ESCUELA DE GOLF CURSO 2016-2017

ESCUELA CLÁSICA: (30 clases de una duración de 60 minutos)

Dirigida a niños **a partir de 8 años**. Se emplea el método tradicional de enseñanza. Son 8 niños con profesor. La clase tiene una duración de 60 minutos, y cada día se trabaja un aspecto diferente del Golf. En concreto, se trabajan 4 bloques:

- Bolas cancha
- Putt
- Approach y Bunker
- Salida al campo: Pares 3

ESCUELA TPI: Método de enseñanza progresivo en función de la edad de desarrollo del niño. Sigue el método DALP (Desarrollo Atlético a Largo Plazo).

Consta de las siguientes etapas:

FUNdamentos: (30 Clases de una duración de 60 minutos)

Dirigido a niños con edades comprendidas entre **4 y 6 años**. 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.

CICLÓN: (30 Clases de una duración de 60 minutos)

Dirigido a niños con edades comprendidas entre **7 y 8años**. En esta etapa y durante 2 años continuamos desarrollando las habilidades básicas motoras; aquí los niños si han pasado por la etapa anterior empieza a experimentar golpes de golf y **salidas al campo corto (Pares 3) cada 5 semanas**. Para ello tenemos diseñado un programa específico para cada semana a lo largo de estos 2 años.

SMASH: (30 Clases de una duración de 75 minutos con salidas a los pares 3)

Dirigido a niños con edades comprendidas entre **9 y 12 años**. 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.

LA OLA (WAVE): (30 Clases de una duración de 90 minutos con salidas a campo largo)

En esta fase los alumnos, con edades comprendidas entre **13 y 18 años**, 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. Se recomienda jugar un mínimo de 36 hoyos por semana y aquí destinaremos un 70% a entrenamiento y un 30% a competición.

EDP (ÉLITE): (30 Clases de una duración de 150 minutos (Equipos del CCVM)

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.

Para más información: escueladegolfccvm@outlook.com Tlf: 630 373 414 y 91 550 2010 Ext. 3162