



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	MARTIN LAREA

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: grip mas en los dedos y pulgar recogido, para quiebro. Bajar manos en posición inicial para postura

Parte dinámica: exagerar el quiebro para que el plano no sea horizontal y degirar

Putt:

Grip un poco más en la palma y vigilar que la linea de pies no este a la izquierda

Campo:

Le cuesta mucha darle altura no acude a loft o abrir.

Mucho tiempo sobre la bola en golpes difíciles.



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.

Realizados los test, comprobamos que Martin ha conseguido bastantes mejoras con respecto a la anterior concentración y es muy importante que siga en esta línea de trabajo. Ha mejorado la colocación inicial de la espalda (neutra), la rotación pélvica y la flexibilidad de la espalda (Dorsales).

El hándicap físico conseguido es: 13

La pulsera conseguida es: Blanca - 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	Tienes una buena capacidad de concentración, pero en este momento y sobre todo debido a tu desconfianza no le sacas partido a tu capacidad de concentración. Crees que necesitas tener todo bajo control y asegurarte de todo cuando estás colocado en el stance. Tienes exceso de pensamientos que impiden un estado mental de concentración óptimo cuando estás colocado encima de la bola. Nivel III
Autoconfianza	Este es tu principal área de mejora. Esta desconfianza donde más se nota es en los golpes desde el tee, desde el bunker y sobre todo en los golpes tensos. Esta desconfianza te lleva a preguntarte si te saldrá el golpe o no, y comienzas a dudar y esto te lleva a tener miedo a que las cosas salgan mal y para contrarrestar esta inseguridad quieres tener todo bajo control para asegurarte de que no te van a salir mal las cosas. Nivel III
Rutina pre-golpe	En este momento tu rutina pre-golpe no te sirve para conseguir un estado mental óptimo cuando estás encima de la bola. 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 sí 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	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 es prioritario en este momento.
Autocontrol emocional	Controlas bien tus emociones sobre todo el afrontamiento de los errores. 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 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		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	