



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	PAULA NEIRA

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Golpe largo

Parte estática: relajar brazo izquierdo en colocación, relajar espalda sin hundir los hombros

Parte dinámica: disociar parte baja y alta. Pierde angulos. Mejorar desgiro

Ejercicios:

Putt:

Chequear putt, un poco girado

Debilitar grip y trabajar timing.

Ejercicio putt con palmas

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 el aspecto físico, haciendo mucho hincapié en mejorar la flexibilidad dorsal, la movilidad de la parte alta de la espalda y controlar la posición adelantada de ambos hombros que dificulta el giro de tronco y la rotación de hombros.



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	Te concentras bien mientras estás compitiendo y a pesar de la presión eres capaz de mantenerte concentrada en el presente y en lo que debes de hacer. No te sueles ir al futuro y tampoco sueles estar demasiado pendiente del resultado. Nivel I
Autoconfianza	Tu autoconfianza en este momento es buena. Confías en ti y en tus habilidades-capacidades como jugadora de golf. Nivel I
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 que es donde más te cuesta mantenerte tranquila. En la rutina de putter introducir una respiración diafragmática soltando muy despacio el aire para relajarte, bajar el nivel de tensión muscular y mejorar el ritmo de putter. 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	Debes de iniciar el entrenamiento en el control de la respiración diafragmática, nervios y tensión muscular. Te ayudará a controlar los nervios en el putt. Nivel III
Visualización	Tienes capacidad para generar imágenes pero sólo lo utilizas en el putt. Debes de incluir en tu rutina pre-golpe la visualización de los golpes también en el juego largo. 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. Nivel III
Autocontrol emocional	Controlas bien la expresión hacia fuera de tus emociones cuando las cosas no salen como tú quieres. Dices que te enfadas por dentro pero que no te impide concentrarte en el siguiente golpe, por lo que no te afecta negativamente al rendimiento. 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</u> <u>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	