



Manual de Instrucción Academia Club de Golf El Bosque Popular



Manual de Instrucción y Ficha de Seguimiento Academia Club de Golf El Bosque Popular

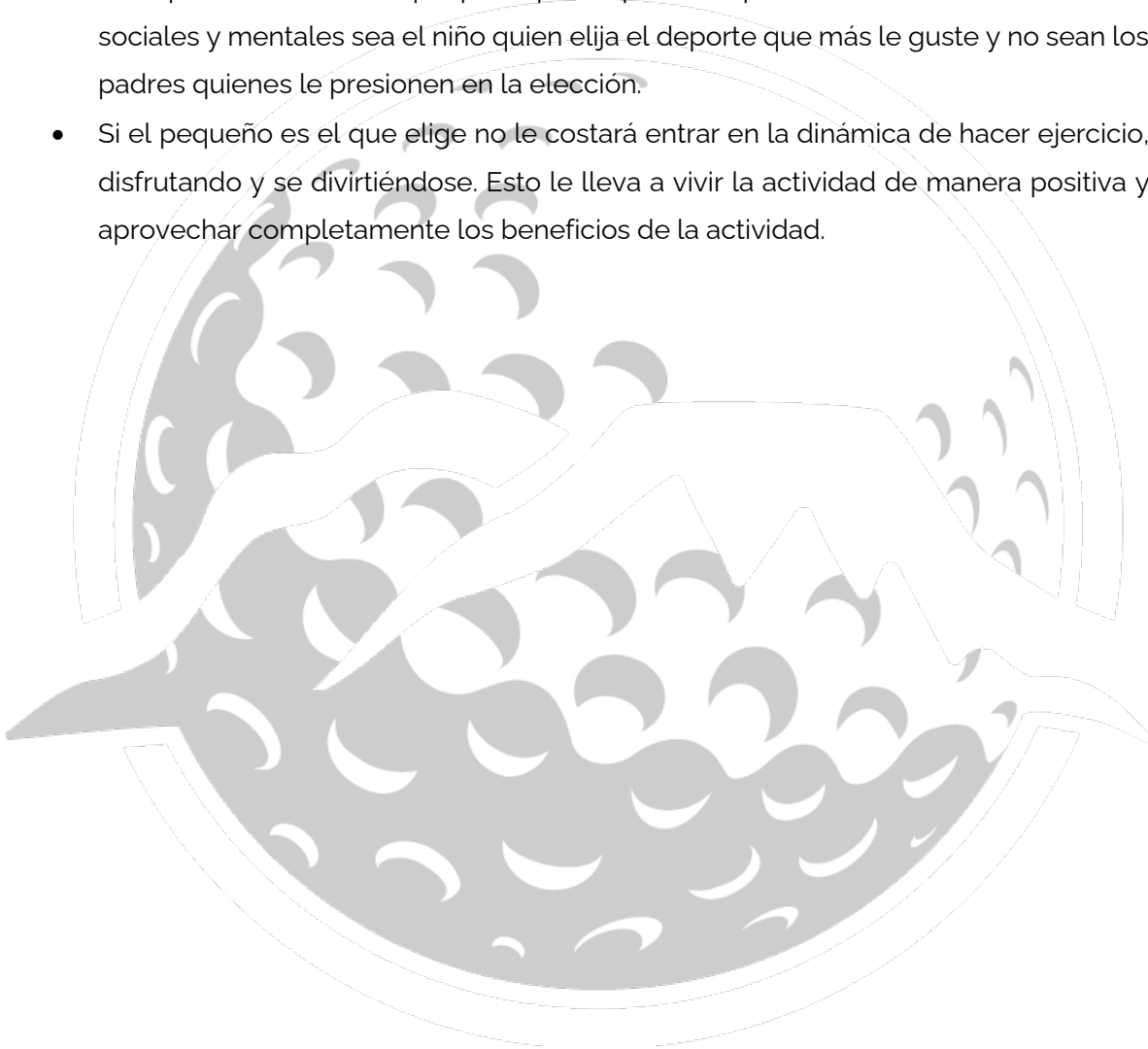
Importancia de practicar este deporte en la infancia

