



## 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                     | IÑIGO LOPEZ PIZARRO    |

### 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.  
Aprender a debilitar la cara en vez de abrirla, consiguiéndolo con la posición de bola más al pie izquierdo.

### Golpe largo

Parte estática:recoger pulgar izquierdo en el grip (fortalecer). Ángulos pobres

Parte dinámica: trabajar giros, sobretodo el final

Ejercicios:

#### Putt:

Grip más con las palmas

#### Campo:

Le cuesta controlar la intensidad



#### 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 nos indican que ha mejorado en el stance la postura de la espalda baja (Neutra), ha conseguido mejorar la movilidad de hombros pero debe seguir entrenándolo y ha mejorado el equilibrio. Además ha mejorado los resultados en los test de fuerza (Tren superior: Empuje y Tracción). Debe seguir con el entrenamiento para continuar mejorando la parte física.

El hándicap físico conseguido es: 11

La pulsera conseguida es: Azul



## TEST REALIZADOS

1º

| Test Approach Pelz<br>=+120 | 45 m. | 30 m. | 25 m.<br>Bunker | 15 m.<br>Bunker | 20 m.<br>Chip | 10 m.<br>Chip | 15 m.<br>Calle | 15 m.<br>Rough | 15 m.<br>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<br>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<br>Completo =+160 | 45 m. | 30 m. | 25 m.<br>Bunker | 15 m.<br>Bunker | 20 m.<br>Chip | 10 m.<br>Chip | 15 m.<br>Calle | 15 m.<br>Rough | 15 m.<br>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    |



| AREA DE TRABAJO                                                                                                             | ENTRENAMIENTO A DESARROLLAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Evaluación |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Control del Nivel de activación</b>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Respiración diafragmática completa 4-8 : 3 veces a la semana en el entrenamiento durante 5'</li> <li>♦ En casa: 2 veces a la semana relajación nivel II con CD durante 1 mes.</li> <li>♦ 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.</li> <li>♦ 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.</li> <li>♦ Una vez que vayas dominando el nivel II pasar al nivel III.</li> </ul> |            |
| <b>Rutina pre-golpe:</b><br><b><u>TRABAJARLO EN: prácticas y campo. Atención a no acelerarte en la rutina pre-golpe</u></b> | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
| <b>Visualización y sensaciones</b>                                                                                          | ♦ 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |