



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	MARTA PEREZ

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Golpe largo

Parte estática: fortalecer grip

Partedínámica:hacer mas quiebro en el bak, para que no sea tan amplio, y trabajar el desgiro

Ejercicios:

Putt:

Posición un poco fuerte y apuntando ligeramente a la izquierda con pies y hombros.

Coger un poco más corto para mejorar postura. Timming mejor, no tan guiado

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.

Los resultados de los test nos indican que ha mejorado tanto en la movilidad pélvica como en la estabilidad de glúteos, pero debe seguir trabajando la rotación interna de ambas piernas. Debido a estas mejoras ha conseguido reducir su hándicap físico a 9.



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. Tienes interiorizado tu plan de competición de tal forma que sabes en qué debes de concentrarte en cada momento. 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. Debes de seguir trabajando la rutina pre-golpe tal cual lo estás haciendo en este momento para seguir potenciando y consolidando la rutina pre-golpe para cualquier situación. Nivel I
Motivación-objetivos	Te marcas objetivos de mejora en tu entrenamiento y revisas su cumplimiento. Tienes un plan de establecimiento de objetivos y lo vas revisando periódicamente. Nivel I
Control Nivel de Activación y tensión muscular	En este apartado debes de aprender tu nivel de activación ya que a veces es demasiado bajo lo que te puede provocar estar demasiado relajada y esto dificulta el estar con el nivel óptimo de concentración. Recuerda que tienes varios recursos: respiración activante, uso de música activante antes de empezar a dar bolas en el campo de prácticas para salir enchufada y tener pensamientos o imágenes que generen activación como fuego, volcán, o imágenes que te produzcan activación. 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. 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 I
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 activante (máquina de vapor): 3 veces a la semana en el entrenamiento durante 5' ♦ Utilizar música activante ♦ Utilizar pensamientos e imágenes de activación APLICAR ESTO A TU RUTINA DE CALENTAMIENTO ANTES DE SALIR Y TAMBIÉN CUANDO TE NOTES POR EL CAMPO QUE NO ESTÁS ACTIVADA O METIDA EN LA PARTIDA	
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	
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	