

<p>Curso Entrena tu mente</p>  <p>Sábado 1</p>	<p>Curso Lectura de greens</p>  <p>Domingo 2</p>	<p>Congreso</p>  <p>Lunes 3 y Martes 4</p>	<p>Curso Visión deportiva</p>  <p>Miércoles 5</p>	<p>Curso Las claves del juego corto. Kiko Luna</p>  <p>Jueves 6</p>	<p>Curso Preparación Física Marco Fernández</p>  <p>Viernes 7</p>	 <p>IFEMA Feria de Madrid</p>  <p>Sábado 8 y Domingo 9</p>
--	---	--	--	--	--	---



# La semana del golf



Lugar

1 al 7 de junio

8 y 9 de junio



### Óscar del Río

- Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense (1987-92)
- Master en Psicología deportiva por la UAM (1992-94)
- Master en Coaching deportivo
- Certificado en Golf Psychology Coaching por la PGA Europea
- Desde 1996 asesorando a jugadores profesionales del Circuito Europeo, Challenge Tour y Circuito Nacional.
- Psicólogo deportivo de la Real Federación Española de Golf en sus programas de alto rendimiento desde 2007.
- Psicólogo deportivo de la Federación Madrileña de Golf desde 2009.
- Profesor metodología de la enseñanza del golf y coaching deportivo en los cursos de Técnico deportivo de Golf de la RFEG.
- Especialista en alto rendimiento y desarrollo de carrera.
- Cofundador de Golf Coaching Academy



- Metodología** → El clinic consiste en un entrenamiento intensivo de 8 hrs. Por ello, las plazas están limitadas a 12. Los asistentes pondrán en práctica desde el primer momento todos los contenidos del clinic. No son charlas. Realizamos un entrenamiento y al final del clinic, junto con los materiales entregados, sabrás cómo entrenar mentalmente para la competición.
- Plazas limitadas** → 12 jugadores. De esa forma podremos dar feedback individualizado a todos los asistentes.
- Nivel de juego**  
**Hándicap** → Cualquier jugador con alguna experiencia competitiva e independiente de su nivel se beneficiará del clinic. Adaptamos los contenidos al nivel de cada jugador.
- Quien lo imparte** → Óscar del Río: psicólogo deportivo, con más de 20 años de experiencia entrenando a jugadores profesionales y amateurs de todos los niveles.
- Precio** → 250€ IVA incluido/persona

### MÉTODO ODR

### Objetivos del Clinic

- Ayudarte a alcanzar tus objetivos.
- Aprender a integrar el entrenamiento mental en tu entrenamiento habitual.
- Adquirir herramientas para afrontar con éxito la presión de la competición:
  - Ritmo – control de la tensión muscular
  - Rutina pre-golpe: actitud, concentración y determinación a lo largo de la rutina pre-golpe cómo entrenarlo y eliminar el miedo a fallar.
  - Respiración – relajación para jugar en calma mental y emocional a lo largo de la vuelta.
  - Rutina post-golpe de confianza
  - Rutina post-golpe de afrontamiento de errores
- Aprender a prepararse mentalmente para la competición: gestión de objetivos y expectativas de la competición.

### MÉTODO ODR

### Habilidades psicológicas a desarrollar

#### Confianza

- Imaginarte mentalmente logrando tus objetivos aumenta la probabilidad de conseguirlo.
- Genera una óptima predisposición mental y emocional.

#### Calma

- Fortalecer la confianza interna.
- Basada en tus cualidades y capacidades y no solamente en el resultado.

#### Concentración

- Mantenerse en el presente, dejando atrás el pasado y sin ocuparte de lo que vendrá. Jugar golpe a golpe.
- Entrenamiento del proceso mental en la rutina pre-golpe.

#### Motivación

#### Objetivos

#### Desarrollo de carrera

### MÉTODO ODR

### Preparación de competiciones

ENTRENAMIENTO DE CALIDAD

GESTIÓN DE OBJETIVOS - EXPECTATIVAS

RUTINAS DE COMPETICIÓN

EVALUACIÓN DE LA COMPETICIÓN

Entrenar todos los recursos necesarios para ser un buen competidor: Técnica, físico, estrategia, mental-emocional.

Claridad mental para poder centrarse únicamente en JUGAR AL GOLF (bola-palo-objetivo). Salir a jugar en calma, con confianza y seguridad.

