



CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2024 Centro Nacional de Golf (Madrid). 24 y 25 de febrero de 2024

TÉCNICOS

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|
| <u>SWING:</u> | Kiko Luna | Trabajo específico de juego largo |
| <u>MATRIX:</u> | Borja Nieto | Matrix de wedges |
| <u>JUEGO CORTO:</u> | Toni Panells | Trabajo específico de juego corto |
| <u>PUTT:</u> | Felipe Rodríguez | Trabajo específico de putt |
| <u>PREP. MENTAL:</u> | Oscar del Río | Trabajo específico de Preparación Mental Entrenamiento de calidad |
| <u>PREP. FÍSICA:</u> | Francis Iguacel | Trabajo específico de preparación física |

OBJETIVOS:

- Chequeo técnico de los objetivos marcados en la concentración de enero de 2024. 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 de bunker.
- Trabajo específico de putt: chequeo técnico e implantación de rutinas y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza).
- Aprender a planificar y desarrollar una buena vuelta de prácticas y saber evaluar las vueltas de entrenamiento y competición. Cómo entrenar después de la evaluación de las vueltas de competición.
- Trabajo físico específico para mejorar los test y para conseguir mayor estabilidad y fuerza.
- Trabajo mental personalizado para cada jugador. Evaluación del Puntuable Nacional Juvenil Masculino 2024 celebrado en el CG La Cañada (Cádiz).
- Charla formativa sobre buenos hábitos, alimentación e hidratación (sábado 24 de febrero).

GRUPOS DE TRABAJO

| A | B | C | D |
|---------------------------|----------------------|--------------------|------------------|
| Raúl Gómez | Luis del Rosal | Miguel Fuertes | Rodrigo Llorca |
| Gonzalo Baños | Juan Miró | José Antonio Salas | Martín Cervera |
| Arián Rodríguez | Ignacio Adaro | Samuel Love | Jorge de la Riva |
| Benjamín Van Braak | Yago Horno | Mario Enguita | Oliver de Wint |

Los jugadores marcados en rojo serán chequeados los primeros en su rotación del domingo para que puedan acabar todo el trabajo programado.

Parcelas en las que los técnicos desarrollarán su trabajo:

- **KIKO LUNA: Juego Largo.** (Ficha de Seguimiento Técnico, vídeo, trackman, datos técnicos del impacto y ejercicios técnicos para un correcto entrenamiento).
- **FELIPE RODRÍGUEZ: Putt.** (Ficha de Seguimiento Técnico y ejercicios para un correcto entrenamiento de putt: caídas, línea y fuerza).
- **TONI PLANELLS: Juego corto-pitch-chip-bunker.** (Ficha de Seguimiento Técnico y ejercicios para un correcto entrenamiento: approach rodado y approach por alto – sobre todo alrededor de green – y bunker).
- **BORJA NIETO: Matrix de wedges** (Ficha de anotaciones de las distancias realizadas con los wedges por cada jugador).

- **OSCAR DEL RÍO: Entrenamiento Mental.** Trabajo mental específico con cada jugador (implantación de rutinas). Preparación mental para la competición y objetivos de la competición: Expectativas. Presión durante la competición y cómo gestionarla. Ejercicios de respiración y tensión muscular.
- **FRANCIS IGUACEL: Preparación Física.** Ejercicios de activación-recuperación. Ejercicios específicos personalizados para mejorar las limitaciones de cada jugador. Charla formativa sobre buenos hábitos, alimentación e hidratación.

SÁBADO, 24 DE FEBRERO

| Horario | GRUPO A | GRUPO B | GRUPO C | GRUPO D |
|---------------|--|----------------------|----------------|----------------------|
| 8:40 a 9:00 | Ejercicios de activación | | | |
| 9:00 a 11:30 | Swing y Físico | Ent. Mental y Matrix | Putt | Juego Corto |
| 11:30 a 14:00 | Ent. Mental y Matrix | Swing y Físico | Juego Corto | Putt |
| 14:00 a 15:30 | COMIDA | | | |
| 15:30 a 18:00 | Putt | Juego Corto | Swing y Físico | Ent. Mental y Matrix |
| 18:00 a 18:30 | Charla sobre buenos hábitos, alimentación e hidratación | | | |

DOMINGO, 25 DE FEBRERO

| Horario | GRUPO A | GRUPO B | GRUPO C | GRUPO D |
|---------------|--|---------|----------------------|----------------|
| 9:00 a 9:20 | Ejercicios de activación | | | |
| 09:30 a 12:00 | Juego Corto | Putt | Ent. Mental y Matrix | Swing y Físico |
| 12:00 a 13:20 | Finalización de los test y refuerzo específico en cada área | | | |
| 13:30 a 15:00 | COMIDA | | | |
| 15:00 a 16:30 | REUNION EN SALA. Conclusiones | | | |

CENTRO DE EXCELENCIA

Rotaciones de Swing y Físico:

Kiko Luna (sala 2 video y Trackman)
Francis Iguacel (gimnasio)

Rotaciones de Entreno Mental y Matrix:

Borja Nieto (sala 1 con trackman)
Oscar del Río (sala de putt)
Oscar también realizará parte del trabajo en la Zona Blume

ZONA BLUME

Rotaciones de Juego Corto:

Toni Planells

Rotaciones de Putt:

Felipe Rodríguez
Felipe también realizará parte del trabajo en la sala de putt (CdEx)

El sábado 24 y el domingo 25 de febrero, los jugadores harán las rotaciones en las distintas parcelas del entrenamiento y se cerrarán los acuerdos (objetivos de mejora) en cada una de las áreas que quedarán reflejados en los apuntes del alumno y en las Fichas de Seguimiento Técnico (FST). Posteriormente, en la charla del día 25 que se desarrollará después de comer entre el equipo técnico y los jugadores, se analizarán, con todo el grupo y a grandes rasgos, los datos obtenidos en la concentración, las opiniones y sensaciones de cada uno y se establecerá el trabajo, la programación y las líneas a seguir de cara a las siguientes concentraciones. También se hará hincapié en el tema de los datos estadísticos y en la elaboración y utilización del libro de campo.