

EL SMASH

CREANDO JUGADORES DEL MAÑANA II (Fase: Aprender a Jugar)

Tras el éxito rotundo de las clases de Pre-golf CICLÓN TPI, destinado a niños de 5 a 8 años, que se ha impartido en el CCVM a lo largo de este año, se amplía el programa para niños de 9 a 12 años con el SMASH los sábados por la mañana durante la temporada 2013-2014.



Con el SMASH se inicia la fase de APRENDER A JUGAR. Una vez que hemos desarrollado las habilidades básicas de los movimientos con el CICLÓN, en el SMASH es dónde establecemos las técnicas específicas del deporte del golf.



Este programa ha sido desarrollado por ISTVAN BALYI, Entrenador Nacional del **Canadian Sport for Life**. Y consta de un método similar al de colegio:

Educación Infantil: en esta etapa y durante 3 años se enseña a los niños habilidades básicas motoras; el objetivo en esta fase es que el golf se convierta en su deporte favorito. Para ello tenemos diseñado un programa específico para cada semana a lo largo de estos 3 años.



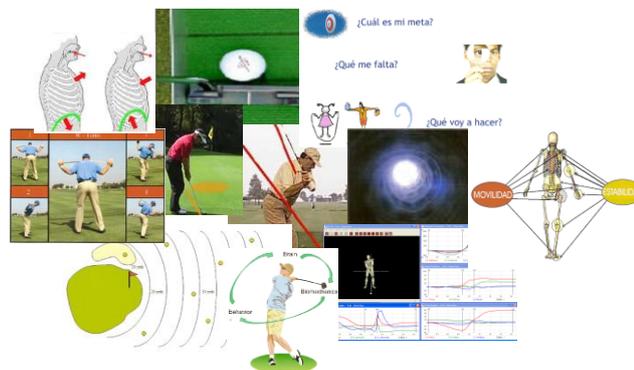
Primaria: en este ciclo además de seguir desarrollando y perfeccionando las habilidades motoras, introducimos habilidades específicas del golf. En este periodo se cambian los juegos por prácticas deliberadas (simulación de juego que hace un jugador en el campo) que duran entre 10 y 15 minutos. Completamos el módulo con coaching y otros deportes que tienen transferencia positiva en el golf. Al igual que en la etapa anterior está diseñado un programa específico para cada semana durante 3 años.



Secundaria / Bachillerato: en esta fase los alumnos, si previamente han pasado por las dos anteriores, ya disponen de buena forma física. Al mismo tiempo que continúan con su desarrollo atlético para consolidar lo logrado, se trabajan técnicas de resistencia, integración 3D, fuerza, estabilidad y recuperación; esta etapa se convierte así en la más importante puesto que se adquieren las técnicas de golf para siempre. Empiezan a jugar un mínimo de 36 hoyos por semana y aquí destinaremos un 70% a entrenamiento y un 30% a competición.



Preparación para la Universidad: continúan desarrollando fuerza y potencia. También se introducen ejercicios biomecánicos avanzados y ajuste de palos. Se enseñan rutinas de preparación previa a cada vuelta y se aplican técnicas de nutrición y recuperación.



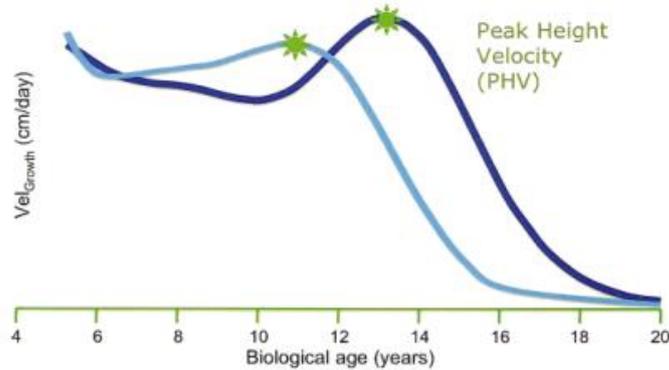
¿Por qué enseñamos las habilidades específicas de golf en el programa SMASH y no antes?

Los requisitos que debería tener un deportista de élite serían los siguientes:

- Habilidades básicas de los movimientos
- Técnicas básicas deportivas
- Movilidad
- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Técnica
- Integración 3D...
- La pregunta es ¿Cuándo hacerlo?

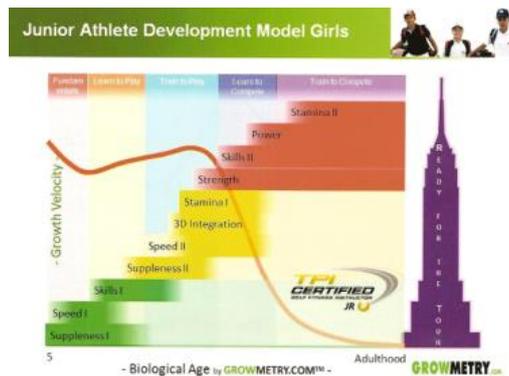


Existen diferencias en la velocidad de crecimiento entre niños y niñas. Estas últimas tienden a madurar y llegar a su punto máximo de crecimiento 2 años antes que los niños. Esto nos obliga a cambiar el enfoque de ciertos aspectos de entrenamiento en los niños y las niñas a ciertas edades.