Competición= sucesión ordenada de rutinas. Son las únicas obligaciones de la competición. Hay que ser muy exigente y disciplinado con su cumplimiento.

Evaluar bien es sinónimo de progreso. Conclusiones para los entrenamientos y las siguientes competiciones.

ALTO RENDIMIENTO

CALMA (AUTOCONTROL EMOCIONAL)	CONCENTRACIÓN
CONFIANZA	COMPROMISO
OBJETIVOS	DISCIPLINA
ORDEN	

### PROGRAMA DEL CLINIC



- **9.30:** Registro y entrega del material
- **10.00-11.30.** Sala: ¿Para qué entrenas? Cómo marcarse objetivos y tener un buen plan de entrenamiento para lograrlos.
  - Realización de ejercicios y actividades para que cada jugador/a pueda establecer sus objetivos a corto, medio y largo plazo.
- **11.30** Pausa
- **11.45-14.00:** Campo de prácticas
  - Entrenamiento del ritmo – control de la tensión muscular bajo presión. Descubriendo el nivel óptimo de tensión muscular.
  - Rutina pre-golpe: cómo y en qué hay que concentrarse. Ejercicios para el entrenamiento de la rutina pre-golpe
  - Regulación de la concentración a lo largo de los 18 hoyos. Ejercicios prácticos
- 14.00 – 15.00: comida
- **15.00 -17.30:** Campo de prácticas
  - El entrenamiento de calidad: ¿Cómo sacar el máximo partido al entrenamiento?
  - Simulación de competición – entrenamiento de la rutina pre-golpe
  - El entrenamiento de la confianza: rutina post-golpe de confianza
  - Afrontamiento de errores con confianza, calma y concentración para el siguiente golpe: rutina post-golpe
    - Entendiendo el juego: aceptar
    - Semáforo emocional
    - Aprendiendo a bajar la intensidad emocional y concentrarse en el siguiente golpe
- **17.30** Pausa
- **18.00-19.00:** Sala: Preparación mental para la competición: gestión de objetivos y expectativas

### Testimonios

#### Gonzalo Fernández-Castaño (Circuito Europeo)

"Tuve la suerte de trabajar con Óscar en el año 2011, mi temporada más difícil como profesional en la que estuve lesionado y apartado de los campos de golf durante la primera mitad del año. En ese periodo el trabajo con Óscar me ayudó a mejorar mi rendimiento con el putt hasta tal punto que, a pesar de la lesión, la segunda mitad del año fue el mejor momento de juego de toda mi carrera, ganando el Barclays Singapore Masters, y acabando el año, por primera vez en mi carrera entre los 50 mejores jugadores del mundo".

#### Carlos del Moral (Circuito Europeo)

En los años que hemos trabajado juntos destacaría la profesionalidad y la claridad del mensaje que me intentó transmitir: la cabeza funciona muy simple, y no hay atajos. Hay que trabajarla desde los pasos más simples.

Con años de trabajo me quedan rutinas y sistemas a la hora de enfocar los golpes de los que le estaré agradecido de por vida.

#### Pedro Linhart - (Circuito Europeo - Seniors Tour)

"He trabajado con Óscar de manera individual aspectos mentales de mi juego para mejorar mi rendimiento en competición. Me ayudo sobre todo a ORDENAR mis entrenamientos y a trabajar la CONFIANZA en mi mismo; dos aspectos claves para obtener mejores resultados en el campo de golf."

#### Jorge Campillo (Circuito Europeo)

Óscar me enseñó unas claves psicológicas imprescindibles para alcanzar tus metas dentro de un campo de golf".

#### Gabriel Cañizares (Circuito Nacional)

"El tiempo que trabajé con Óscar fui capaz de gestionar mi tiempo durante una vuelta de golf y a no sentirme acelerado ya fuera por los malos golpes o por el resultado".

