



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	MARTINA BARBERA

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Golpe largo

Parte estática:

Grip mas de dedos

Parte dinámica:

Mejorar quiebro para el plano. Desgirar (salta al desgirar por acortamiento en los tobillos)

Ejercicios:

Físicos y acabar con palo enroscado al cuello

Putt:

Apoyar la base y colocación más herguida con los brazos extendidos para tener más consistencia.

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 con los ejercicios que se le recomendaron, centrándose en mejorar la movilidad de tobillos, la rotación interna de ambas piernas y la estabilidad de glúteos, Además debe mejorar la potencia y fuerza general lo que le permitirá adquirir mayor potencia en el swing y conseguir mayor estabilidad y así no saltar en el momento de impacto.



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	Los resultados del test de concentración que te pasé son buenos e indican que tienes una buena capacidad de concentración, pero en este momento y sobre todo debido a tu desconfianza no le sacas partido a tu capacidad de concentración. Necesitas tener todo bajo control y debido a ello tienes exceso de pensamientos que impiden un estado mental de concentración óptimo. Nivel III
Autoconfianza	Este es tu principal área de mejora. Esta desconfianza te lleva a dudar de tus posibilidades de hacerlo bien antes de empezar el torneo, te lleva a tener miedo a que las cosas salgan mal y para contrarrestar esta inseguridad quieres tener todo bajo control para asegurarte de que no te van a salir mal las cosas. Esto va a ser por donde vamos a empezar al entrenamiento: Eliminar las autocríticas después de los errores y en vez de tener pensamientos del tipo “por Dios, por favor métela” (que no te aportan confianza) quiero que te centres en hacer una buena rutina pre-golpe y no en si la vas a meter o no. Nivel III
Rutina pre-golpe	Debes de seguir trabajando tu rutina pre-golpe haciendo hincapié en lo que estuvimos trabajando en la Sella: Analizar todos los factores del golpe y decidir el golpe que vas a jugar antes de sacar el palo de la bolsa. El objetivo al que apuntas debe de ser pequeño y estar centrada en dónde quieres enviar la bola olvidándote de los peligros o de dónde no quieres enviar la bola. Una vez que saques el palo de la bolsa visualizar y sentir el golpe que quieres dar. Esta rutina también la debes de aplicar al putt. Nivel II
Motivación-objetivos	Te marcas objetivos de tarea y de resultado. En este momento no es prioritario. Nivel II
Control Nivel de Activación y tensión muscular	Comenzar el entreno en relajación con los archivos de audio que te he enviado. Te vendrá muy bien para controlar tus nervios cuando vas con un buen resultado. Nivel III
Visualización	No es prioritario en este momento.
Autocontrol emocional	Aunque por fuera no demuestras el enfado sí que debes de comenzar a entrenar para eliminar todas las autocríticas que te haces después de cometer un error. No te aportan nada ni autoconfianza ni a tu concentración. 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 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	
Potenciación de la concentración	♦ Realizar los ejercicios de concentración antes de hacer el ejercicio de relajación.	



CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

En un sitio tranquilo y sin que haya distracciones externas. Adopta una situación cómoda. Lo importante a la hora de realizar los ejercicios de concentración es la calidad, estar al 100% concentrado en el objeto real o imaginado. Si antes de llegar a los 5 minutos de realización del ejercicio te encuentras cansada y notas que tu concentración no está al 100% o que te descentras más a menudo de lo habitual, descansa 2-3 minutos y después continuas. Así hasta completar los 5 minutos totales de realización del ejercicio.

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:

Para que notes una mejoría significativa en tu capacidad de concentración (llenar tu mente con lo que toca en cada momento y no dejar que ninguna distracción entre en nuestra cabeza) es muy importante que lo entrenes de forma sistemática. El entrenamiento en concentración combina estos ejercicios con los ejercicios de rutinas en el entrenamiento y las simulaciones de competición.

Lo ideal es que durante un mes realices estos ejercicios y después valores la facilidad-dificultad para realizarlos. Después de un mes de realizar estos ejercicios consideras que tu capacidad para estar concentrada es buena podrás dejar de hacerlos y simplemente con los ejercicios de rutinas y simulaciones de situaciones de competición será suficiente para potenciar tu estado mental de estar en zona. El que entrenes con calidad-intensidad es imprescindible para el desarrollo de la concentración.

CANTIDAD DE EJERCICIOS

- ♦ En cada sesión de trabajo realizar 2 ejercicios (5' cada uno) con un descanso de 2-3 minutos entre ejercicio. Tiempo total= 15' por sesión de trabajo. Ir variando en cada sesión los ejercicios.
- ♦ 4 sesiones semanales durante un mes. Por ejemplo lunes-martes-jueves-viernes.
- ♦ Al mes realizar la valoración y prolongarlo otro mes.

