



| JUGADOR: PABLO MATESANZ (NOV. 2012) |                                          |                  |                                                                                              |                                                                                       |
|-------------------------------------|------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| EJERCICIOS NIVEL 1                  |                                          |                  | SERIES Y REPETICIONES                                                                        |                                                                                       |
|                                     | acompañar de la respiración              |                  |                                                                                              | 2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio                                                |
|                                     |                                          | CIGÜEÑA          |                                                                                              | 1x20 de cada lado                                                                     |
|                                     |                                          | LANZAR PIERNA    |                                                                                              | 1x15 cada lado (controlar movimiento)                                                 |
|                                     |                                          |                  |                                                                                              | CONCHAS<br>1x20 de cada ejercicio (4)                                                 |
|                                     | ESTABILIDADES                            |                  |                                                                                              | 30'' cada lado / 1'                                                                   |
|                                     |                                          |                  |                                                                                              | 5x5'' (2 series en dcho.)<br>1x10 repeticiones<br>(movimiento controlado)             |
|                                     |                                          | Cuña en talones. |                                                                                              | 1x8 cada lado                                                                         |
|                                     |                                          |                  |                                                                                              | 1x10 cada lado y ejercicio                                                            |
|                                     | postura golf, ojos abiertos y cerrados / |                  |                                                                                              | 30'' cada uno, diferentes superficies / 1x10 cada lado, girar hacia la pierna apoyada |
|                                     | con gomas, empujar y tirar               |                  |                                                                                              | 1x20 de cada lado y ejercicio                                                         |
|                                     |                                          |                  | 3 ejercicios<br>1x20 de los 2 primeros aguantar 2-3'' y 1x15 del 3º                          |                                                                                       |
|                                     |                                          |                  | 1x10 repeticiones, contraer glúteos arriba /<br>1x10 aguantar 5'' / 1x10 aguantar arriba 5'' |                                                                                       |
|                                     |                                          |                  | 30'' de cada pierna / 30'' cada lado en espaldera /<br>30'' ambas muñecas /                  |                                                                                       |
| Movilidad de tobillos               |                                          |                  |                                                                                              |                                                                                       |



## INFORME FÍSICO

No realiza preparación física.

Realizados los test físicos:

Movimiento tembloroso cuando realiza una inclinación anterior y posterior de la pelvis, lo que nos da a conocer una falta de coordinación para realizar este movimiento. Es importante para que pueda transferir mejor la energía desde la parte inferior a la superior del cuerpo.

La limitación en la dorsiflexión en tobillo dcho., por problemas en los gemelos, le impedirá mantener una postura estable durante el downswing

La rotación externa de ambos hombros está limitada, lo que le puede provocar pérdidas de postura durante el swing.

La falta de flexibilidad en la parte posterior de las piernas le puede provocar modificaciones en la postura durante el swing.

La falta de flexibilidad de dorsales, junto con la limitada flexión de hombros y limitación en el movimiento escapular puede provocar pérdidas de postura y disminución en la rotación de hombros.

El equilibrio limitado sobre la pierna izquierda le puede dificultar su capacidad para cargar el peso sobre el lado izquierdo y tener inestabilidad durante el downswing.

La limitación en la rotación interna de ambas piernas puede darle problemas de rotación de pelvis durante el swing.

La limitación en la rotación de torso, hacia la derecha e izquierda, le dificultará la rotación de hombros y mantener una postura estable durante el swing.

La falta de estabilidad en los glúteos le ocasionará inestabilidad en la parte baja y pérdida de potencia.

Realizados los test de fuerza, sus valores son bajos y necesita mejorar, sobre todo en abdominal, dorsal y bíceps. Respecto a los de potencia, sus valores son normales excepto en piernas que necesita mejorar, aunque están cercanos a valores normales.