



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

INFORME TÉCNICOS C.T.A.F.

Nombre del técnico y cargo:	Elaborada durante la reunión técnica del 20 de septiembre de 2011 por el equipo técnico del CTAF: Marta Figueras-Dotti, Salvador Luna, Marcelo Prieto, Jesús Rodríguez, Oscar del Rio, Francisco Fernández (informes).
Campeonato /concentración:	
Fechas:	20 de septiembre de 2011.
Fecha informe:	
Observaciones relativas al campo de golf e instalaciones:	Lugar: Sede Real Federación Española de Golf .

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Tras la toma de datos realizada durante el Interterritorial (7 y 8 de septiembre de 2011), y las observaciones realizadas a lo largo de la temporada 2011, se establecen los objetivos de trabajo prioritarios de las jugadoras del Grupo de trabajo CTAF 2011-2012 que residen en España. Los de las 7 jugadoras que actualmente forman parte de programas universitarios en EEUU, se establecerán durante sus vacaciones de Navidad.

Clara Baena:

Mental: Muy buena competidora excepto cuando se enfada y comete errores que le puede costar muy caro.

Físico: Debe fortalecer la zona del core en general.

Técnico: La línea del swing es muy de dentro a fuera. La velocidad del swing es buena. Va algo desproporcionado, es decir el palo y el cuerpo van desunidos. Debe trabajar esa unión del swing, que es bueno que pegue medios golpes con una toalla debajo de los brazos para mejorar los giros y la unión del palo con el cuerpo. También tiene que trabajar muchos golpes de entre 50 a 80 metros. Putt: Su camino de subida es ligeramente por fuera de la línea correcta. La cara del palo llega un poco cerrada en el momento del impacto. Se coloca excesivamente cerca de la bola en el stance y el talón del putt está levantado. Si se separa algo de la bola mejorara la colocación del putt en el suelo. Trabajar la línea de subida y el ritmo del follow through (practicar con la bola pesada sería positivo).

Silvia Bañón:

Mental: Mejora de la autoconfianza

Físico: El aspecto físico es una prioridad importantísimo de su entrenamiento.

Técnica: Tiende a perder los ángulos y la postura del swing. En general el swing esta ordenado pero debe centrarse en al aspecto físico. Putt: Los parámetros son muy buenos, debe trabajar el control de distancias.

Teresa Caballer:

Mental: Área prioritaria es la toma de decisiones. Debe analizar las cosas, verlas y posteriormente la toma de las decisiones. También debe trabajar su autoconfianza. Evaluar la concentración.

Físico: Desarrollar la zona del core principalmente.

Técnica: Separar ligeramente los pies en el stance y buscar un calzado más adecuado para mejorar la estabilidad. Putt: los parámetros son muy buenos.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

Natalia Escuriola:

Mental: Prioridades: la motivación; el autocontrol emocional debe mejorar mucho. Buscar una disciplina en general.

Físico: Mejorar la movilidad pélvica y la estabilidad de la parte central (abdominales y glúteos)

Técnica: Mantener los ángulos del cuerpo durante la subida para mejorar los giros. Desgirar hacia la izquierda. Putt: Apunta ligeramente a la derecha. El palo está abierto en el momento del impacto y la línea del swing es de fuera hacia dentro. Controlar también el tamaño del swing y entrenar con algún molde para conseguir una línea correcta del swing.

Ana Fernandez de Mesa:

Mental: EL aspecto principal es la falta de motivación que tiene desde hace tiempo. No cree en hacer el trabajo mental y consecuentemente no trabaja ningún aspecto en este campo.

Técnica: Su prioridad principal es el juego corto. Su swing en general mejorara en cuanto mejore su físico.

Putt: aunque apuntando es muy precisa sube con el palo cerrado y ejecuta un swing muy recto. La posición en el stance debe ser más recta y no con la cabeza por detrás de la bola. Debe haber más rotación de la cara del palo en el backswing (no tiene ninguna rotación).

Físico: Muy débil físicamente. Tiene que hacer un esfuerzo muy grande para fortalecerse y mejorar el swing en todos los aspectos. Vigilar la alimentación.

Tanto el aspecto mental como el físico son las prioridades principales que se van a valorar.

Mandy Goyos:

Mental: Ninguna carencia importante. Buenas rutinas. Buen control de las emociones. Puede mejorar en la autoconfianza pero el aspecto mental no le impide mejorar los resultados.