#MAKEEVERYTHING

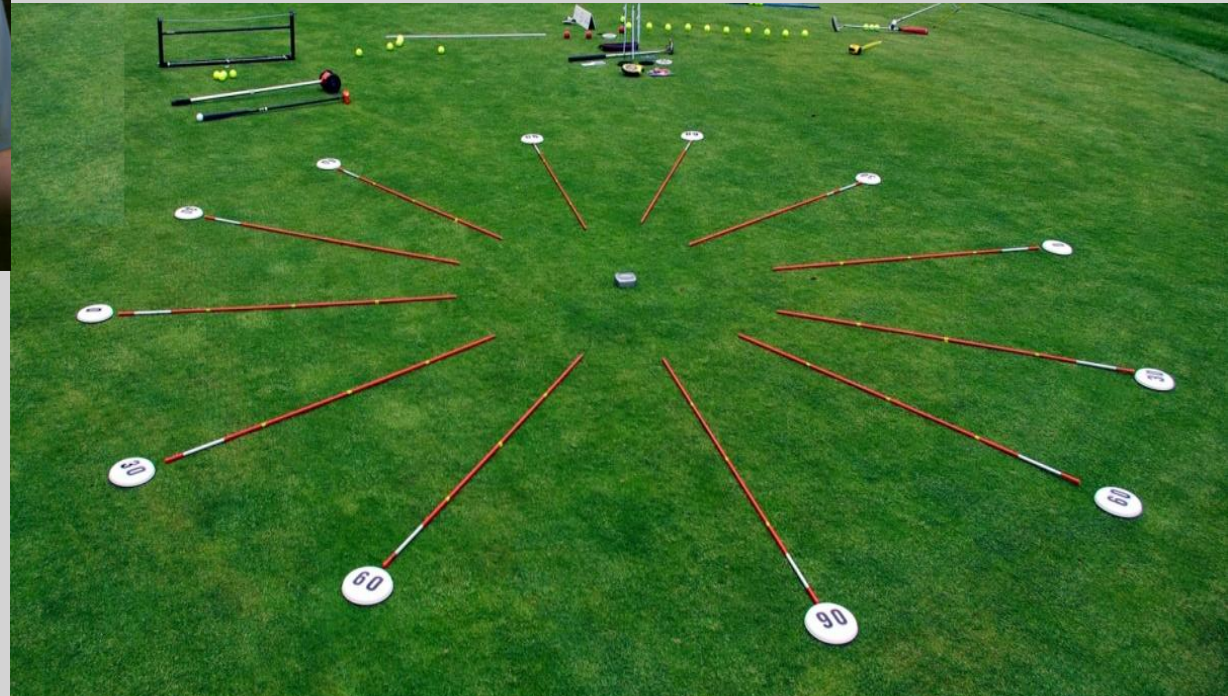


## Aimpoint . Clinic de entrenamiento de lectura de greens.

La gran diferencia de rendimiento en nuestros resultados empieza por embocar los putt.

Aunque tengamos un buen impacto, un buen control de la línea y de la distancia, si no sabemos la caída, no conseguiremos embocar la bola en el hoyo.

La lectura de la caída del putt es la pieza fundamental para tirar los putt con confianza y conseguir bajar esos golpes necesarios para mejorar el rendimiento.





## JOSÉ VICENTE PÉREZ

PGA de España Professional AA

Director de Formación de la PGA de España

Miembro del equipo de desarrollo del Golf de la PGA de Europa.

Aimpoint Certified Instructor.



Seminarios de la PGA para entrenadores en toda España y en Reino Unido, en la Universidad Politecnica de Madrid y para la PGA de Europa y la R&A en Costa Rica y Panamá.

Formación Deportiva:

PGA de España Professional AA y Tutor certificado de la PGA de Europa.

Masters en Sport Coaching por la Universidad Florida de Valencia.

Certificado en Golf Psychology Coaching por la PGA de Europa. TPI y TPI Junior Certified.

Curso de especialización con David Leadbetter, David Glenz, Vision 54, Andy Plumer, John Jacobs, Tommy Horton, Peter Longo, Geoff Magnum, James Sieckman, Brian Manzela, Rick Jensen, Phil Kenyon, Robert Neal, etc.



## Clinic Aimpoint Express y Speed training

- Metodología** → En el clinic se aprenderán las últimas técnicas en lectura de caídas y además se incluye dentro del clinic el sistema nuevo de desarrollo del control de la velocidad. La duración del clinic será de 2 horas y media.
- Plazas limitadas** → 36 jugadores en tres grupos de 12 alumnos. De esa forma podremos dar feedback individualizado a todos los asistentes.  
Turnos de Clinics. De 10:00 -12:30 hrs., de 12:30 a 15:00 hrs. y 16:30 a 19:00
- Nivel de juego Hándicap** → Entrenadores y cualquier jugador independiente de su nivel se beneficiará del clinic.
- Quien lo imparte** → José Vicente Pérez. Aimpoint Certified Instructor.
- Precio** → 100€ IVA incluido/persona.

