



CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2018
Centro Nacional de Golf (Madrid). 25 y 26 de noviembre de 2017

TÉCNICOS

<u>SWING:</u>	Kiko Luna Marco Fernández	Ficha de Swing Ficha de Prep. Física
<u>HABILIDADES:</u>	Borja Nieto	Trackman y ejercicios zona blume
<u>JUEGO CORTO:</u>	Toni Panells	Ficha de Juego Corto
<u>PUTT:</u>	Sergio de Céspedes	Ficha de Putt
<u>MENTAL:</u>	Oscar del Río	Ficha de Prep. Mental

OBJETIVOS:

- Toma de datos con vídeo y Trackman. Elaboración de la Ficha de Seguimiento Técnico (FST) de juego largo a cada uno de los jugadores y enseñar ejercicios para un correcto entrenamiento.
- Toma de datos con Sam Putt Lab. Elaboración de la FST y enseñar ejercicios para un correcto entrenamiento.
- Approach: Trabajo técnico. Elaboración de la FST de juego corto y enseñar ejercicios para un correcto entrenamiento.
- Habilidades: Control de distancias. Ejercicios de giros y traslación de pesos.
- Físico: Relacionar el swing con el estado físico del jugador. Test TPI.
- Psicología.

GRUPOS DE TRABAJO

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

SÁBADO, 25 DE NOVIEMBRE

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
8:45 a 9:15	Presentación y ejercicios de activación			
9:15 a 11:15	Centro Excelencia	Habilidades	Psicología	Ficha approach
11:15 a 13:15	Ficha approach	Centro Excelencia	Habilidades	Psicología
13:15 a 14:30	COMIDA			
14:30 a 16:00	Psicología	Ficha approach	Centro Excelencia	Habilidades
16:00 a 17:30	Habilidades	Psicología	Ficha approach	Centro Excelencia
17:30 a 18:00	Merienda			

- **Centro de Excelencia:** 3 o 4 rotaciones para video-análisis, trackman, Sam Putt Lab y Test Físicos. 30 minutos para cada rotación.
- **Approach:** 3 rotaciones para realizar la ficha técnica y trabajo específico; chequeo de juego corto y entrenamiento de diferentes tipos de approach. 30-40 minutos para cada rotación.
- **Habilidades:** 3 rotaciones de 30-40 minutos. Trackman, giros y traslación de pesos.
- **Psicología:** Evaluaciones.

DOMINGO, 26 DE NOVIEMBRE

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
8:45 a 9:45	Test de conocimiento			
9:45 a 10:45	Trabajo Mental	Putt	Swing y Físico	Approach
10:45 a 11:45	Putt	Swing y Físico	Approach	Trabajo Mental
11:45 a 12:00	DESCANSO. Tentempié			
12:00 a 13:00	Swing y Físico	Approach	Trabajo Mental	Putt
13:00 a 14:00	Approach	Trabajo Mental	Putt	Swing y Físico
14:00 a 15:30	COMIDA			
15:30 a 16:45	REUNION EN SALA. Conclusiones			

- **Swing, Físico y habilidades:** 3 rotaciones para swing largo, físico y habilidades; 20 minutos para cada rotación.
- **Approach:** golpe de bunker y approach por alto, sobre todo alrededor de green: golpes largo y corto y approach rodado.
- **Putt:** chequeo técnico e implantación de rutinas y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza).

El sábado día 25, los jugadores harán las rotaciones de juego largo, putt, y juego corto y se 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 (FST). Posteriormente, en la charla que se desarrollará después de comer del día 26 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 la temporada 2018.

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).
- **SERGIO DE CÉSPEDES: Putt** (Ficha de Seguimiento Técnico, vídeo, Sam Putt Lab y ejercicios para un correcto entrenamiento de putt: caídas, línea y fuerza).
- **TONI PLANELLS: Juego corto y approach** (Ficha de Seguimiento Técnico y ejercicios para un correcto entrenamiento: golpe de bunker, approach por alto y approach rodado – sobre todo alrededor de green).
- **BORJA NIETO:**
Trackman ejercicios de control de distancias.

Habilidades motoras que se necesitan para un buen control de las diferentes partes del cuerpo que actúan durante el swing:

- Habilidad de la rotación, cambio de peso y secuencia cinética: Estas habilidades hacen que, sin pensar, las reacciones del cuerpo sean más eficientes. Se desarrollan con 3 ejercicios: la metralleta (fluidez de movimiento y rotaciones), un paso adelante (cambio de peso y secuencia cinética correcta) y la extensión del cuerpo en la bajada (potencia y secuencia en el impacto).
- **OSCAR DEL RÍO: Psicología.** Recopilación de datos e información de cada jugador para establecer un trabajo mental específico de cada uno (rutinas). Preparación mental para la competición y objetivos de la competición: Expectativas. Presión durante la competición y cómo gestionarla. Ejercicios de relajación.
- **MARCO FERNÁNDEZ: Preparación Física** (test físico) y ejercicios de activación-recuperación. Se situará a cada jugador en su nivel físico (pulsera y hándicap físico) y se establecerán tablas de ejercicios específicos personalizados para mejorar las limitaciones de cada jugador.