EJERCICIOS BASICOS PARA POTENCIAR CONCENTRACIÓN

❖ **Bola de golf en imaginación:** consiste en cerrar los ojos y visualizar una bola de golf o cualquier otro objeto que quieras. Solamente debes de estar centrada en la bola de golf que estás imaginando. En tu mente solamente debe de estar esa imagen, en el momento que se te pase por la cabeza cualquier pensamiento, incluidos aquellos que hagan referencia a la bola de golf que estás imaginando debes de dejarlo pasar y volver a la imagen de la bola de golf. El tiempo que debes estar realizando este ejercicio es de 5 minutos.

❖ **Respiración concentrada:** Consiste en lo siguiente: Cierra los ojos y cuando inspires, cuando cojas aire visualiza el número 1, cuando sueltes el aire visualizas el número 2, de nuevo inspiras y visualizas el tres, expiras y visualizas el cuatro, inspiras 5, expiras 6, inspiras 7, expiras 8, inspiras 9 y expiras 10 y vuelves a empezar por el 1 siguiendo el mismo proceso. Lo importante y por eso es un ejercicio de concentración es que en cada inspiración y expiración solamente debes de tener en tu mente la imagen del número que toque. Si por cualquier causa se te pasa otra idea o pensamiento vuelve al número inmediatamente. Este ejercicio también lo debes de hacer durante 5 minutos.

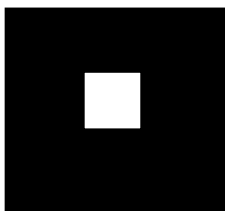


❖ **Concentración en objeto externo:** Consiste en concentrarse en una bola de golf (o cualquier otro objeto), a una distancia de 1 metro aproximadamente. Si en cualquier momento se te pasa por tu cabeza cualquier otro pensamiento, incluido algún pensamiento relacionado con la bola de golf, déjalo pasar y vuelve a la imagen de la bola de golf. El tiempo de realización del ejercicio es de 5 minutos en total.

❖ **Abrir y cerrar el foco atencional:** Con la mirada fija en un punto (por ejemplo en una bandera o en un cartel del campo de prácticas, o si lo haces en casa en la pared, o en un cuadro) intenta centrar toda tu atención en ese punto sin que lo que haya alrededor te interfiera con tu atención en ese punto. Después de unos 15 segundos aprox. y sin dejar de mirar a ese punto, abre tu campo de visión y se consciente de todo lo que hay alrededor de ese punto. Después de unos 5 segundos vuelve a cerrar el foco atencional y céntrate de nuevo en el punto, olvidándote de todo lo que hay alrededor. Repite esta secuencia de abril y cerrar tu atención 4 veces.

❖ **Concentración en los diversos instrumentos y sonidos de una canción:** ponte a escuchar una canción e intenta aislar en tu mente los diferentes sonidos e instrumentos que aparecen en la canción (guitarra, batería, voz,) y haz que tu atención este focalizada en uno de ellos solamente. Ves prestando atención de uno en uno, cambiando de uno a otro a lo largo de la canción.

❖ **Yantra:** Este ejercicio te lo tienes que fabricar tú: Con una cartulina negra recorta un cuadrado de 25 cm de lado. Después de un folio blanco recorta un cuadrado de 5 cm de lado. El cuadrado blanco lo pegas en el centro de la cartulina negra. Te debe de quedar así:



Lo pegas con celofán en una pared blanca de tal forma que tú estando sentado a 1 metro de distancia te quede a la altura de los ojos. El ejercicio consiste en concentrarse en el cuadrado pequeño blanco durante 1 minuto aproximadamente, verás como se va desfigurando el borde del cuadrado blanco. Toda tu atención la debes centrar en el cuadrado blanco.

Después 1 minuto concentrado en el cuadro pequeño blanco gira tu mirada hacia tu derecha, hacia la pared. Y ¿qué sucede? Que se te va a aparecer en la pared blanca una imagen que debes intentar retener el mayor tiempo posible. Cuando la hayas perdido parpadea para intentar recuperar la imagen. Una vez que ya no puedes recuperarla te vuelves a concentrar en el cuadrado blanco de nuevo y comienzas otra vez el ejercicio. Así durante 5 minutos.

❖ **Malabares:** Haz malabares con 2-3 pelotas de golf o de lo que sea. Debes de mantener toda tu atención en las bolas. Es una atención pasiva, sin esfuerzo. Cada vez que se te pase cualquier pensamiento por la cabeza déjalo pasar y vuelve a concentrarte en las bolas.