



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	ENRIQUE MARÍN

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: fortalecer grip, y más con los dedos

Parte dinámica: al ampliar swing a veces hace slide y svey. Girar pero manteniendo parte baja.

Trabajar desgiros.

Putt:

Varilla del putt doblada. No apuntar con la cara a la derecha

Campo:

Le cuesta aumentar tamaño de swing



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.

Ha mejorado desde la anterior concentración la colocación inicial de la espalda (neutra), ha mejorado la coordinación de la movilidad de pelvis, pero debe continuar trabajando la flexibilidad de la espalda (dorsales), la rotación de tronco a ambos lados y la rotación interna de ambas piernas.

El hándicap físico conseguido es: 13

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	Tienes una buena capacidad de concentración, pero te cuesta mantenerte en el presente cuando estás en situaciones de presión. Tu concentración ya no está en lo que debes de hacer sino que comienzas a generar pensamientos del tipo: aguanta el resultado o similares. Vas muy pendiente del resultado en vez de seguir jugando y pensando en el golpe que quieres jugar. Estos pensamientos son los que te hacen frenar en los últimos hoyos cuando llevas un buen resultado y aparece el miedo a fallar y el miedo a perder el buen resultado que llevas. Nivel II
Autoconfianza	Para las situaciones de presión debes de potenciar tu capacidad de confiar en ti, debes de generar pensamientos que te ayuden a seguir jugando con la misma actitud en esos últimos hoyos. Debes de tener pensamientos en relación a tus capacidades, y no al posible resultado. "Se hacerlo, tengo capacidad para ello" en vez de pensar en el resultado. Nivel III
Rutina pre-golpe	Tu rutina pre-golpe es buena pero tienes que intensificar su entrenamiento para que sea más sólida en las situaciones de presión. En este momento tu rutina pre-golpe no te ayuda a conseguir un estado mental óptimo cuando estás encima de la bola en situaciones de presión. Debes de seguir trabajando tu rutina pre-golpe haciendo hincapié en lo que estuvimos trabajando en la concentración: 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 centrado en dónde quieres enviar la bola olvidándote de los peligros o de dónde no quieres enviar la bola. Para conseguirlo debes de comprometerte con el golpe y tener confianza en que el golpe que has planeado lo sabes hacer (lo que no te debes de preguntar es si te va a salir) Una vez que saques el palo de la bolsa visualizar y sentir el golpe que quieres dar. COMPROMETERTE. Nivel II
Motivación-objetivos	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 y la tensión muscular en los primeros hoyos, cuando vas con un buen resultado o en los golpes tensos. Nivel II
Visualización	No visualizas pero sí que dices que sientes el golpe..
Autocontrol emocional	Controlas bien tus emociones sobre todo el afrontamiento de los errores. 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 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: <u>TRABAJARLO 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	
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	
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	



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL MIEDO AL FALLO en situaciones de presión		EVALUACION
OBJETIVOS	ENTRENAMIENTO	
➤ Actitud de jugar a pegar “buenos golpes”. Nunca jugar a “no fallar”. Diferenciar actitud (siempre la misma: valiente y con decisión) de la estrategia.	• Simular hoyos con obstáculos: golpes de salida, segundos golpes, zona de approach. • Ejercicio de “jugar a pegar buenos golpes” con sistema de puntos y sin sistema de puntos. • Sumulaciones de competición en prácticas y campo	
➤ Mejora de la autoconfianza: “Se pegar este golpe”	• Entrenamiento en Rutina post-golpe para engordar la confianza (ver documento)	
➤ Músculos relajados, sin tensión muscular, sueltos. No ir agarrado al palo	• Serie de bolas de relajación en el stance (detectar el nivel óptimo de tensión-relajación en el stance).	
➤ Estado mental de concentración a lo largo de toda la rutina. Concentrado en cada momento en lo que toca, en lo que estás haciendo en cada momento de la rutina. Si se pasa algún pensamiento negativo volver a empezar el proceso de la rutina.	• Bolas de entrenamiento de la rutina pre-golpe. • Autorregistro de pensamientos distractores.	
➤ Compromiso con la toma de decisiones. No puede haber dudas acerca de las decisiones que tomas. Debes de estar convencido de las decisiones que tomas, si hay dudas volver a empezar el proceso desde el principio.	• Entrenamiento de la rutina pre-golpe a hoyos simulados en prácticas y approach haciendo especial hincapié en el compromiso con las decisiones que tomas.	
➤ Mejorar tu capacidad de concentrarte en un punto, u objetivo de tal forma que no entre ningún otro pensamiento. Capacidad para focalizar tu atención.	• Ejercicio de abrir y cerrar el foco atencional (5’) • Concentración en una bola de golf (5’) • Respiración visualizando números	