## Lo que va a aprender en el clinic . Introducción al método Aimpoint Express.



- ✓ Geometría del putt para descubrir la trayectoria ideal de la bola.
- ✓ Comprensión de la ilusión óptica.
- ✓ Valoración de la pendiente.
- ✓ Proceso para lectura de caídas (break) de putt sobre pendientes sencillas y grandes.
- ✓ Calibración personal.
- ✓ Adaptación a cualquier velocidad de green.
- ✓ Ejercicios y entrenamiento.

# La semana del golf

Lunes 3 y martes 4 de Junio.  
**CONGRESO**



Lugar



4 y 5 de junio



José E. Tomás Ordóñez

Optometrista Especializado en Entrenamiento Visual Motor aplicado al Deporte

Director fundador SVTA España.

Profesor de Entrenamiento Visual en la formación en Técnico Deportivo en Golf, niveles I y II. Real Federación Española de Golf.

Visual Coach en Moon Masters (C.D. Somotes Golf) Madrid.

Consultor y entrenador visual deportivo en Tenis , Golf, Speed Golf, Deportes de Combate, Fútbol, Balonmano, Rugby, Baloncesto y Esquí.

Profesor de Visión Deportiva Máster Propio Últimos Avances en Terapia Visual. Universidad de Valencia.

Visual Consultant . Centro de Alto rendimiento Deportivo. The Hub. University of Suffolk (UK)

Visual Coach en Hankuk Int. School (Taekwondo). S.S. de los Reyes.

Asesor Entrenamiento Visual en Academia de Tenis JC Ferrero Equélite . Villena.

Director en Rehabilitación Visual en Tomás Rocha Visión.

Profesor Función Visual del Máster de Neuropsicología y Educación Universidad Int. de La Rioja. (2013-2017).

Numerosos cursos y seminarios impartidos sobre Entrenamiento Visual Deportivo.

Clinic de Entrenamiento Visual  
Motor Aplicado a la mejora del  
Rendimiento Deportivo

Método SVTA

[www.svta.es](http://www.svta.es)



- Metodología** → El clinic consiste en el entrenamiento Visual Motor aplicado a la mejora del Rendimiento Deportivo. Es entrenamiento intensivo de 8 hrs. Por ello, las plazas están limitadas a 12. Los asistentes pondrán en práctica desde el primer momento todos los contenidos del clinic. No son charlas. Realizamos un entrenamiento y al final del clinic, junto con los materiales entregados, sabrás cómo entrenar el entrenamiento Visual Motor.
- Plazas limitadas** → 12 jugadores. De esa forma podremos dar feedback individualizado a todos los asistentes.
- Nivel de juego**  
**Hándicap** → Entrenadores, preparadores físicos y cualquier jugador independiente de su nivel se beneficiará del clinic. Adaptamos los contenidos al nivel de cada jugador.
- Quien lo imparte** → José Tomás: Optometrista Especializado en Entrenamiento Visual Motor aplicado al Deporte.
- Material** → Material de entrenamiento visual deportivo. Última tecnología y material en entrenamiento visual motor: Kit SVTA, Kit Sensorial, Strobe Glasses, Witty Sem y Fitlight.
- Precio** → 250€ IVA incluido/persona.

## ¿Por qué el Entrenamiento Visual Motor en Golf?

- ✓ El Golf requiere una alta capacidad de atención y focalización visual.
- ✓ La postura corporal, la posición de la cabeza, incluso el swing se ven condicionados por el funcionamiento visual del jugador.
- ✓ La precisión del golpe corto depende de que los ojos puedan leer las características del green.
- ✓ La visión es la guía del cuerpo en el GOLF.

**El Entrenamiento Visual Motor puede marcar la diferencia que te permita competir mejor.**

Entrenamiento Visual Motor a través del método SVTA, de forma sencilla y clara.