Físico: Glúteos débiles. Debe trabajar este aspecto para mejorar la disociación. Y equilibrios.

Técnica: Libera el palo muy pronto. Esto le afecta mucho en la consistencia del impacto. Seguir insistiendo en acortar el backswing para mejorar su posición de las manos en el momento del impacto. Su trabajo prioritario es el putt. Puede practicar con las manos adelantadas para conseguir un mejor impacto.

Maria Parron:

Mental: Carencia muy grande de confianza en sí misma. Este es el aspecto que debe trabajar como prioridad.

Físico: Mejorar la estabilidad en abdominales y glúteos. Mejorar también la rotación externa de los hombros, especialmente en el derecho.

Técnica: Primer objetivo es el de cambiar el grip: mejorar la mano derecha. Putt: El objetivo prioritario es la alineación del palo en el stance (esta ligeramente a la izquierda). También debe trabajar el aprender a leer las caídas en los greens.

Nuria Iturrios:

Mental: Prioridad es el control emocional, tanto antes de la competición como durante la competición en lo que respecta a los errores.

Físico:

Técnica: Seguir mejorando los giros. Conseguir que el ángulo no sea tan descendente (trabajar bolas altas y con fade), debe hacer un fitting de drive. Putt: debe mejorar el timing porque tiende a acelerar el palo después del impacto y le afecta mucho el control de distancias.

Andrea Jonama:

Mental: Afinar su rutina en la toma de decisiones y el compromiso con los golpes. Le falta convencimiento en los momentos de presión.

Físico: Debe mejorar la estabilidad en general (fuerza y resistencia), siendo muy distinto el lado derecho del izquierdo. Mejorar la estabilidad escapular y consecuentemente la rotación de hombros. Fortalecer los glúteos.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

Técnico: Debe perfilar el grip para que su backswing mejore. Los parámetros de la velocidad del palo son bajos. Mejorar los desgiros hacia la izquierda. **Putt:** Los parámetros demuestran que el camino del swing es de fuera a dentro con la cara de palo abierta en el momento del impacto. Su timing es también lento. Debe trabajar con un “training aid” para mejorar el camino.

Harang Lee:

Mental: Muy buena mentalmente y completa en todos los aspectos.

Físico: Le falta estabilidad y fortalecer el core, Esto le afecta en los giros. Este es un tema prioritario de trabajo.

Técnico: Debe mejorar los giros. Estar más anclada en el suelo y aprender a liberar al palo. Practicar mucho con los pies juntos y trabajando el cuerpo mas anclado en el suelo. **Putt:** apunta ligeramente a la izquierda. La línea del swing es excesivamente recta, la cara del palo llega un poquito cerrada. Debe mejorar el stance (es muy ancho y con los pesos en los talones), y colocar las manos encima de la bola (las tiene ligeramente atrasadas). Mejorar el stance, los pesos y la línea del swing.

Ainhoa Olarra:

Mental: Mentalmente se debe hacer un trabajo muy básico. Es muy natural. Juego muy instintivo que hay que ir puliendo pero en el apartado mental funciona francamente bien. En lo que más flojea es en la concentración que hay que trabajarla en base a la concentración.

Físico: Le falta estabilidad general (fuerza y resistencia). Tiene debilidad en la parte central del cuerpo (abdominal y glúteo).

Técnica: Buena alineación en el stance y trabajar bastante el fade. Hay que hacer mucho hincapié en la preparación física y el fortalecerse en general. Vigilar la alimentación. En el putt debería hacer un fitting the putt correcto porque es muy upright. Trabajar mucho el control de las distancias y putts de derecha a izquierda.

María Parrón

Mental: mejorar su autoconfianza para conseguir trasladar al campo lo que es capaz de realizar en los entrenamientos.

Técnica: Con respecto a su juego largo, hemos observado inconsistencia en sus golpes, esto es debido a la falta de relación que tiene entre el palo y el cuerpo, o sea, el cuerpo genera más velocidad que el palo ; lo cual, no mantiene regularidad en sus golpes.

CORRECCIONES: Debe trabajar con el cuerpo más quieto para poder notar la sensación en los brazos, este aspecto la llevará a estar más enfrentada a la bola y a tener más estabilidad en su swing.

Con respecto al putt, las observaciones percibidas por los entrenadores, hemos observado que la cara del palo en la colocación se encuentra ligeramente cerrada, lo cual está obligada a que la línea de su swing sea de dentro hacia fuera provocando impactos inconsistentes.

