



INFORME TÉCNICOS CTJ

Nombre del técnico y cargo:	EQUIPO TECNICO JUVENIL
Concentración:	2ª Concentración 2013
Fechas:	2 y 3 de marzo
Fecha informe:	10 de marzo
JUGADOR	ALEJANDRA PASARÍN

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Golpe largo

Parte estática

Marcar más los ángulos en el stance y fortalecer grip
(adjunto foto).



Parte dinámica:

Desgirar

Ejercicios:

Movilidad caderas manteniendo los hombros

Putt:

Bien

Físico:

Debido a que la concentración se centraba en el juego corto, aprendieron y realizaron diferentes ejercicios para entrenar aspectos tan importantes en el juego corto como la disociación de la rotación de la parte alta del tronco con la parte baja estable, la estabilidad de los músculos centrales y habilidades motoras centradas en la coordinación óculo-manual. Además se ha realizado un chequeo físico con los test de movilidad y estabilidad específicos (TPI) para comprobar la evolución y mejora sobre las limitaciones marcadas en anteriores concentraciones. Debe continuar trabajando sobre las limitaciones marcadas en anteriores concentraciones, sobretodo en la rotación pélvica que le va a ayudar directamente a mejorar aspectos relacionados con fallo técnico que presenta a la hora de desgirar. Ha entrenado muy bien y ha mejorado con respecto a la anterior concentración, debe seguir en esta línea.



Durante la concentración se han realizado test de juego corto para ver el nivel que tiene cada jugadora. Los colores marcan el resultado, verde aprobado, gris suficiente y rojo necesita mejorar. Como resumen a la técnica adjuntamos video con los cuatro tipos de approach. Muy importante trabajar:

- 1- Una postura estable de parte baja y la rotación de la parte alta del cuerpo. Ejercicio draw de cuerpo, con cara del palo neutra.
- 2- Quiebro de manos vertical buscando un **V** lo más estrecha posible. Ejercicio de golpe flotado o globo.
- 3- Trabajar diferentes tamaños de swing con el draw de cuerpo, para lograr las distancias de 40 a 70 metros.
- 4- En el bunker trabajar con la cara del palo por debajo de la bola (quiebro y desquiebro en **V**) y no contra el suelo (golpe explosión). Y el desgire hacia la izquierda con la parte alta del cuerpo.
- 5- Aprender a debilitar la cara en vez de abrirla, consiguiéndolo con la posición de bola más al pie izquierdo.

TEST REALIZADOS

1º

Test Approach Pelz ≈+115	45 m.	30 m.	25 m. Bunker	15 m. Bunker	20 m. Chip	10 m. Chip	15 m. Calle	15 m. Rough	15 m. Globo	Total
María Herraiez	10	7	12	17	16	21	17	11	13	124
Ana Pelaez	9	7	11	5	14	17	16	12	16	107
Alejandra Pasarin	7	6	11	8	16	17	16	12	8	101
Marta Pérez	5	9	10	11	16	21	14	11	4	101
Eva Domingo	9	8	9	9	10	16	20	7	11	99
María Parra	11	6	5	10	6	16	16	11	12	93
Elena Hualde	7	7	7	7	7	18	17	15	6	91
Martina Barbera	4	9	11	8	5	13	18	11	12	91
María Alzueta	7	12	6	6	11	14	15	7	8	86
Paula Neira	2	10	5	5	6	16	15	7	7	73

2º

Test Approach ≈+35 40-50-60-70 metros	40 m.	50 m.	60 m.	70 m.	Total
María Herraiez	18	9	6	4	37
Alejandra Pasarin	13	13	9	2	37
María Parra	8	6	7	13	34
Marta Pérez	7	16	8	1	32
Elena Hualde	7	3	9	6	25
Paula Neira	14	1	9	0	24
Eva Domingo	10	4	3	5	22
Ana Pelaez	7	9	1	3	20
Martina Barbera	5	2	5	0	12
María Alzueta	1	1	7	2	11



CLASIFICACION Total test

Test Approach Completo $\approx +150$	45 m.	30 m.	25 m. Bunker	15 m. Bunker	20 m. Chip	10 m. Chip	15 m. Calle	15 m. Rough	15 m. Globo	40 m.	50 m.	60 m.	70 m.	Total
María Herraéz	10	7	12	17	16	21	17	11	13	18	9	6	4	161
Alejandra Pasarin	7	6	11	8	16	17	16	12	8	13	13	9	2	138
Marta Pérez	5	9	10	11	16	21	14	11	4	7	16	8	1	133
María Parra	11	6	5	10	6	16	16	11	12	8	6	7	13	127
Ana Pelaez	9	7	11	5	14	17	16	12	16	7	9	1	3	127
Eva Domingo	9	8	9	9	10	16	20	7	11	10	4	3	5	121
Elena Hualde	7	7	7	7	7	18	17	15	6	7	3	9	6	116
Martina Barbera	4	9	11	8	5	13	18	11	12	5	2	5	0	103
María Alzueta	7	12	6	6	11	14	15	7	8	1	1	7	2	97
Paula Neira	2	10	5	5	6	16	15	7	7	14	1	9	0	97