## OBJETIVOS DEL CLINIC

Conocer las diversas alteraciones visuales y visuales-motoras que reducen el rendimiento en competición. Cómo detectarlas.

- Aprender a potenciar el rendimiento en Golf mediante el Entrenamiento Visual Motor, sólo o en colaboración de otros profesionales de la visión deportiva.
- Mejorar la atención visual en los momentos críticos de la competición.
- Adquirir la capacidad de aplicar procedimientos y juegos de Integración Visual Motora en Escuelas de Golf. Potenciación de habilidades visuales motoras en niños y jóvenes de forma paralela al aprendizaje del Golf.
- Evitar fallos comunes en el juego y competición.
- Emplear la integración visual motora como complemento en la preparación física del Golf.



## PROGRAMA

- Mecanismo neurológico del movimiento y de la interacción entre la visión y el movimiento.
- Método SVTA: el ojo ve, el cerebro codifica y el cuerpo se mueve.
- Habilidades visuales fundamentales en el Golf. ¿Por qué no “he visto” bien el golpe a pesar de tener una buena preparación técnica?
- Estudio y entrenamiento de dominancias sensoriales y motoras en el Golf: postura, y posición visual óptima en el juego.
- Ejemplos prácticos en el juego y la competición
- Detección y sospecha de alteraciones visuales-motoras que afectan al rendimiento. ¿Cómo gestiono las alteraciones visuales motoras?
- Establecimiento, práctico, de un programa de entrenamiento visual para la potenciación del rendimiento en Golf (método SVTA):
  - Trabajo sobre la fijación y sacádicos; fuerza ocular en el golpe largo; postura visual y corporal.
  - Trabajo sobre ojo técnico y ojo táctico; equiparación de las habilidades de ambos ojos para la mejora de la postura en todos los golpes.
  - Planificación visual motora de cada golpe.
  - Manejo de la atención visual en todas las fases de cada golpe y de la competición; selección de estímulos.
  - Visualización y memoria visual como preparación para el juego y competición.
  - Consciencia de las profundidades, distancias y caídas del green. Mejora en el rendimiento del golpe corto y putt.
- Empleo de nuevas tecnologías visuo-motoras para la mejora del rendimiento: Fitlight y Witty Sem . Prácticas.
- Potenciación de otras habilidades Visuales Motoras en escuelas de Golf para niños y jóvenes.
  - El Golf como elemento de mejora del desarrollo y aprendizaje.



**Los ojos Ven**

**El Cerebro codifica y procesa**

**El cerebro crea y elige el mejor movimiento-postura**

**El cuerpo ejecuta el golpe**





**Clinic de Entrenamiento del Juego Corto.**

**Los 5 tipos de golpes de pitch y los 5 tipos de golpes de bunker.**

**Kiko Luna**



## Kiko Luna

1997-2019 Entrenador Equipo Juvenil de la Real Federación Española de Golf. CTJ.  
2017-2019 Entrenador de juego corto del Equipo Nacional Absoluto Masculino CTAM.

1999-2019 Entrenador de la Escuela Nacional de la Real Federación Española.  
BLUME.

2008-2019 Maestro de la Escuela Nacional de Profesionales y Técnicos Deportivos.

1993-14 Entrenador de Profesionales del Circuito Europeo y Español.

2005-19 Ponente en ferias y congresos.

2008-19 Maestro en programas de televisión y redes sociales con más 500 programas grabados.

Titulaciones: Entrenador Nacional y Maestro de golf , TPI Fitnes, TPI Golf Junior 2 y Junior 3, TPI Golf Instructor 2.

