jugadores pertenecientes al grupo de alta competición de la Escuela de Golf Escorpión.

RANKING COMUNIDAD VALENCIANA				
		<b>1</b>	<b>Top 5</b>	<b>Top 10</b>
	Sub 18	200,00 €	150,00 €	100,00 €
	Sub 16	200,00 €	150,00 €	100,00 €
	Sub 14	200,00 €	150,00 €	100,00 €
	Sub 12	200,00 €	150,00 €	100,00 €
	Sub 10	200,00 €	150,00 €	100,00 €
RANKING NACIONAL				
		<b>1</b>	<b>Top 5</b>	<b>Top 10</b>
	Boy/Girl	300,00 €	200,00 €	150,00 €
	Cadete	300,00 €	200,00 €	150,00 €
	Infantil	300,00 €	200,00 €	150,00 €
	Alevin	300,00 €	200,00 €	150,00 €
CAMPEONATOS DE ESPAÑA				
		<b>1</b>	<b>Top 5</b>	<b>Top 10</b>
		300,00 €	150,00 €	100,00 €

Ranking 2018.

\*Para poder tener derecho a estas subvenciones se exigirá la asistencia a los grupos de entrenamiento durante un periodo mínimo de 2 trimestres.

##### Dietas para jugadores sub 21 del Club de Golf Escorpión.

- Asistencia a Campeonatos de España
- Asistencia a puntuables nacionales o zonales (Máximo de 2)
- Importe por día de competición:           36 euros

## 5. DISEÑO DE LOS ENTRENAMIENTOS.

### **PREPARACION FÍSICA GRUPO ALTA COMPETICION**

La preparación física para el grupo de alta competición en la temporada 2017/2018 va a ir orientada a la mejora de los aspectos importantes para que los golfistas tengan una evolución constante.

Tras un año de entrenamiento y de toma de contacto con la mayoría de los jugadores que van a formar parte del grupo, este año vamos a seguir con la dinámica de los entrenamientos, pero añadiendo un punto más.

Aún sin conocer el grupo final, este año puede aparecer la situación de tener jugadores desde 12 años hasta 18 años, por lo que, obviamente, el trabajo será diferente para unos y otros.

Comenzaremos a testear a los jugadores para ver su evolución a lo largo del año. Los test se realizarán cada 3 meses y en ellos valoraremos sus aptitudes en cuando a movilidad articular y estabilidad de los sistemas musculares.

Los objetivos para esta temporada en el grupo de alta competición serán:

- Mejora del rango de movimiento de articulaciones principales: tobillo, cadera, hombro.
- Mejora de estabilidad en sistema lumbopélvico, escapulohumeral, gluteos.
- Mejora de la velocidad.
- Mejora de la resistencia cardiovascular.
- Mejora de fuerza funcional.

La planificación de los mismos sería:

33 entrenamientos de 1,5h= 49,5h

25% de resistencia= 12 – 13 horas

15% de estabilidad= 7 – 8 horas

15% de fuerza= 7 – 8 horas

25% de velocidad= 12 – 13 horas.

20% flexibilidad=10 – 11 horas.

Octubre-Diciembre: 11 entrenamientos. Objetivo principal: resistencia.

Enero-Marzo: 11 entrenamientos. Objetivo principal: velocidad/fuerza

Abril-Junio: 11 entrenamientos: objetivo principal: flexibilidad/movilidad/estabilidad



### **TRABAJO TÉCNICO EQUIPO ALTA COMPETICIÓN**

El trabajo técnico durante esta temporada va a estar orientado a la mejora de las habilidades del juego largo, corto y putt y a la mejora de la estrategia en el campo.

Este año, además, disponemos del uso del centro de análisis de swing dónde tenemos el radar Trackman y del software de análisis de swing Swing Catalyst. Aquí, vamos a mejorar aspectos cómo el control de las distancias y optimización de los palos que tenemos.

Es posible que esta temporada tengamos jugadores/as con edades y niveles dispares. Los grupos de entrenamiento se harán de la manera más homogénea posible.

Objetivos:

1. Que sean capaces de decidir que golpe es el más efectivo en cada momento.
2. Que aumente su repertorio de golpes, siendo capaces de controlar diferentes vuelos de bola.
3. Que sean capaces de llevar un control de sus estadísticas. Es importante a la hora de decidir qué facetas de juego necesitan mejorar.
4. Que disfruten de un clima de entrenamiento óptimo, en unas instalaciones increíbles, con unos dispositivos tecnológicos de última generación, con un grupo de compañeros muy bueno y competitivo, y con un equipo técnico bien formado y con mucha implicación en este grupo de jugadores.
5. Conseguir la mayor cantidad de éxitos deportivos, tanto a nivel individual como colectivo, mejora de la preparación psicológica y deportiva para las competiciones.

En cuanto a la planificación de los entrenamientos de la temporada, es la siguiente:

- 66 entrenamientos de 2 horas (132 horas de golf, al total), divididos en 33 semanas:
  - De Septiembre a Diciembre, 22 entrenamientos. De los cuales:
    - 15 entrenamientos en los que trabajaremos juego corto y putt.
    - 2 entrenamientos en los que trabajaremos juego largo.
    - 3 entrenamientos en El Centro de análisis de swing.
    - 2 salidas al campo.
  - De Enero a Marzo, 20 entrenamientos. De los cuales:
    - 12 entrenamientos en los que trabajaremos el juego corto y putt.
    - 4 entrenamientos en los que trabajaremos juego largo.
    - 3 entrenamientos en El Centro de análisis de swing.

- 1 Salida al campo.
  
- De Abril a Junio, 24 entrenamientos. De los cuales:
  - 14 salidas al campo.
  - 3 entrenamientos en El Centro de análisis de swing.
  - 5 entrenamientos en la zona de juego corto y putt
  - 2 entrenamientos de juego largo.

\*Los planificación de los entrenamientos podrán verse modificadas por las condiciones climatológicas.