



## **CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2018** **Centro Nacional de Golf (Madrid). 12 y 13 de mayo de 2018**

### **TÉCNICOS**

<b><u>JUEGO LARGO:</u></b>	<b>Kiko Luna</b>	Trabajo específico de campo y 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>Sergio de Céspedes</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>	Elaboración de los libros de campo y trackman

### **OBJETIVOS:**

- Chequeo técnico de los objetivos marcados en la concentración de febrero de 2018. 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. Globos. Control de distancias con los wedges.
- Control de distancias con el set de hierros.
- Trabajo específico de putt: chequeo técnico e implantación de rutinas y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza).
- 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.
- Chequeo físico para la comparación con los resultados obtenidos en la concentración de pretemporada. Hándicap físico y pulsera. Test de potencia.
- Trabajo mental personalizado para cada jugador. Preparación mental de cara a la competición y entrenamiento de rutinas y objetivos: expectativas. Presión durante la competición y cómo gestionarla. Ejercicios de relajación. Evaluación del Campeonato de España sub-16.

## GRUPOS DE TRABAJO

A	B	C	D	E	F
Hugo Aguilar	B1 Daniel Robles	Ignacio Cervera	Eduardo de los Rios	Daniel Casas	Álvaro Revuelta
José Luis Ballester	B1 Javier Neira	Guillermo Acha	Antonio Medrano	Sergio Cavestany	Jaime Montojo
Joseba Torres	B2 Josep M <sup>a</sup> Serra				
	B2 Luis Montojo				

### SÁBADO, 12 DE MAYO

Horario MAÑANA	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E	GRUPO F
8:20 a 9:00	<b>ACTIVACIÓN</b>					
9:00 a 10:00	<b>CAMPO 18 HOYOS</b>  Jugar por zonas  Tensión desde el tee  Entrenamiento de juego corto  <b>Kiko y Oscar</b>		PUTT Sergio	TRACKMAN	P. FÍSICA	APPROACH
10:00 a 11:00			APPROACH Toni	PUTT	TRACKMAN	P. FÍSICA
11:20 a 12:00			P. FÍSICA Marco	APPROACH	PUTT	TRACKMAN
12:00 a 13:00			TRACKMAN Borja	P. FÍSICA	APPROACH	PUTT
13:00 a 14:30			<b>COMIDA</b>			

Horario TARDE	A	B (1)	B (2)	GRUPOS C, D, E y F
14:30 a 15:30	PUTT Sergio	P. FÍSICA Marco	APPROACH Toni	<b>3 ROTACIONES</b>  <b>CAMPO PARES 3 (Borja)</b>  <b>P. MENTAL (Oscar)</b>  <b>SWING (Kiko)</b>
15:30 a 16:30	APPROACH Toni	PUTT Sergio	P. FÍSICA Marco	
16:30 a 17:30	P. FÍSICA Marco	APPROACH Toni	PUTT Sergio	
17:30 a 18:00	<b>MERIENDA</b>			

## DOMINGO, 13 DE MAYO

Horario MAÑANA	GRUPO A	GRUPO B (1)	GRUPO B (2)	GRUPOS C, D, E y F
9:00 a 10:00	SWING Y TRACKMAN Kiko y Borja	TEST DE PUTT P. FÍSICA Marco	BUNKER Toni	8:35 y 8:45  CAMPO LARGO 9 HOYOS (TEE DEL 10)  P. MENTAL (Oscar)  SERGIO
10:00 a 11:00	BUNKER Toni	SWING Y TRACKMAN Kiko y Borja	TEST DE PUTT P. FÍSICA Marco	
11:00 a 12:00	TEST DE PUTT P. FÍSICA Marco	BUNKER Toni	SWING Y TRACKMAN Kiko y Borja	
12:00	<b>BOCADILLO</b>			

Horario TARDE	GRUPO A	GRUPO B	GRUPOS C y D	GRUPOS E y F
12:00 a 13:00	CAMPO PARES 3 2 GRUPOS Borja y Oscar		SWING/BUNKER Y TRACKMAN Kiko y Toni	TEST DE PUTT P. FÍSICA Sergio y Marco
13:00 a 14:00			TEST DE PUTT P. FÍSICA Sergio y Marco	SWING/BUNKER Y TRACKMAN Kiko y Toni
14:00 a 15:30	<b>COMIDA</b>			
15:30 a 16:30	<b>Reunión en sala y trabajo en grupo</b>			

Parcelas en las que los técnicos desarrollarán su trabajo:

**Golpe Largo:** *Kiko Luna*

Se trabajará en la técnica (chequeo técnico) y en ejercicios de vuelos de bola (entrenamiento de bola baja y efectos). Análisis de vueltas y planes de actuación durante las competiciones.

**Juego Corto:** *Toni Planells*

Se trabajará en el golpe de bunker y en el approach-control de distancias. Chequeo técnico de pitch, bunker y chip.

**Putt:** *Sergio de Céspedes*

Se trabajara la técnica (chequeo técnico), el control de distancia, control de línea, visualización de caídas, impacto y en la simulación de competición.

**Físico:** *Marco Fernández*

Evaluación física para la contrastar los resultados con los obtenidos en la concentración de pretemporada. 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. Preparación mental en la competición para rendir mejor. Evaluación de los últimos torneos disputados (Campeonato de España sub-16). 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/green y para el desarrollo del juego por zonas. Golpes en el campo con mucho desnivel y habilidades de golpe corto (lies irregulares).

El sábado día 12 de mayo, se chequearán los objetivos marcados en la concentración de febrero. 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.