- Ayuda a reducir el estrés y mejora el rendimiento académico: los niños que llevan a cabo el golf como deporte de manera regular tienen una mayor capacidad de concentración, lo que incrementa su rendimiento escolar. Además, ayuda a combatir posibles crisis de ansiedad o de depresión y mejora el estado de ánimo.
- La integración de reglas. Las normas en el deporte se enseñan de manera diferente, ya que la propia actividad permite que los niños puedan ver muy claramente donde están los límites (las reglas del juego) y las consecuencias de no respetarlos se viven de primera mano.
- Mejora emocional. Las endorfinas que se liberan hacen sentir al niño más feliz y positivo consigo mismo (mejora la autoestima).
- Disciplina, dedicación y determinación. Hacer deporte ayuda a desarrollar las habilidades de conformidad y adherencia, es decir, el grado en el que el niño se compromete y cumple los objetivos que se ha propuesto. Habilidades que tendrán un efecto positivo en el futuro del niño.
- Canalizar la energía. Esta actividad permite a los niños a desfogarse y así frenar los comportamientos impulsivos en otro tipo de contextos. Reduce la ansiedad.
- Aumenta la capacidad de aprendizaje. Estudios demuestran que al hacer ejercicio el cerebro produce más neuronas y conexiones entre ellas (neurogénesis) por lo que aumenta su capacidad de toma de decisiones, pensamiento y aprendizaje.
- Mejora la concentración. La actividad física tiene influencia directa con la concentración y por tanto en la mejora del rendimiento académico de los niños. Cuanto mejor sea la condición física, la concentración en el aula será mayor. de la siguiente manera: la actividad física influye sobre la fuerza muscular, la capacidad



cardiorrespiratoria y la habilidad motora, y esto interviene en la transmisión cognitiva, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva, mejorando el rendimiento académico.

- Para que el deporte sea beneficioso para el niño...
- Es importante recordar que para que se puedan aprovechar los beneficios físicos, sociales y mentales sea el niño quien elija el deporte que más le guste y no sean los padres quienes le presionen en la elección.
- Si el pequeño es el que elige no le costará entrar en la dinámica de hacer ejercicio, disfrutando y se divirtiéndose. Esto le lleva a vivir la actividad de manera positiva y aprovechar completamente los beneficios de la actividad.





Éste es el manual de instrucción para el Club de Golf Bosque Popular y tiene como objetivo desarrollar todo el talento deportivo infantil y el capital humano y de trabajo del equipo instructores.

Una vez este proceso avance, el equipo de instructores del club podrá hablar un idioma en común para trabajar con más facilidad en equipo. Este lenguaje y este sistema redundará en una mejor calidad de enseñanza para todos los alumnos.

En el presente proyecto se plantea la construcción de **putting green** en los colegios elegidos, de modo que las primeras fases de formación se puedan realizar en el colegio y a medida que exista progreso por parte de los jóvenes, los niveles avanzados se realizarán en el Bosque Popular.

Este manual está organizado en las siguientes secciones:

- 1) Descripción gruesa de las **fases de desarrollo infantil** y del sistema pedagógico detrás de esta estructura de enseñanza
- 2) **Prerrequisitos de conocimiento biomecánico** para desarrollar el equipo de profesores
- 3) **Sistema de posiciones y transiciones** entre ellas con ejemplos gráficos para entender la segmentación del swing
- 4) Conjunto de **juegos y actividades** por fase de desarrollo, condicionado a la prescripción técnica que se le haya hecho al jugador



SECCIÓN 1: Fases de desarrollo infantil

En esta sección hacemos un resumen de la literatura académica sobre desarrollo infantil, habilidades motoras y rendimiento deportivo, basándonos en un documento consultivo de hace unos años de la Federación Colombiana de Golf. Es fundamental comenzar con la literatura de desarrollo infantil porque niños de diferentes edades requieren enfoques diferenciales por parte de su familia, instructores, y directivos del club. Sin partir de esta información, se pueden cometer errores que tendrán repercusiones en la variable más importante para nosotros: el gusto de los niños por el golf y su disposición para esforzarse, mejorar y jugarlo toda la vida.