RESULTADO CAMPO

CAMPO PARES 3 12 HOYOS	Scramble peor bola	Jugar 2 palos mas	Total
Alejandra Pasarin	2	6	8
Marta Pérez	4	4	8
Eva Domingo	6	3	9
Elena Hualde	6	5	11
Ana Pelaez	9	2	11
María Alzueta	5	8	13
Maria Parra	10	3	13
Paula Neira	5	9	14
María Herraéz	10	5	15
Martina Barbera	7	9	16



Variable psicológica	Observaciones
Concentración	Tienes muy buena capacidad de concentración. Suelen concentrarte en lo que debes de hacer en cada momento y eres capaz de que los pensamientos de resultado no te desconcentren. Bajo presión también eres capaz de mantenerte en el presente. Nivel I
Autoconfianza	Confías mucho en ti y en tus capacidades-habilidades como jugadora de golf. Bajo presión sigues pensando con mucha confianza. Nivel I
Rutina pre-golpe	Analizas todos los factores del golpe y decides el golpe que vas a jugar antes de sacar el palo de la bolsa. El objetivo al que apuntas es pequeño y estás centrada en dónde quieres enviar la bola olvidándote de los peligros o de dónde no quieres enviar la bola. En tu rutina pre-golpe visualizas y sientes el golpe que quieres dar y no piensas en técnica una vez que estás colocada en el stance. Está muy bien pero debes de seguir entrenándola para que sea aún más sólida y automatizada Nivel I
Motivación-objetivos	Elaboras junto a tu padre un plan de establecimiento de objetivos tanto para los entrenamientos como para la temporada con objetivos de entrenamiento y de resultado. Nivel II
Control Nivel de Activación y tensión muscular	No te sueles poner demasiado nerviosa ni tensa pero a pesar de esto sí sería bueno que siguieras trabajando en el control de la respiración diafragmática completa y el aprendizaje de la relajación. Es un recurso más que quizás puedas necesitar algún día. Nivel II
Visualización	Tienes capacidad para generar imágenes y ver los golpes y lo has incorporado a tu rutina pre-golpe. A la vez que ves el golpe que quieres dar también tienes capacidad para sentir los golpes. Estas dos capacidades las debes de seguir potenciando. No utilizas la visualización como parte de tu preparación mental para la competición y esto es algo que siempre ayuda a la hora de mentalizarse para la competición. Nivel II
Autocontrol emocional	Esta es tu principal área de mejora en el apartado mental. Vas mejorando en el control de tus enfados por el campo pero debes de trabajar según comentamos en la concentración y que tienes en el entrenamiento que te adjunto. Nivel III



AREA DE TRABAJO	ENTRENAMIENTO A DESARROLLAR	Evaluación
Control del Nivel de activación	♦ Respiración diafragmática completa 4-8 : 3 veces a la semana en el entrenamiento durante 5' ♦ En casa: 2 veces a la semana relajación nivel II con CD durante 1 mes. ♦ Después de 4 semanas realizar el ejercicio nivel I una vez a la semana + una vez el audio del nivel II. Esto durante otras 4 semanas. ♦ Después hacer 3 veces a la semana el nivel II con la ayuda del CD. Poco a poco intentar hacer el nivel II sin la ayuda del CD. ♦ Una vez que vayas dominando el nivel II pasar al nivel III.	
Afrontamiento de los errores Control de la ira interna después del error: auto-diálogos	♦ Adquirir el habito de realizar el plan de reenfoque después de cometer un error: entrenarás cada mes uno de los pasos hasta tener la secuencia completa	
	♦ 1º PASO: Instrucción mental STOP + RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICA COMPLETA 4-8 concentrándote en la respiración, como entra y sale el aire de tus pulmones. ESTE OBJETIVO DEBERÁ DE ESTAR CONSEGUIDO A FINALES DE NOVIEMBRE. TRABAJARLO EN PRACTICAS DESPUES DE CADA ERROR.	
	♦ 2º PASO: generar pensamientos escudos. A lo largo del mes de noviembre irás identificando pensamientos e instrucciones que te puedes decir y creer cuando te enfrentes a los errores en la competición. Lista de pensamientos escudos	
	♦ 3º PASO: Volver a concentrarte en la tarea que debes de realizar en el presente, dejando atrás (pasado) el error. Recuperar el control mental (relajado y tranquilo) y corporal: Trabajo en lenguaje corporal.	
Entrenamiento en rutina pre-golpe. Visualizar y sentir el swing que debes hacer para pegar el golpe.	Realizar los ejercicios del entrenamiento en rutina pre-golpe del libro de ejercicios y sobre todo:	
	♦ 1 serie de 5 bolas con rutina completa a 5 hoyos-golpes diferentes	
	♦ 2 series de 5 bolas a diferentes objetivos y con diferentes palos de la segunda parte de la rutina pre-golpe.	
	♦ 1 serie de 6 bolas del ejercicio de jugar a pegar buenos golpe (lado seguro)	