



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	LUIS MONTOYA

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 mano izquierda

Parte dinámica: estrechar un poco el swing con un buen quiebro y desgirar

Ejercicios: medios golpes. Separar mucho las manos en el grip y notar quiebro, y separando mucho las manos pegar bolas para obligar a exagerar el movimiento del cuerpo si quiere impactar

Putt:

Adelantar posición de bola una pulgada. Mejorar estabilidad

Campo:

Le cuesta medir especialmente el tamaño del backswing.

Acude a la intensidad del 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.

Con los resultados de los test comprobamos que ha mejorado desde la anterior concentración la estabilidad de Core y esto le hace mejorar la movilidad en la rotación pélvica. Debe continuar trabajando tanto la flexibilidad de la espalda como la estabilidad escapular como objetivo principal.

El hándicap físico conseguido es: 11

La pulsera conseguida es: Azul



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	Te cuesta mantenerte concentrado en lo que toca cuando te encuentras bajo presión y en los últimos hoyos con buen resultado. Sí que eres consciente de que no estás centrado en lo que debes de hacer sino en otros aspectos de la situación. 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. Y también debes de entrenar el <i>reenfoque</i> de tal forma que cuando estés bajo presión o en los últimos hoyos puedas cambiar los pensamientos que te desconcentran y te generan inseguridad por otros que te aporten confianza. Nivel II
Autoconfianza	Este es tu principal área de mejora en este momento. Dices que te falta seguridad y que eres indeciso. Debes de entender que esto te viene provocado por los pensamientos que tienes en este momento acerca de tu capacidad, de los pensamientos que tienes bajo y presión y en general de tu forma de verte bajo presión. Esta desconfianza te puede llevar a dudar de tus posibilidades de hacerlo bien en las situaciones que comentabas de últimos hoyos y cuando hay mucho viento, te lleva a tener miedo a que las cosas salgan mal. Te adjunto el inicio del entreno en autoconfianza pero lo más importante es que consigas verte capaz de afrontar esas situaciones que en este momento te cuesta. ¿Tienes todos los recursos necesarios para afrontar esas situaciones? Si la respuesta es SI, lo que debes de hacer es trabajar esas situaciones en tu entrenamiento y tener pensamientos de confianza previo y en la rutina post-golpe decirte todas las cosas que estás haciendo bien. Nivel II
Rutina pre-golpe	La parte mecánica de tu rutina pre-golpe es buena y siempre haces lo mismo. 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 cuando hay viento o no, 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: reducir los pensamientos técnicos a 1 e intentar transformarlos en sensaciones, trabajar el nivel de tensión muscular óptimo ya que a veces tienes exceso de tensión, seguir visualizando y sintiendo el golpe en la 2ª parte de la rutina pre-golpe. Nivel II
Motivación-objetivos	Aunque no lo escribes y sería bueno que lo hicieras sí te marcas objetivos de tarea para los entrenamientos y chequeas que los vas cumpliendo. Nivel II
Control Nivel de Activación y tensión muscular	En determinadas situaciones tienes un exceso de nivel de activación (nervios) que no te ayudan a mantenerte concentrado y tranquilo. Debes de comenzar el entreno en relajación con los archivos de audio que te he enviado. Te vendrá muy bien para controlar tus nervios cuando vas con un buen resultado. Nivel III
Visualización	No es prioritario en este momento, pero puedes comenzar para potenciar tu confianza visualizando lo que quieres que ocurra mientras estás compitiendo sobre todo a nivel de actitud, sentirte con confianza en situaciones de presión, haciendo tu rutina pre-golpe en los golpes tensos, etc. (No visualices sólo resultados) Nivel II
Autocontrol emocional	Controlas bien tus emociones después de los errores. En donde debes de mejorar tu control emocional (demasiada euforia como me dijiste) es cuando vas bien. Trabajando la relajación y potenciando tu concentración estando en el presente en vez de en el futuro y en el resultado mejorarás en este aspecto. Nivel III



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</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	
	♦ Series de 10 bolas de relajación en el stance	
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 (golpes tensos, viento, agua, fuera de límites)	
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	