En relación al desarrollo infantil golfístico, existen varias fuentes de información valiosas que pueden enriquecer este ejercicio de revisión de la literatura. Una de esas fuentes es el conjunto de capacitaciones de la escuela de Futuros Campeones, la coordinación de escuelas infantiles más prestigiosa de Argentina, donde se ha desarrollado una de las metodologías más completas de enseñanza infantil de Latinoamérica.

Otra fuente experta que tiene amplia experiencia de trabajo infantil alrededor del mundo y recientemente con la Federación es Henry Brunton, cuyas contribuciones académicas han sido fundamentales para la creación de la División Júnior de Colombia.

El señor Brunton ha trabajado de cerca con diversas federaciones y asociaciones y conoce de cerca el desarrollo institucional de Canadá Golf, específicamente sobre cómo esa asociación logró que la Selección Canadá fuera una extensión natural de todos los procesos de enseñanza en el golf infantil de ese país. La experiencia de Nicolás Otero al frente de un conjunto de academias en EEUU también ha sido valiosa e implementaremos varios elementos importantes de su

aproximación al golf, especialmente en todo lo que tiene que ver con el diseño de juegos y actividades para los niños más pequeños y los niveles de energía que un instructor debe mantener con este público infantil.



A nivel internacional, la guía de información más comprensiva es la Guía para el Desarrollo de Atletas a Largo Plazo de Canada Sport For Life, cuyas primeras versiones han sido ajustadas por Canadá Golf y la PGA de Canadá para el caso del golf. Este esfuerzo ha culminado en el Long Term Player Development Guide (Canada Golf 2015), guía que se ha convertido en referencia mundial para federaciones y profesores de golf porque caracteriza al niño en sus diferentes etapas de desarrollo motor, deportivo y golfístico con un nivel de detalle que enriquece la pedagogía de cualquier programa de formación (Fedegolf 2020).

Para nuestros propósitos en el Club de Golf El Bosque Popular, el esquema pedagógico que vamos a implementar consta de dos grandes y sencillas divisiones:

- Antes de los 8 años, la prioridad serán los juegos deliberados, el desarrollo de patrones generales de movimiento y la creación de arco inicialmente desde las manos y a medida que el niño se desarrolla más desde el cuerpo. El control de la cara del palo se presentará desde el trabajo con el putt, y el control del punto bajo solamente desde el juego corto. En estas edades buscamos desarrollar patrones generales de movimiento en juegos, enfatizando actividades de agilidad, balance y coordinación, promover la práctica de varios deportes y en últimas simplemente asociar el golf a una actividad divertida.
- Entre los 9 y los 18 años el enfoque pasa a ser la creación de planes individuales de desarrollo. Dependiendo del nivel de interés, motivación y evolución del niño, se desarrollan planes integrales que tendrán las dimensiones que componen el golf en la medida que los niños lo vayan necesitando: técnica, táctica, práctica, física y mental. Para el grueso de todos estos niños, el equipo de profesores del club debe aprender a llevar un registro de desarrollo de cada niño, y evaluar con claridad si los hitos de desarrollo, especialmente de las primeras tres dimensiones, se están cumpliendo. Puntualmente, presentaremos en la



siguiente sección el modelo metodológico técnico, el cual consta de varias posiciones y transiciones entre ellas.

No obstante, aunque esta diferenciación gruesa es justo lo que vamos a implementar en el club, es importante entender que un niño de 9 años a uno de 12 a uno de 15 años es diferente en su nivel de desarrollo social y emocional. Esto es muy importante en el relacionamiento con los padres, debido a que muchas veces se confunde que porque un niño tiene un sofisticado nivel de juego la comunicación padres-instructores-niños se vuelve como la que se emplea para el relacionamiento de un golfista de alto rendimiento: con una exigencia alta, con expectativas bastantes sofisticadas de tiempo invertido en la práctica, sacrificando una flexibilidad y exposición a variedad de actividades que es importante vivir para un niño en desarrollo.

En este sentido, la guía más importante es la más sencilla: no olvidarse que los niños son niños y que como club nos interesa mucho más que el niño sea hándicap muy bajo a los 14/15 años a que sea un talento precoz a los 10 años y quede emocionalmente exhausto justo cuando debería estar descubriendo la competencia.



SECCIÓN 2: Prerrequisitos de conocimiento biomecánico a desarrollar

En esta sección se presenta una lista de objetivos y temas que cada uno de los profesores de la academia deben entender y manejar para así implementar el sistema de enseñanza con sus respectivas posiciones y transiciones. La lista a continuación:

1. Entender definiciones de **variables de balística, variables de lanzamiento y datos del palo** (variables de vuelo, lanzamiento y condiciones de impacto)
 1. Vuelo (distancia de vuelo *-carry distance-*, distancia total *-total distance-*, lateral vuelo *-side-*, lateral total *-side total-*, tiempo en el aire *-hang time-*, altura máxima *-height-*, curvatura *-curve-*, ángulo de aterrizaje *-landing angle-*).
 2. Lanzamiento (velocidad de la bola *-ball speed-*, dirección de lanzamiento horizontal *-launch direction-*, ángulo de lanzamiento vertical *-launch angle-*, eje de rotación *-spin axis-*, revoluciones por minuto *-spin-* factor de transferencia de energía *-smash factor-*).
 3. Datos del palo (velocidad cabeza del palo *-club speed-*, ángulo perpendicular a la cara del palo en el impacto *-dynamic loft-*, ángulo horizontal de la cara del palo en el impacto *-face angle-*, trayectoria horizontal de la cabeza del palo en el impacto *-club path-*, trayectoria vertical del palo en el impacto *-attack angle-*, ángulo de la cara en relación a trayectoria *-face to path-*, plano vertical *-swing plane-*, plano horizontal *-swing direction-*, *dynamic lie*).
 4. Otros conceptos de balística relevantes: efecto de engranaje, drag y lift.
2. Entender definiciones de los **fundamentos del buen tiro** y conectar las variables de balística con estos fundamentos tanto en el juego largo, juego corto y putt:
 1. Control de velocidad - distancia
 2. Calidad del impacto - solidez
 3. Control de la cara del palo - dirección



4. Aplicaciones a juego corto
 - i. **Juego corto** (parámetros de distancia, spin y curvatura aplicados al juego corto; ej. estrías, bolas, interacción palo bola).
 - ii. **Putt** (parámetros de distancia, spin y curvatura aplicados al juego corto; ej. estrías, –bolas, interacción palo bola)

3. Identificar los **básicos** en el swing de golf y tener una intuición de cómo estos afectan los tres fundamentos y las variables de balística
 1. Grip
 2. Postura
 3. Alineación
 4. Pivot y balance
 5. Plano
 6. Secuencia, tempo,
 7. Rangos de movimiento -rotación

4. Conocer de manera básica la anatomía de movilidad articular (muñecas-antebrazo, codo-hombro, torso, cadera, tobillo-pie) y entender los dos sistemas biomecánicos segmentales, cuándo y cómo aceleran y desaceleran
 1. Uso del suelo
 2. Torques sobre el palo



SECCIÓN 3: Sistema de posiciones y transiciones

Aunque cada plan de trabajo que se desarrolle para un niño es multidimensional en la medida que cada niño lo vaya necesitando, todos los planes de trabajo comienzan en la dimensión técnica debido al proceso de fundamentación que se debe realizar. Bajo esta óptica se presenta un esquema de posiciones con su respectiva descripción y las transiciones entre las posiciones.

Adicional a la estructura de posiciones y transiciones, existe una batería de ejercicios por posición y transición, 2 por posición y 3 puntos de chequeo. Debido a que el impacto se analiza desde los parámetros de condiciones del impacto, el total de puntos de chequeo de este sistema son 27.

Esta guía de trabajo va a organizar el conocimiento que manejan los instructores de golf de la academia y que manejan todas las personas interesadas en el proceso de desarrollo deportivo de un niño, incluyéndolo a él mismo.

