



## **CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2018** **Centro Nacional de Golf (Madrid). 24 y 25 de febrero de 2018**

### **TÉCNICOS**

<b><u>JUEGO LARGO:</u></b>	<b>Kiko Luna</b>	Trabajo específico de swing
<b><u>PREP. FÍSICA:</u></b>	<b>Marco Fernández</b>	Trabajo específico de preparación física
<b><u>JUEGO CORTO:</u></b>	<b>Toni Planells</b>	Trabajo específico de juego corto
<b><u>PUTT:</u></b>	<b>Jesús Rodríguez</b>	Trabajo específico de putt
<b><u>PREP. MENTAL:</u></b>	<b>Oscar del Río</b>	Trabajo específico de preparación mental
<b><u>ESTRATEGIA:</u></b>	<b>Borja Nieto</b>	Entrenamiento de bola baja y golpes en desniveles
<b><u>RECONOC. FÍSICO:</u></b>	<b>José Mata</b>	Realización del reconocimiento físico

### **OBJETIVOS:**

- Chequeo técnico de los objetivos marcados en la concentración de enero de 2018. Trabajo técnico específico y personalizado con cada jugador en cada parcela.
- Trabajo específico para el control de distancias con los wedges y para el golpe largo de bunker.
- Trabajo específico de putt: chequeo técnico e implantación de rutinas y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza).
- Ejercicios para conseguir un vuelo de bola baja y con poco espín.
- 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 específico para mejorar los test y para conseguir mayor estabilidad y fuerza.
- Trabajo mental personalizado para cada jugador. Evaluación del puntuable nacional. Preparación mental de cara a la competición y entrenamiento de rutinas y objetivos: expectativas. Presión durante la competición y cómo gestionarla. Ejercicios de relajación.
- Reconocimiento físico de los jugadores.

## GRUPOS DE TRABAJO

A	B	C	D
José Luis Ballester	Javier Neira	Daniel Casas	Antonio Medrano
Hugo Aguilar	Esteban Vázquez	Guillermo Acha	Jaime Montojo
Luis Montojo	Josep M <sup>a</sup> Serra	Sergio Cavestany	Alvaro Revuelta
Daniel Robles	Eduardo de los Ríos	Ignacio Cervera	

### SÁBADO, 24 DE FEBRERO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
9:00 a 9:30	<b>Activación y presentación de tareas</b>			
9:45 a 11:30	Técnica de swing y bola baja	Rotación Mixta	Campo de pares 3 Golpes en desniveles	Putt Trabajo técnico
11:30 a 13:15	Putt Trabajo técnico	Técnica de swing y bola baja	Rotación Mixta	Campo de pares 3 Golpes en desniveles
13:15 a 14:30	<b>COMIDA</b>			
14:30 a 16:15	Campo de pares 3 Golpes en desniveles	Putt Trabajo técnico	Técnica de swing y bola baja	Rotación Mixta
16:15 a 18:00	Rotación Mixta	Campo de pares 3 Golpes en desniveles	Putt Trabajo técnico	Técnica de swing y bola baja
18:00	<b>Merienda</b>			

- **Técnica de swing:** *Kiko Luna*  
Trabajo técnico específico. Ejercicios para conseguir un vuelo de bola baja.
- **Putt:** *Jesús Rodríguez*  
Chequeo técnico específico de putt y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza). Simulación de competición.
- **Trabajo Mental:** *Oscar del Río*  
Trabajo y entrenamiento mental específico según las necesidades individuales. Evaluación del Puntuable Nacional. Control de las expectativas y de la motivación.  
Los jugadores de cada grupo irán pasando, uno a uno, en cada rotación para poder trabajar la parcela de entrenamiento mental con Oscar del Río.
- **Campo de pares 3:** *Borja Nieto*  
Entrenamiento de golpes en desniveles. Chequeo del libro de campo del Puntuable Nacional. Estrategia. Pautas para la elaboración de un buen libro de campo y para su correcta utilización durante los campeonatos.

- **Rotación Mixta:** *Toni Planells, Marco Fernández y José Mata*

- Trackman-Matrix de wedges. *Toni Planells*
- Entrenamiento Físico. *Marco Fernández*
- Reconocimiento Físico. *José Mata*

Durante la rotación mixta, los jugadores irán pasando, uno a uno, para la realización del reconocimiento físico. El domingo 25 se completarán los reconocimientos físicos de aquellos jugadores que no hayan podido pasar durante el sábado.

## DOMINGO, 25 DE FEBRERO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
8:55 a 9:15	<b>Activación</b>			
9:20 a 10:30	Juego Largo y Preparación Física	Libro de medidas	Putt	Bunker Largo
10:30 a 11:40	Bunker Largo	Juego Largo y Preparación Física	Libro de medidas	Putt
12.00	<b>BOCADILLO</b>			
11:40 a 11:50	Putt	Bunker Largo	Juego Largo y Preparación Física	Libro de medidas
11:50 a 14:00	Libro de medidas	Putt	Bunker Largo	Juego Largo y Preparación Física
14.00 a 15:30	<b>COMIDA</b>			
15:30 a 16:30	<b>Reunión en Sala</b>			

En función de las evaluaciones del sábado, el domingo 24 de febrero 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 personalizada. Elaboración de videos-informes. Análisis de vueltas y planes de actuación durante las competiciones.

**Juego Corto:** *Toni Planells*

Se trabajará en el golpe de bunker largo. Elaboración de los videos-informes.

**Putt:** *Sergio de Céspedes*

Se trabajará la técnica, el control de distancia, control de línea, visualización de caídas y la simulación de competición. Elaboración de los videos-informes.

**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 (Puntuable Nacional). Respiración diafragmática y relajación. Entrenamiento específico según las necesidades individuales.

**Estrategia:** *Borja Nieto*

Elaboración y utilización del libro de medidas (chequeo del libro de medidas utilizado en el Puntuable Nacional). Pautas de estrategia para la visualización del juego desde el tee/green y para el desarrollo del juego por zonas.

El sábado día 25 de febrero, se chequearán los objetivos marcados en la concentración de enero. 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.

## Reconocimiento Físico: 24 y 25 de febrero

**Reconocimiento Físico:** *José Mata*

Se analizará el estado físico de los jugadores con el objetivo de promover, prevenir, curar y paliar los síntomas musculoesqueléticos y posturales del juego del golf. Posteriormente, se elaborará un informe que servirá de orientación en la detección de posibles problemas físicos, informe que será remitido a los padres o tutores de los jugadores con las recomendaciones pertinentes.

Los datos que resulten de dicho reconocimiento serán custodiados por un responsable designado por la RFEG siguiendo las estrictas pautas legales de custodia y protección de datos que marca la legislación vigente.