

Trainer Golf

domingo, 24 de agosto de 2008

TRAINER GOLF SPORteam.-

Partimos de la base de considerar al golf como un deporte, no un simple juego. De ahí que consideremos necesario preparar nuestro cuerpo físicamente para hacer frente a las exigencias que toda práctica deportiva lleva consigo. Con la práctica del golf buscamos, entre otros objetivos, la diversión, las relaciones sociales, la oportunidad de relajarse, evitar o controlar el estrés, hacer negocios, mejorar nuestra salud y calidad de vida y, como no, mejorar nuestro handicap.

Para conseguir dichos fines la buena condición física es fundamental. El determinar cual es la preparación física adecuada para cada edad, sexo, nivel de juego y características antropométricas de cada deportista, es imprescindible. Así es necesario ponernos en manos de especialistas, de profesionales de la educación física, siempre con programas adaptados al deporte que se practique, en nuestro caso, el golf.

La intervención del trainer en el golf tiene un alto valor añadido al evitar lesiones, que se producen en un alto grado por la deficiente preparación física de los deportistas.

En el golf prevalece el gesto técnico, la habilidad gestual, pero sin olvidar que los ejecutamos con una fuerte presión mental que afecta al rendimiento deportivo. En muchas oportunidades sabemos que lo podemos hacer mucho mejor, pero fallamos, no damos todo lo que tenemos y eso nos causa frustración. Lo achacamos a los nervios, a unas molestias físicas en la zona lumbar, al codo, a la falta de concentración, etc., sin pensar que todo deviene de una deficiente preparación física, que conlleva además, el lastre de lesiones. El cansancio nos hace bajar nuestro nivel técnico, pues no deja que nuestro cerebro resuelva correctamente las diversas situaciones que el juego nos plantea.

Tanto para el que se inicia en el golf, como para el practicante habitual, como para el profesional, es preciso estar en las mejores condiciones físicas posibles.

Solo a través de una adecuada preparación física conseguiremos la flexibilidad, estabilidad, fuerza, potencia y equilibrio necesario para que el golf nos dé todo lo que vamos buscando con su ejercitación.

Para ayudar al golfista hemos ideado nuestro programa TRAINER GOLF SPORteam bajo la dirección de Fernando Hernández-Abad, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la ULPGC, cuyo currículo figura como anexo.

PROPUESTA DE ACTUACIONES.-

Nuestra propuesta va encaminada al Desarrollo Integral del Deportista, poniendo la preparación física al servicio del golfista, para conseguir un mejor rendimiento técnico-táctico, mayor coordinación, prevenir lesiones y una readaptación adecuada después de las mismas.

Buscamos mejorar la fuerza, para tener más potencia, adquirir resistencia para mantener constantemente nuestro nivel de juego, alcanzar flexibilidad y aumentar la velocidad de ejecución.

CLASES PRÁCTICAS:

- . Tanto Individuales como Grupales (grupos homogéneos).

- . Valoración de la forma física mediante test de campo.

- . Valoración periódica proporcionando feedbacks condicionales.

- . Introducción y perfeccionamiento de las técnicas propuestas..

PLANILLAS DE
ENTRENAMIENTOS:

.
Individuales.

.
Realizables.

.
Adaptadas
a disponibilidad.

.
Renovadas
atendiendo a la evolución del golfista.

CONTACTO VÍA
MAIL:

.
Resolución
de dudas.

.
Envío
de documentación referente a entrenamientos.

.
Modificación
del entrenamiento ante situaciones eventuales (tiempo, espacio, material, etc)

Archivo PPT.