



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 PARRA

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Golpe largo

Parte estática:

posición de la espalda por detras de la bola

Parte dinámica:

Disociar parte alta en la subida y desgiro

Ejercicios:

Bolas cuesta arriba para el back

Putt:

Mejorar alineacion cara del palo, no a la izquierda. Grip un poco más palma

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. No ha mejorado ninguno de los test que fallo en anteriores concentraciones, debe seguir trabajando aspectos como la rotación interna de ambas piernas y la postura de la espalda en el stance además debe continuar trabajando aspectos de preparación física general como la fuerza y potencia de piernas y la estabilidad de los músculos centrales (abdomen y glúteos).



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 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 Herraéz	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. Debes de potenciar tu confianza en el juego corto para que no te afecten los errores. 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 y el único aspecto en el que debes de mejorar es el de conseguir que bajo presión y a pesar de los posibles nervios mantener el nivel óptimo de tensión muscular. Nivel I
Motivación-objetivos	Sí que te marcas objetivos de mejora en tu entrenamiento que te vienen marcados por el programa SIGA en el que estás trabajando. No te sueles marcar objetivos de resultado para las competiciones lo cual es bueno ya que el hecho de que no te pongas objetivos de resultado no significa que no quieras conseguir el mejor resultado. Eres muy competitiva y siempre luchas y deseas el mejor 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	Controlas bien tus emociones por el campo tanto cuando llevas un buen resultado como cuando cometes errores o llevas un buen resultado. Nivel I



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.	
Rutina pre-golpe: <u>TRABAJARLO EN: prácticas y campo</u>	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	
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	