



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	MANUEL HERNANDEZ

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 derecha.

Parte dinámica: mantener espalda por detrás de la bola en la subida, estabilizando parte baja.

Disociar. Mejorar giros

Ejercicios: medio swing en el back, y completo al final. Pegar drive con tee muy alto

Putt:

Grip del putt cerrado. Vigilar grip un poco más en la palma

Campo:

Ok vigilar bola atrasada



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.

Desde la anterior concentración, ha mejorado la colocación inicial de su espalda y además ha conseguido mejorar los valores de fuerza y de potencia.

El hándicap físico conseguido es: 12

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	En determinados momentos de la competición te vas al futuro. 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. También debes de entrenar el <i>reenfoque</i> de tal forma que cuando te vayas al futuro puedas cambiar los pensamientos que te desconcentran. Nivel II
Autoconfianza	Confías bastante en ti y en tus capacidades-habilidades como jugador de golf. Bajo presión sueles generar pensamientos que potencian tu confianza. Trabaja el afrontamiento de los errores en el putt generando pensamientos de confianza. Nivel II
Rutina pre-golpe	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 todos los hoyos tengan obstáculos o no. Debes de trabajar tu rutina pre-golpe en situaciones de competición en el entrenamiento y haciendo hincapié en lo siguiente: 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 Esta rutina también la debes de aplicar al putt. Nivel II
Motivación-objetivos	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 aunque no lo realizas por escrito. Nivel II
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	Debes de incluir en tu rutina pre-golpe el visualizar y sentir el golpe antes de colocarte encima de la bola. También debes de comenzar a utilizar la visualización para prepararte mentalmente para competir: en los días previos visualiza lo que quieres que ocurra en la competición. Nivel III
Autocontrol emocional	Controlas bien tus emociones por el campo tanto cuando llevas un mal resultado como cuando cometes errores o llevas un buen resultado. En este apartado has mejorado mucho en los dos últimos años. Nivel I



AREA DE TRABAJO	ENTRENAMIENTO A DESARROLLAR	Evaluación Nov.
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 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	
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	