



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	ALVARO ESCALADA

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: vigilar no flexionar mucho las rodillas

Parte dinámica: girar intentando mantener las caderas (sino pega push)

Ejercicios: hacer el swing pisando una bola con el exterior del pie derecho

Putt:

Bien. Timming un poco guiado, pensado.

Ejercicio putt corto pegando con la bola en la parte de atras del hoyo, y entrando justa para intensidades

Campo:

Ok me gusta su técnica a veces un poco de manos activas



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 satisfactorios, ya que ha mejorado desde la anterior concentración la rotación de tronco a ambos lados y la rotación interna de la pierna izquierda.

El hándicap físico conseguido es: 4

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	Esta es una de tus áreas de mejora. Debes de potenciar tu capacidad de concentración. Te cuesta mantenerte en el presente y no irte al futuro tanto cuando vas jugando bien como cuando vas jugando mal. Para conseguir mejorar en esta parcela debes de <i>potenciar tu estado mental de concentración en la rutina pre-golpe</i> centrado en cada momento de la rutina en lo que toca y debes de crear en el entrenamiento situaciones de presión para poner a prueba tu rutina pre-golpe. También debes de entrenar el <i>reenfoque</i> de tal forma que cuando estés bajo presión, o en situaciones con dificultad puedas cambiar los pensamientos que te desconcentran y que te generan inseguridad por otros que te aporten confianza y concentración. Nivel II
Autoconfianza	Confías en ti y en tus capacidades-habilidades como jugador de golf pero tu autoconfianza es frágil. Hay que fortalecerla de cara a que cuando cometes un error puedas seguir pensando con confianza y no te vengas abajo ni que te invadan los pensamientos negativos que hacen que pierdas el control. Nivel II
Rutina pre-golpe	La parte mecánica de tu rutina pre-golpe es buena y siempre haces lo mismo como hemos visto en Baleares. Ahora lo que hay que mejorar es el estado mental a lo largo de la rutina de tal forma que tu estado mental sea el mismo en los últimos hoyos que en los primeros o en los hoyos con agua y fuera de límites. Debes de trabajar mucho tu rutina pre-golpe en situaciones de competición en el entrenamiento y haciendo hincapié en lo siguiente: debes de decidir dónde vas a apuntar siendo este un objetivo lo más pequeño posible, en golpes con peligros centrado en el golpe que quieres jugar, dónde quieres enviar la bola en vez de dónde no quieres enviar la bola, (ejercicio del lado seguro), trabajar el nivel de tensión muscular óptimo que a veces no eres consciente del exceso de tensión, ritmo de rutina más tranquilo ya que tienes cierta tendencia a acelerarte en el proceso mental lo cual te puede llevar a acelerarte en el swing y seguir visualizando y sintiendo el golpe en la 2ª parte de la rutina pre-golpe. Está muy bien pero debes de seguir entrenándola para que sea aún más sólida y automatizada. Nivel II
Motivación-objetivos	En esta parcela debes de mejorar bastante aunque en este momento no es prioritaria. No te marcas objetivos a principios de año relacionado con jugar campeonatos o de resultado en relación a los torneos principales del año. Ni tampoco 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. Debes de comenzar a asumir tú esas responsabilidades. Nivel III
Control Nivel de Activación y tensión muscular	No te sueles poner demasiado nervioso 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 en los niveles II y III. Es un recurso más que quizás puedas necesitar algún día y que en tu caso va a necesitar para seguir mejorando en el autocontrol emocional. 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	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 4 semanas realizar el ejercicio nivel II una vez a la semana con el CD y otra vez sin el CD. Esto durante 2 semanas. ♦ Después hacer 3 veces a la semana el nivel III (6') con la ayuda del CD. Poco a poco intentar hacer el nivel III sin la ayuda del CD. ♦ Objetivo en tres meses: conseguir relajarte en 2' solamente mediante la respiración diafragmática completa.	
Rutina pre-golpe: <u>TRABAJARLO EN: prácticas y campo y sobre todo putter</u>	Realizar los ejercicios de rutina pre-golpe que tienes en tu libro de ejercicios y sobre todo los siguientes:	
	♦ Series de 6 bolas del ejercicio de jugar a pegar buenos golpe (lado seguro)	
	♦ Series de 10 bolas de concentración en el stance	
	♦ Series de 5 bolas de estrechar la calle con el drive	
Potenciar la confianza	♦ Series de 10 bolas de relajación en el stance	
	♦ 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).	
Visualización y sensaciones	♦ En casa al terminar el ejercicio de relajación profunda: visualizar resolviendo las situaciones en las que crees que necesitas más confianza (golpes tensos, viento, agua, fuera de límites)	
	♦ 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.	
Afrontamiento de los errores Control de la ira interna después del error: auto-diálogos	Bolas de rutina pre-golpe haciendo hincapié en las visualización y sensaciones	
	♦ 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 DIAFRAGMÁTICA 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.	