Correcciones: Debe prestar mucha atención a la colocación de la cara del palo en la posición estática de la colocación, el palo tiene que estar más abierto de lo que piensa y por último tiene que terminar el movimiento con el palo pegado al suelo y hacia la izquierda.

Ejercicios: sería conveniente que entrene algunos putts con la sensación de cortar la bola, con esto, conseguirá que la cara del palo llegue más abierta y que el palo termine hacia dentro con respecto a la línea del objetivo.

Físico: María: trabajar la zona central (core), así como la movilidad de hombros y estabilidad.

Mireia Prat

Mental: Mejorar la autoconfianza y la toma de decisiones, y sobre todo en condiciones climatológicas adversas

Físico: Le cuesta mucho la disociación con mal equilibrio y glúteos débiles. Tiene que mejorar la estabilidad y fortalecer los glúteos.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

Técnica: La prioridad de su trabajo es el aspecto físico. Ahora mismo las debilidades físicas que tiene afectan el camino de su swing (viene excesivamente de dentro) y le falta explosividad. Por eso se debe centrar en fortalecer este aspecto. **Putt:** apunta en general a la derecha. La línea del swing es de fuera hacia dentro con la cara del palo abierta para compensar. Debe entrenar con algún molde para evitar ese lazo que ejecuta en el backswing. Debe practicar en superficies rápidas.

Ivon Reijers:

Mental: Tiene mucho potencial siempre que mejore su autoconfianza. Es perfeccionista. Su prioridad es mejorar el aspecto de la confianza.

Físico: Fortalecer glúteos y mejorar estabilidad de la pierna derecha.

Técnica: Se hunde mucho al subir, con mucha pérdida de postura en el backswing. El traslado de pesos no es buena y todo esto le causa pérdida de potencia. Debe bajar la intensidad del swing como ejercicio para conseguir no hundirse tanto. El objetivo principal es mejorar el backswing para mantener la postura y los ángulos. Debe girar más sobre sí misma. **Putt:** es prioritario que trabaje una buena alineación del palo porque tiene tendencia a apuntar a la izquierda. Y esto le mejorara el camino del swing.

Ana Sanjuan:

Mental: Su principal carencia es la autoconfianza. Es muy trabajadora. Se pone muy nerviosa y tiene muchas dudas y miedos antes de la competición.

Físico: Falta de disociación. Necesita mejorar la estabilidad escapular.

Técnica: Mantener los ángulos del cuerpo, mejorar los giros. **Putt:** La línea es excesivamente de dentro a fuera levantando el palo del suelo excesivamente con la cara del palo cerrada. El trabajo debe centrarse en conseguir una línea más de dentro hacia dentro entrenando con algún molde sin presencia de algún objetivo.

Luna Sobrón

Mental: mejora de toma de decisiones, compromiso y autoconfianza.

Técnica: está muy bien; sólo trabajar pequeños ajustes. Tras las últimas observaciones, hemos visto que sus golpes salen por la izquierda del objetivo y cerrando, esto es debido a que la cara del palo sube ligeramente cerrada durante el backswing, necesita abrir el palo durante el inicio de la subida, esto la llevará a que sus giros sean correctos, cuyo resultado final le mejorará el impacto y la dirección.

Putt: no hemos encontrado deficiencias en su movimiento pero necesita trabajar el control de distancias, durante las concentraciones de la pre-temporada presentaremos los ejercicios para el trabajo de la distancia.

Físico: Desarrollar movilidad de la parte superior del cuerpo y glúteos.

Ane Urchegui

Mental: Ha rendido bien mentalmente esta temporada aunque debe trabajar la mente en lo que se refiere al putt. Es fuerte mentalmente y su nivel de motivación es alto en las competiciones.

Físico: Mejorar mucho la estabilidad y la fuerza de los glúteos. Su forma física es bastante correcta pero debe mejorar en estos aspectos.

Técnico: Trabajar un poco el fade. Mejorar un poco la posición de la cabeza y las manos que están ligeramente retrasadas. Durante el impacto debe dejar el pie izquierdo mas anclado en el suelo para mejorar el desgire. **Putt:** Mueve el palo muy desde dentro con la cara de palo cerrada. Su trabajo es el mover una línea más de dentro a dentro con mas rotación en al bacswing. Entrenar con algún "training aid" sin presencia de algún objetivo.