A continuación las posiciones. Se utilizan las imágenes de Rory McIlroy y una posición de Adam Scott para ilustrar:

Posición 1: Set up

- Grip bien armado, en los dedos, en posición y de frente
- Postura correcta (dirección, alineación, posición de la bola) de frente (eje paralelo a línea del objetivo) y de atrás -en especial ubicación del centro de masa (balance).

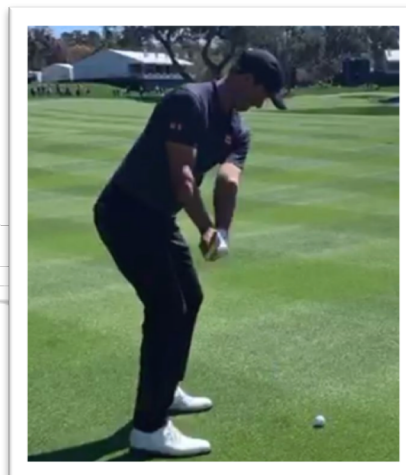


Transición 1-2

- Cambio de peso de izquierda a derecha
- Salida en bloque desde la articulación izquierda del hombro

Posición 2: Vara paralela al piso

- Las manos afuera del pie derecho visto desde frente
- Cara del palo en posición correcta visto desde atrás
- Mano en línea de las puntas - atrás



Transición 2-3:

- Rotación correcta del pecho y la cadera
- Levante del brazo líder y carga correcta del palo

Posición 3: Brazo paralelo al piso

- Brazo líder recto - frente
- Cara del palo en buena posición - atrás
- Balance 3 D correcto y apoyos - frente y atrás



Transición 3-4

- Palo continúa su carga
- Cuerpo sigue rotando mientras recentra y cambia dirección

Posición 4: Top del back

- Buena profundidad de cadera, pecho y longitud del brazo y palo - frente y atrás
- Posición de las manos dentro de los apoyos del pie - atrás
- Palo en plano - atrás



Transición 4-5:

- Carga vertical
- Aducción brazo líder

Posición 5: Brazo paralelo al piso en el downswing

- Acumulación de carga de las manos - frente
- Máxima carga vertical - frente
- Movimiento lateral y rotación correcta de la cadera - frente y atrás



Transición 5-6:

- Aceleración del brazo líder
- Comienza verticalidad pero rotación es más rápida aún

Posición 6: Vara paralela al piso en el downswing

- Manos tocando el muslo derecho. Frente
- Codo derecho en frente del cuerpo frente atrás
- Balance 3 D apoyos frente atrás



Transición 6-7:

- Empieza el release del palo
- COM estable

Posición 7: Impacto

En esta posición se analiza la progresión, rangos y desviación estándar de todos los parámetros de Trackman descritos en la sección de prerequisites (variables de balística, variables de lanzamiento y datos del palo).



Transición 7-8:

- Codo del brazo seguidor extiende - frente
- Releases de entrega correcto

Posición 8: Vara paralela al piso en el follow through

- Balance 3D frente y atrás
- Brazo derecho extendido frente
- Buena rotación de la cadera y el pecho frente y atrás



Transición 8-9:

- Aducción total del mismo derecho
- Release correcto del palo

Posición 9: Brazo paralelo al piso en el follow-through

- Buena posición del brazo líder frente atrás
- Cara del palo y vara en Plano
- Balance 3D

