



INFORME TÉCNICOS CTJ

Nombre del técnico y cargo:	EQUIPO TECNICO JUVENIL
Concentración:	2ª Concentración 2013
Fechas:	9 y 10 de marzo
Fecha informe:	18 de marzo
JUGADOR	ALEJANDRO DEL REY

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

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.

Golpe largo

Parte estática: bien

Parte dinámica: girar la parte alta manteniendo la parte baja. No desenganchar los brazos en el final del back

Ejercicios: medios tiros. Pegar con toalla entre los brazos

Putt:

Mejorar estabilidad y punta pie izquierdo recta



FISICO:

Durante la concentración, que se ha basado en el juego corto, se han realizado diferentes test físicos de movilidad y estabilidad. Además han aprendido ejercicios para mejorar la disociación (Diferenciar la rotación de hombros de la rotación de pelvis), la estabilidad y para mejorar la coordinación óculo-manual. Todos estos ejercicios están directamente relacionados con las necesidades físicas para mejorar el juego corto.

Los resultados de los test son positivos, ya que ha mejorado tanto la rotación de tronco a ambos lados (rotación a la derecha debe continuar mejorando) y la flexibilidad de la parte posterior de las piernas y espalda baja.

El hándicap físico conseguido es: 6

La pulsera conseguida es: Azul - Verde



TEST REALIZADOS

1º

Test Approach Pelz =+120	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
OTAEGUI Javier	15	11	13	22	16	22	21	16	10	146
ESCALADA Alvaro	11	13	15	11	14	20	19	15	15	133
GANTER Klaus	11	17	4	10	18	18	17	14	13	122
ROSETE Francisco	11	12	3	9	18	28	14	18	9	122
GONZÁLEZ Alejandro	11	10	9	15	16	19	15	17	9	121
DEL REY Alejandro	9	11	6	9	14	24	18	19	10	120
LARREA Martín	1	8	10	9	16	22	21	15	13	115
GOROSPE Xabier	8	8	4	4	13	22	20	19	15	113
HERNANDEZ Manuel	10	12	2	10	17	20	18	15	9	113
HIDALGO Angel	10	9	2	10	14	20	14	21	10	110
LÓPEZ Iñigo	6	12	4	10	14	20	17	12	11	106
MONTOYA Luis	11	13	2	6	16	20	16	11	9	104
MARÍN Enrique	7	12	2	9	13	19	13	13	9	97
TOUS Miguel	10	13	7	9	7	9	18	9	14	96
RODRIGUEZ Pablo	7	6	2	3	9	21	19	9	6	82

2º

Test Approach =+40 40-50-60-70 metros	40 m.	50 m.	60 m.	70 m.	Total
GANTER Klaus	23	14	12	16	65
HIDALGO Angel	11	13	14	10	48
TOUS Miguel	18	12	13	3	46
ESCALADA Alvaro	21	7	11	4	43
GOROSPE Xabier	17	13	6	6	42
DEL REY Alejandro	13	9	6	11	39
HERNANDEZ Manuel	13	8	7	6	34
MARÍN Enrique	9	8	9	5	31
LARREA Martín	8	7	4	11	30
ROSETE Francisco	10	4	4	10	28
GONZÁLEZ Alejandro	10	7	5	5	27
LÓPEZ Iñigo	5	10	8	3	26
OTAEGUI Javier	6	7	7	3	23
MONTOYA Luis	4	5	2	6	17
RODRIGUEZ Pablo	5	3	2	5	15



CLASIFICACION Total test

Test Approach Completo =+160	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
GANTER Klaus	11	17	4	10	18	18	17	14	13	23	14	12	16	187
ESCALADA Alvaro	11	13	15	11	14	20	19	15	15	21	7	11	4	176
OTAEGUI Javier	15	11	13	22	16	22	21	16	10	6	7	7	3	169
DEL REY Alejandro	9	11	6	9	14	24	18	19	10	13	9	6	11	159
HIDALGO Angel	10	9	2	10	14	20	14	21	10	11	13	14	10	158
GOROSPE Xabier	8	8	4	4	13	22	20	19	15	17	13	6	6	155
ROSETE Francisco	11	12	3	9	18	28	14	18	9	10	4	4	10	150
GONZÁLEZ Alejandro	11	10	9	15	16	19	15	17	9	10	7	5	5	148
HERNANDEZ Manuel	10	12	2	10	17	20	18	15	9	13	8	7	6	147
LARREA Martín	1	8	10	9	16	22	21	15	13	8	7	4	11	145
TOUS Miguel	10	13	9	7	7	9	18	9	14	18	12	13	3	142
LÓPEZ Iñigo	6	12	4	10	14	20	17	12	11	5	10	8	3	132
MARÍN Enrique	7	12	2	9	13	19	13	13	9	9	8	9	5	128
MONTOYA Luis	11	13	2	6	16	20	16	11	9	4	5	2	6	121
RODRIGUEZ Pablo	7	6	2	3	9	21	19	9	6	5	3	2	5	97