Estas diferencias de género en la velocidad de crecimiento son muy importantes en los programas de formación apropiados para los niños y niñas.

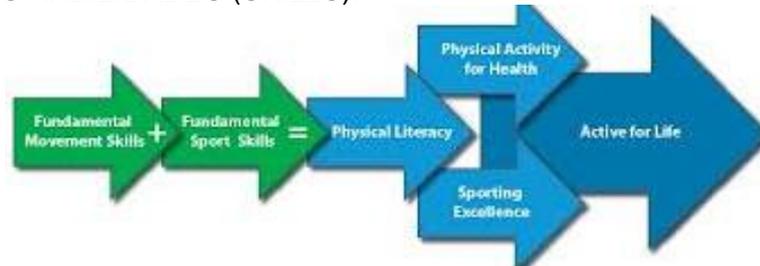
Según muchos expertos hay periodos más sensibles o cruciales en las que las técnicas se aprenden más rápidamente. Es lo que se llama VENTANAS DE OPORTUNIDAD.



Los factores que influyen en estas ventanas son: Edad, Sexo, Madurez, Experiencia Previa, Genotipo, Instrucción Previa, Influencias Hormonales, Desarrollo de Fuerza, Desarrollo del Sistema Nervioso, Diferentes tipos de Fibra Muscular.

Por ejemplo, la pubertad, se considera el mejor momento del crecimiento para desarrollar la FUERZA al coincidir distintos factores como: Hormonas, Testosterona, el Sistema Cardiovascular y Nervioso en pleno rendimiento, por tanto, aquellos niños que lo hacen en este momento van a ser los más fuertes.

Otro ejemplo, cuando la velocidad de crecimiento es más lenta (nivel más bajo de la curva en el gráfico) los movimientos de los músculos pueden ir mejor y así pueden pegar golpes más delicados. Por esto se dice que es la "MEJOR VENTANA PARA ENSEÑARLES HABILIDADES (SKILLS)".



Y por último, otra cuestión a tener en cuenta que complementa lo anterior son las conexiones neurológicas; antes de los 12 años pueden aprender idiomas, golf, etc., el cerebro analiza qué circuito utilizan y qué circuito no. Aquellos que más se utilizan se rodean de una sustancia llamada mielina que hace más difícil que se pierda todo lo aprendido.



El SMASH, equivale en golf a la Escuela de Educación Primaria; es la fase de APRENDER A JUGAR, que se corresponde con:

- S: Estabilidad (Stability)
- M: Movimiento
- A: ABC's (Agilidad, Equilibrio, Coordinación, Velocidad)
- S: Técnicas del Deporte (Sport Skills)
- H: Perfeccionar su técnica (Hone)



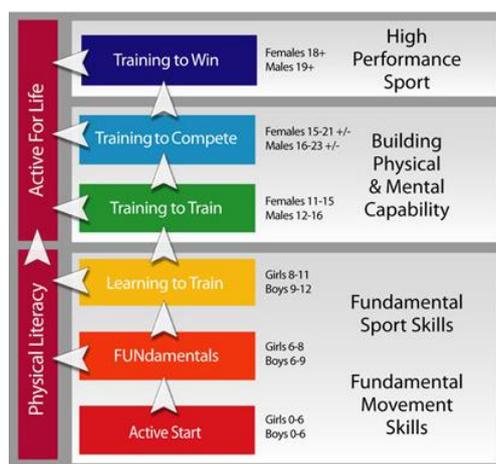
En cada clase los instructores pretendemos que el niño practique en cada estación durante 10-15 minutos.

El método a seguir es el siguiente:

- Una fase de calentamiento.
- Un tema del día que se repetirá a lo largo de 4 semanas.
- El tema de entrenamiento será común al mayor número de estaciones SMASH.
- Sigue enseñando la mecánica del swing utilizando técnicas progresivas.
- Todas las actividades están directamente relacionadas con el juego del golf.
- Clasificación de los alumnos según las habilidades motoras y las técnicas de golf.
- Contiene un programa específico para cada semana durante 3 años.



Estos novedosos programas del CICLÓN y SMASH, basados en las Ventanas de Oportunidad, serán impartidos en los próximos años en el Club de Campo Villa de Madrid, pionero en introducir esta nueva técnica de enseñanza.



Para que podáis haceros una idea en qué consiste en la práctica la teoría explicada anteriormente, o para resolver cualquier duda que os haya surgido leyendo el artículo, os invitamos a una **DEMOSTRACIÓN** el próximo **SÁBADO 14 DE SEPTIEMBRE DE 2013 A LAS 17:00h EN LA CANCHA Nº2 (área TPI)**.