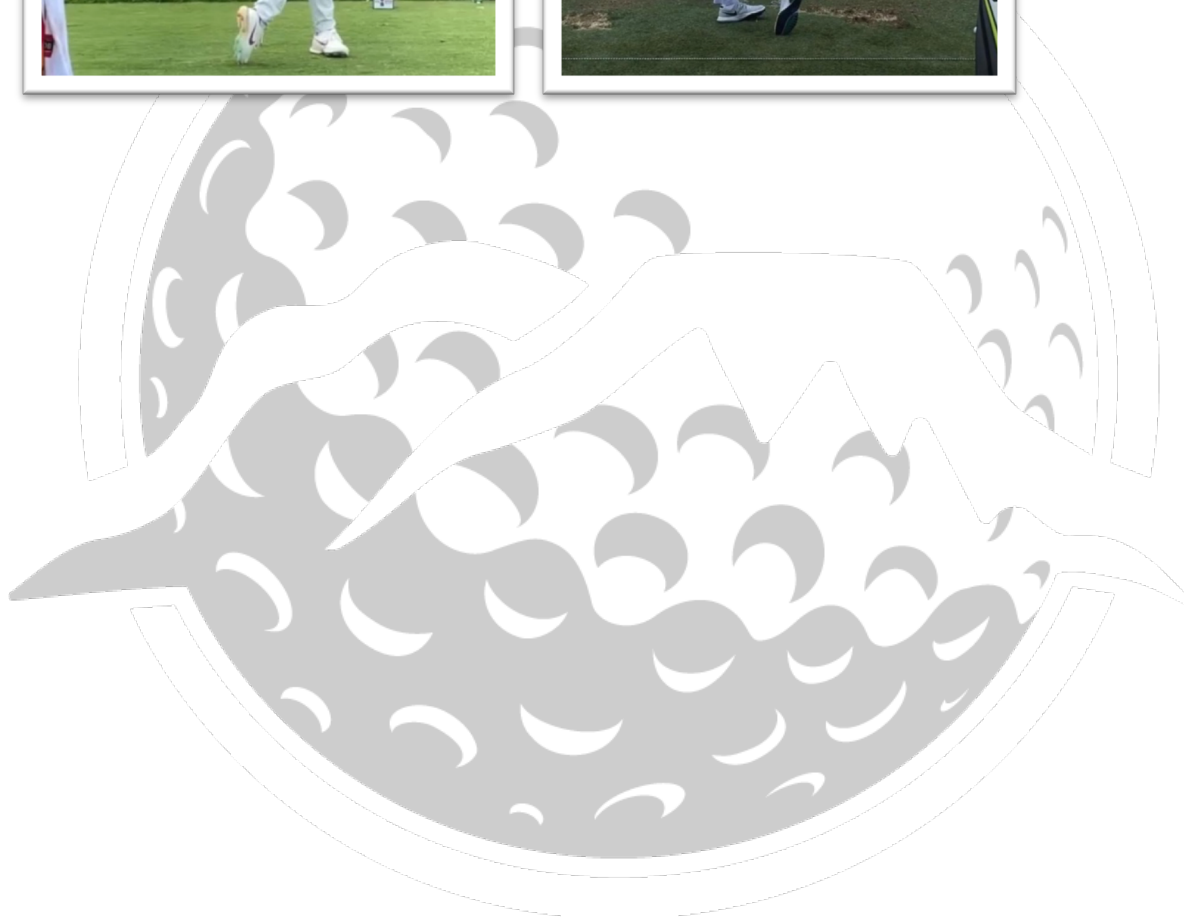


Transición 9-10:

- COM busca la estabilidad final
- Los movimientos siguen pero van siendo más lentos

Posición 10: Final

- Peso al talón izquierdo frente atrás
- Balance 3D frente y atrás
- Vara y manos en buena posición





Referencias

- Brunton, Henry (2012). High Performance Golf. Sea Publisher. New York.
- Futuros Golfistas (2020). "Programa de desarrollo de golf infantil". Sistema de Enseñanza de Golf para Menores. Buenos Alres, Argentina. Presentación consultada vía archivo electrónico.
- Canada Golf y PGA of Canada (2015). "Long Term Player Development Guide". 30/6/2020.
Disponible: https://golfcanada.ca/app/uploads/2015/01/2015_GC_LTPD_EN-FINAL-low.pdf
- COLDEPORTES (2015). "Lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Psicología". Colección 1 de los Lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Psicología. Bogotá D.C.
- Otero, Nicolás. Libro de Juegos para el Nivel *My First Swing*. Federación Colombiana de Golf. 2022.
- Candela, Juan Pablo. "Proyecto Selección Colombia - Federación Colombiana de Golf". Junio 30 de 2020.