RESULTADO CAMPO

CAMPO PARES 3 12 HOYOS	Scramble peor bola	Jugar 2 palos mas	Total
GANTER Klaus	5	-1	4
DEL REY Alejandro	1	3	4
HERNANDEZ Manuel	5	0	5
GONZÁLEZ Alejandro	3	2	5
ROSETE Francisco	3	2	5
MARÍN Enrique	2	4	6
GOROSPE Xabier	3	3	6
RODRIGUEZ Pablo	4	2	6
OTAEGUI Javier	7	-1	6
ESCALADA Alvaro	1	6	7
LARREA Martín	5	3	8
TOUS Miguel	5	3	8
HIDALGO Angel	8	2	10
LÓPEZ Iñigo	7	4	11
MONTOYA Luis	7	4	11



Variable psicológica	Observaciones
Concentración	Volvimos a realizar el test D2 para ver la evolución y sigues mejorando en tu capacidad de concentración. Sí que eres consciente de que cuando no estás centrado en lo que debes de hacer sino en otros aspectos de la situación. Para conseguir mejorar en esta parcela debes de seguir <i>potenciando tu estado mental de concentración en la rutina pre-golpe sobre todo en la primera parte</i> . También debes de entrenar el <i>reenfoque</i> y trabajar la capacidad de conectar y desconectar después de cada golpe para que te permita estar concentrado durante los 18 hoyos Nivel II
Autoconfianza	Confías mucho en ti y en tus capacidades-habilidades como jugador de golf. Bajo presión sigues pensando con mucha confianza. Y en lo que debes de mejorar es en que no dependa tanto tu confianza de tus sensaciones técnicas sino que dependa de tu entrenamiento y de tus habilidades de tal forma que un día que no tengas muy buenas sensaciones sobre todo con el juego largo puedas seguir confiando en ti y en tu capacidad para sacar la vuelta adelante. Nivel II
Rutina pre-golpe	Has mejorado bastante en este apartado en los últimos meses. Ahora analizas todos los factores del golpe y decides el golpe que vas a jugar antes de sacar el palo de la bolsa (Hay que seguir insistiendo en esto pero la mejora es importante). 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. Piensas en distancias y en tu rutina pre-golpe visualizas y sientes el golpe que quieres aunque en el approach debes de trabajarlo un poco más porque te cuesta. Y recuerda que no hay golpes ni fáciles ni difíciles y que el proceso mental y el compromiso-decisión con el golpe debe ser el mismo siempre Está muy bien pero debes de seguir entrenándola para que sea aún más sólida y automatizada Nivel II
Motivación-objetivos	Te marcas objetivos a principios de año relacionado con jugar campeonatos y de resultado en relación a los torneos principales del año. También te marcas objetivos de mejora ya sean técnica, física o mental para tus entrenamientos y realizas revisiones periódicas para ver si has alcanzado esos objetivos. Nivel I
Control Nivel de Activación y tensión muscular	Aunque no te sueles poner demasiado nervioso ni tenso 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. Quizás a la vuelta de Semana Santa trabajemos técnicas de activación que favorecen la concentración. 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. Ya hemos comenzado visualizar competición. Nivel II
Autocontrol emocional	Este es uno de tus áreas de mejora. Ya sabes que la queja permanente o enfadarte porque las cosas no te salen te puede llevar al estado mental de desesperación lo cual provoca desconcentración. Recuerda que enfadarse en un momento puntual no es malo siempre que esa emoción no te domine a ti. 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 II con CD durante 1 mes. ♦ Después de 3 semanas realizar el ejercicio nivel II una vez a la semana con el CD + una vez a la semana sin el CD ♦ Después hacer 2 veces a la semana el nivel II sin la ayuda del CD. ♦ Una vez que vayas dominando el nivel II pasar al nivel III.	
Afrontamiento de los errores Control de la ira interna después del error: auto- diálogos	♦ Adquirir el habito de realizar el plan de reenfoque después de cometer un error: entrenarás cada mes uno de los pasos hasta tener la secuencia completa	
	♦ 1º PASO: Instrucción mental STOP + RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICA COMPLETA 4-8 concentrándote en la respiración, como entra y sale el aire de tus pulmones. ESTE OBJETIVO DEBERÁ DE ESTAR CONSEGUIDO A FINALES DE NOVIEMBRE. TRABAJARLO EN PRACTICAS DESPUES DE CADA ERROR.	
	♦ 2º PASO: generar pensamientos escudos. A lo largo del mes de noviembre irás identificando pensamientos e instrucciones que te puedes decir y creer cuando te enfrentes a los errores en la competición. Lista de pensamientos escudos	
	♦ 3º PASO: Volver a concentrarte en la tarea que debes de realizar en el presente, dejando atrás (pasado) el error. Recuperar el control mental (relajado y tranquilo) y corporal: Trabajo en lenguaje corporal.	
Entrenamiento en rutina pre-golpe. Visualizar y sentir el swing que debes hacer para pegar el golpe.	Realizar los ejercicios del entrenamiento en rutina pre-golpe del libro de ejercicios y sobre todo:	
	♦ 1 serie de 5 bolas con rutina completa a 5 hoyos-golpes diferentes	
	♦ 2 series de 5 bolas a diferentes objetivos y con diferentes palos de la segunda parte de la rutina pre-golpe.	
	♦ 1 serie de 6 bolas del ejercicio de jugar a pegar buenos golpe (lado seguro)	