



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	MARIA ALZUETA

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Golpe largo

Parte estática: marcar un poco más los ángulos, y alinear hombros , no a la izquierda

Parte dinámica: mejorar el desgiro de hombros, caderas bien pero hombros se paran y acaba con peso a la derecha

Ejercicios: con balón medicinal, lanzar con desgiro y transfiriendo el peso

Putt

Ha cambiado putt con menos peso. Tiene buena sensación para distancias.

Vigilar linea de hombros no izquierda

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.

Ha mejorado el equilibrio en los test además de la estabilidad central con el test de la plancha frontal, pero debe seguir trabajando ambos. Debido a estas mejoras ha conseguido reducir su hándicap físico a 7. Continuar trabajando físico e incluir en el entrenamiento lanzamientos de balón medicinal imitando el swing de golf para mejorar el traslado de pesos hacia delante.



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 Herraéz	10	7	12	17	16	21	17	11	13	124
Ana Pelaez	9	7	11	5	14	17	16	12	16	107
Alejandra Paserin	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 Herraéz	18	9	6	4	37
Alejandra Paserin	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



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



Variables psicológicas	Observaciones
Concentración	A veces estás demasiado pendiente del resultado que quieres con seguir. El estar pendiente del resultado puede hacer que te genere obligación o excesiva presión por el resultado lo que dificulta el que te centres en lo que debes de hacer durante la competición. Debes de aprender a “querer” conseguir el mejor resultado posible pero a la vez ser capaz de concentrarte en el juego, en tu rutina y en el presente mientras estás jugando. También debes de trabajar el conseguir volver a concentrarte cuando detectes que estás demasiado pendiente del resultado y que esto te está influyendo negativamente sobre tu rendimiento. Las situaciones en las que más te cuesta mantener tu concentración es cuando llevas un buen resultado y sientes la presión. En estas situaciones tienes pensamientos que no te ayudan a mantenerte concentrada como por ejemplo: “No puedo fastidiarla”. Este pensamiento te genera un estado emocional de miedo a fallar. En estas situaciones debes de generar otros pensamientos que no te produzcan el miedo a perder el resultado que tienes y te hagan sentirte con confianza y segura de tus posibilidades y de que incluso puedes bajar todavía más el resultado en vez de conformarte con “no fastidiarla”. Nivel II
Autoconfianza	Debes de potenciar tu confianza pero en vez de basarte en los resultados lo que te debe de dar confianza es el “saber que sabes hacer las cosas bien” basarte en tus capacidades y habilidades como jugadora de golf. Si haces las cosas bien el resultado es muy probable que sea bueno. Por ejemplo, en los putts cortos no te centres demasiado en el resultado sino en hacer un buen swing, concentrarte en dónde la quieres tirar etc y después en la rutina post-golpe decirte las cosas que has hecho bien. Debes de grabar en tu cerebro las cosas que haces bien y si tomas conciencia de las cosas que haces bien tu confianza subirá. Nivel III
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. Debes de mejorar en visualizar y sentir el golpe que quieres dar una vez que ya tienes el palo en la mano y que no haya precipitación en la rutina mental. Nivel II
Motivación-objetivos	Aunque en este momento no es un área de trabajo prioritaria es importante que vayas adquiriendo el hábito de marcarte objetivos concretos para tus entrenamientos (objetivos de mejora y no de resultado), realizarlos por escrito y chequear si vas logrando o mejorando en el logro de esos objetivos. También cuando vayas a una competición no solamente marcarte un objetivo de resultado sino también objetivos a conseguir con respecto a las cosas que debes hacer en el campo para alcanzar esos objetivos. Estos objetivos de tarea son mucho más importantes el tenerlos claros porque son los que te van a permitir alcanzar los objetivos de resultado. Nivel III
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 con el fin de que puedas utilizarla cuando aparece la presión de la competición en la que te cuesta un poco mantenerte tranquila. Recuerda que el tranquilizarte no va a quitarte la presión, ésta es algo que va con la competición irremediamente, pero si te va a permitir mantenerte concentrada que es lo importante cuando un jugador está bajo presión. Nivel II
Visualización	Tienes capacidad para generar imágenes y ver los golpes. Debes de seguir trabajando en tu rutina pre-golpe visualizando los golpes. Aunque en este momento no es tu trabajo prioritario sí que debes de intentar “sentir” el golpe, sentir el swing que debes de realizar a la vez que estás visualizando el golpe. Comenzaremos con este entrenamiento más adelante.
Autocontrol emocional	Controlas bien tus emociones cuando las cosas no salen como tú quieres. Las únicas situaciones que te alteran y que en este momento te cuesta controlar las emociones que tienes es cuando sientes la presión. En el apartado de la concentración ya te he comentado cómo debes de trabajar para conseguir mejorar en esas situaciones. Nivel II



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 I 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.	
Rutina pre-golpe: TRABAJARLO EN: prácticas y campo	Realizar los ejercicios de rutina pre-golpe que tienes en tu libro de ejercicios y sobre todo los siguientes:	
	♦ 1 serie de 6 bolas del ejercicio de jugar a pegar buenos golpe (lado seguro)	
	♦ 1 serie de 10 bolas de concentración en el stance	
	♦ 1 serie de 5 bolas de estrechar la calle con el drive	
Potenciar la confianza	♦ Diariamente en el entrenamiento: Entrenamiento en rutina post-golpe: decirte las cosas positivas que haces durante el entrenamiento y después de cada golpe. Cuando falles un golpe no criticarte e intentarte concentrarte en el siguiente golpe.	
	♦ Dedicar los últimos 2 minutos del entrenamiento a hacer un balance del entrenamiento. (Intentar que tengan más efecto las cosas positivas del entrenamiento que las negativas).	
	♦ En casa al terminar el ejercicio de relajación profunda: visualizar resolviendo las situaciones en las que crees que necesitas más confianza	
Visualización y sensaciones	♦ Potenciar la capacidad de ver y sentir los golpes. Incluir en tu rutina pre-golpe visualizar el golpe que quieres dar y sentir el swing que hace realidad el golpe que estás visualizando.	
	Bolas de rutina pre-golpe haciendo hincapié en las visualización y sensaciones	