



CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2018 **Centro Nacional de Golf (Madrid). 20 y 21 de enero de 2018**

TÉCNICOS

<u>JUEGO LARGO:</u>	Kiko Luna	Trabajo específico de swing
<u>PREP. FÍSICA:</u>	Marco Fernández	Trabajo específico de preparación física
<u>JUEGO CORTO:</u>	Toni Planells	Trabajo específico de juego corto
<u>PUTT:</u>	Sergio de Céspedes	Trabajo específico de putt
<u>PREP. MENTAL:</u>	Oscar del Río	Trabajo específico de preparación mental
<u>ESTRATEGIA:</u>	Borja Nieto	Libros de campo, cómo jugar desde el tee, jugar por zonas.

OBJETIVOS:

- Chequeo técnico de los objetivos marcados en la concentración de pretemporada de noviembre de 2017. Trabajo técnico específico y personalizado con cada jugador en cada parcela.
- Trabajo específico para el dominio y ejecución de los diferentes golpes en el juego corto: golpe de bunker y approach. Control de distancias con los wedges.
- Trabajo específico de putt: chequeo técnico e implantación de rutinas y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza).
- Ejercicios de control de diferentes vuelos de bola y de trayectorias. Identificación del golpe más cómodo para usarlo en situaciones de emergencia.
- Establecimiento de pautas para la elaboración de un buen libro de medidas. Estrategia para facilitar el juego desde el tee y para saber jugar por zonas.
- Trabajo físico para mejorar los test y para conseguir mayor estabilidad y fuerza. Ejercicios de potencia y secuencia – ejercicios sensomotores.
- Implantación de rutinas y trabajo personalizado para cada jugador. Preparación mental de cara a la competición y entrenamiento de rutinas y objetivos para la competición: expectativas. Presión durante la competición y cómo gestionarla. Ejercicios de relajación.

GRUPOS DE TRABAJO

A	B	C	D	E
José Luis Ballester	Javier Neira	Daniel Casas	Guillermo Acha	Josep M ^a Serra
Daniel Robles	Esteban Vázquez	Eduardo de los Ríos	Sergio Cavestany	Jaime Montojo
Luis Montojo	Ignacio Cervera	Antonio Medrano	Álvaro Revuelta	

SÁBADO, 20 DE ENERO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E
9:00 a 9:45	Activación y presentación de tareas				
9:45 a 11:00	Swing y Físico Prácticas	Trabajo mental	Estrategia	Putt Trabajo técnico	Juego corto Trabajo técnico
11:00 a 12:15	Juego corto Trabajo técnico	Swing y Físico Prácticas	Trabajo mental	Estrategia	Putt Trabajo técnico
12:15 a 13:30	Putt Trabajo técnico	Juego corto Trabajo técnico	Swing y Físico Prácticas	Trabajo mental	Estrategia
13:30 a 15:00	COMIDA				
15:00 a 16:15	Estrategia	Putt Trabajo técnico	Juego corto Trabajo técnico	Swing y Físico Prácticas	Trabajo mental
16:15 a 17:30	Trabajo mental	Estrategia	Putt Trabajo técnico	Juego corto Trabajo técnico	Swing y Físico Prácticas
17:30 a 18:00	Merienda				

DOMINGO, 21 DE ENERO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D+E
9:00 a 9:45	Ejercicios de Activación			
9:45 a 10:45	Estrategia Trabajo mental	Swing, efectos y trayectorias Entreno físico	Entrenamiento de Putt	Control de distancias de wedges
10:45 a 11:45	Control de distancias de wedges	Estrategia Trabajo mental	Swing, efectos y trayectorias Entreno físico	Entrenamiento de Putt
11:45 a 12:00	Tentempié			
12:00 a 13:00	Entrenamiento de Putt	Control de distancias de wedges	Estrategia Trabajo mental	Swing, efectos y trayectorias Entreno físico
13:00 a 14:00	Swing, efectos y trayectorias Entreno físico	Entrenamiento de Putt	Control de distancias de wedges	Estrategia Trabajo mental
14:00 a 15:30	COMIDA			
15:30 a 16:30	Conclusiones en sala			

- **Prep. Física:** Ejercicios de potencia y secuencias.
- **Juego Largo-Corto:** En función de las evaluaciones del sábado, se realizará el trabajo específico de cada jugador en la faceta que más necesite mejorar. Vuelos de bola (efectos) y trayectorias. Control de distancia con los wedges
- **Putt:** Trabajo técnico y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza).
- **Campo de prácticas:** Trabajo Mental. Respiración diafragmática y relajación.
- **Estrategia:** Visualización del juego desde el tee y juego por zonas.

El domingo 21 de enero se hará especial hincapié, a nivel individual, en aquellas parcelas en las que los jugadores necesiten un trabajo adicional.

Parcelas en las que los técnicos desarrollarán su trabajo:

Golpe Largo: *Kiko Luna*

Se trabajará en la técnica y en ejercicios de vuelos de bola.

Juego Corto: *Toni Planells*

Se trabajará en el golpe de bunker y en el approach-control de distancias.

Putt: *Sergio de Céspedes*

Se trabajará la técnica, el control de distancia, control de línea, visualización de caídas y la simulación de competición.

Físico: *Marco Fernández*

Se trabajará en ejercicios para mejorar las limitaciones, en ejercicios de potencia y secuencias motoras. Ejercicios de activación y recuperación.

Trabajo Mental: *Oscar del Río*

Evaluación del entrenamiento realizado en rutina pre-golpe y control de la respiración. Proceso mental en la rutina pre-golpe. Evaluación de los últimos torneos disputados. Respiración diafragmática y relajación. Entrenamiento específico según las necesidades individuales.

Estrategia: *Borja Nieto*

Elaboración y utilización del libro de medidas. Pautas de estrategia para la visualización del juego desde el tee y para el desarrollo del juego por zonas.

El sábado día 20 de enero, se chequearán los objetivos marcados en la concentración de pretemporada. Posteriormente, en la reunión final del domingo, los jugadores cerrarán los acuerdos (objetivos de mejora) en cada una de las áreas que quedarán reflejados en los libros del alumno y en las Fichas de Seguimiento Técnico. También se hará hincapié en el tema de los datos estadísticos y en la elaboración y utilización del libro de campo.