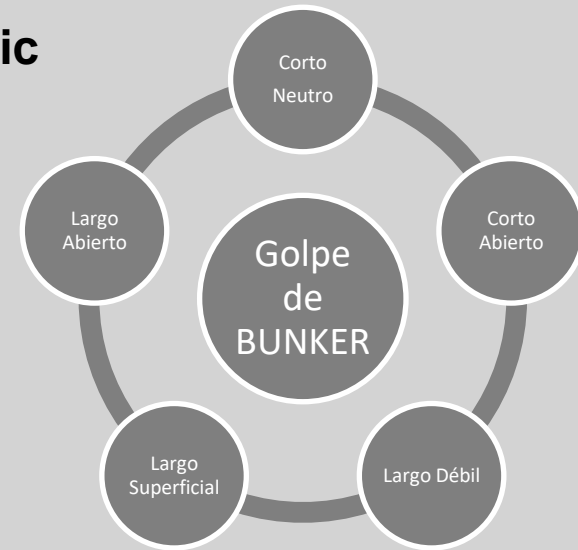
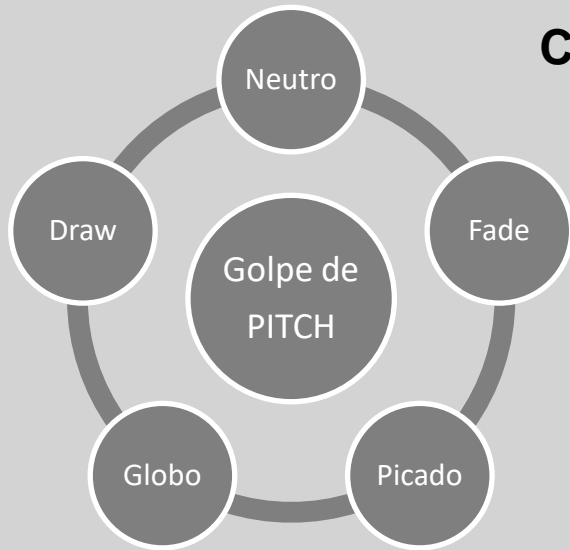
Asistencias a cursos impartidos por Jim Hardy, Jim McLean , Visión 54, Stan Utley, Tommy Horton, John Jacobs, David Leadbetter, Cameron McCormick, Peter Longo, Geoff Magnum, James Sieckman, Brian Manzela, Rick Jensen, Phil Kenyon, Robert Neal, Paul Hurrion, Jesús Arruti, Pepito Gallardo, congresos de PGA Europea. Cursos Biomecánica, Visión Deportiva, Trackman, Sam Putt Lab, Quintic Ball Roll, Video-análisis, Plataformas de pesos, Lectura de greens AinPoint y Vector, etc

Palmarés como entrenador:

Ganador en numerosas ocasiones en los Campeonatos de Europa Sub 16 (siete oros, 8 platas y 3 bronces), Match España-Francia , Match España- Inglaterra, Match España Portugal, Match Cuatro Naciones, etc.

- Metodología** → El clinic consiste en el entrenamiento de los diferentes tipos de golpes de Pitch y Bunker aplicado a la mejora del Rendimiento Deportivo. Es entrenamiento intensivo de 4 hrs. Por ello, las plazas están limitadas a 12. Los asistentes pondrán en práctica desde el primer momento todos los contenidos del clinic. No son charlas. Realizamos un entrenamiento y al final del clinic, junto con los materiales entregados, sabrás cómo entrenar juego corto.
- Plazas limitadas** → 16 jugadores en dos grupos de 8 alumnos. De esa forma podremos dar feedback individualizado a todos los asistentes.  
Turnos de Clinics. De 10:00 -14:00 hrs. de 16:30 a 20:30 hrs.
- Nivel de juego Hándicap** → Jugadores profesionales o amateur por debajo de hándicap 12.
- Quien lo imparte** → Kiko Luna. Entrenador de jugadores profesionales y amateur de alto rendimiento. Entrenador de juego corto del Equipo Nacional Absoluto Masculino CTAM.
- Precio** → 170€ IVA incluido/persona.

## Contenido del clinic



- ✓ Toma de decisiones en función del lie de la bola. Todos los golpes son posibles conociendo la técnica. Adelantarse a la reacción de la bola es fundamental a la hora de la elección del golpe.
- ✓ A través del juego corto se pueden trabajar todos los movimientos del golpe largo, con la diferencia de transmitir mejor el feeling, tempo y timing.
- ✓ Los diferentes tipos de approach tienen diferencias notables en el stance y durante el desarrollo del swing, conócelos y ponlos en práctica. La reacción de la bola también es muy diferente en cada golpe.
- ✓ Dominar todos hace que uno domine el control de vuelo y spin de la bola, clave fundamental para ser un experto en el juego corto. El secreto del juego corto es convertir tres golpes en dos.



## Marco Fernández

Preparador Físico especializado en Golf.

2003-2006 Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física. (2003-06)

2006-2010 Licenciado en Educación Física .U. Politécnica de Madrid

2010-19 Entrenador del equipo Juvenil Nacional de la Real Federación Española de Golf

2012-19 Maestro del centro de Excelencia de la RFEG

2010-19 Entrenador de jugadores profesionales

2015-19 Maestro de la Escuela Nacional de Profesionales



2008 Titulación Titlest Performance Institute (TPI) Fitness Level 1

2009 Titulación Titlest Performance Institute (TPI) Golf Junior 2

2010 TPI Certificado Fitness Instructor Level 2 y 3 (USA)

2010 Titulación Titlest Performance Institute (TPI) Golf Junior 3

## Metodología



El clinic dura 2,5 horas y va dirigido a jugadores de golf de cualquier nivel. Realizaremos ejercicios de activación, aprenderemos ejercicios sensomotores para conseguir mejorar los movimientos de nuestro cuerpo en el swing de golf y practicaremos un entrenamiento centrado en la mejora de la movilidad, estabilidad, fuerza y potencia aplicadas al swing de golf. Al finalizar la clase práctica, tendrás la documentación necesaria para poder realizar todos los ejercicios aprendidos por tu cuenta.

## Plazas limitadas



30 jugadores en tres grupos de 8-10 alumnos. De esa forma podremos dar feedback individualizado a todos los asistentes.

Turnos de Clinics. De 10:00 -12:30 hrs., de 12:30 a 15:00 hrs. y 16:30 a 19:00.

## Nivel de juego Hándicap



El clinic va destinado a cualquier nivel de jugadores, ya que el entrenamiento se dedicará a la mejora del movimiento, movilidad, estabilidad y fuerza específicas de todas las partes del cuerpo que van a ayudar a mejorar nuestro swing de golf y se adaptará al nivel de cada jugador.

## Quien lo imparte



Marco Fernández , preparador físico especialista en golf, con años de experiencia entrenando a jugadores amateur de todos los niveles y en alto rendimiento a profesionales y amateur del más alto nivel

## Precio



100€ IVA incluido/persona.



## PROGRAMA

### Activación

Es fundamental la activación previa a un torneo, además de conseguir que nuestro movimiento en el swing de golf sea más amplio, también nos va a ayudar a conseguir una mejor estabilidad y por lo tanto a ser más consistentes desde el primer hoyo.

### Ejercicios Sensomotores

Cuántas veces hemos oído a nuestro profesor de golf repetir frases como “gira mas” o “no te levantes”, pero somos incapaces de corregir ese defecto. Estos ejercicios nos van a ayudar a activar la musculatura necesaria para conseguirlo y por medio de sensaciones vamos a poder ser capaces de llevarlo directamente a nuestro swing de golf.





## PROGRAMA

### Preparación física

Aprender a seguir una tabla de entrenamiento que mejore la movilidad, estabilidad, fuerza y potencia de los músculos y articulaciones implicados en el swing de golf y de forma específica, conseguir mejorar nuestro rendimiento en el campo, incrementar nuestra pegada, ser más consistentes en nuestro swing y alargar nuestra vida deportiva, ya que cuidaremos la salud de nuestro cuerpo.



## PROGRAMA

### Preparación física

Aprender a seguir una tabla de entrenamiento que mejore la movilidad, estabilidad, fuerza y potencia de los músculos y articulaciones implicados en el swing de golf y de forma específica, conseguir mejorar nuestro rendimiento en el campo, incrementar nuestra pegada, ser más consistentes en nuestro swing y alargar nuestra vida deportiva, ya que cuidaremos la salud de nuestro cuerpo.





# SPORT IS PARTY!



8 y 9  
Junio 2019

ÁREA GOLF



Gestión del Área Golf



## DEPORTES EXTERIOR

- BALONCESTO 
- TENIS 
- BALONMANO 
- TREKKING 
- VOLEIBOL 
- SKATEBOARD 
- RUNNING 



# SPORT IS PARTY!



8 y 9  
Junio 2019

ÁREA GOLF



## AREA GOLF



Gestión del Área Golf

Proveedores Oficiales:



Colaboradores



# La semana del golf

Organiza:



Lugar:



## Contacto

Tlfs: 91-316-34-34 / 91-856-55-49

[tania@moonmasters.com](mailto:tania@moonmasters.com)

[www.moonmasters.com](http://www.moonmasters.com)