**CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2025**
**Centro Nacional de Golf (Madrid). 17 y 18 de mayo de 2025**

## TÉCNICOS

| | | |
|---|---|---|
| **SWING:** | **Kiko Luna** | Técnica de swing en el juego largo |
| **JUEGO CORTO:** | **Toni Planells**<br>**Borja Nieto** | Técnica de swing en el juego corto<br>Ejercicios de golpes de recuperación<br>Test de hándicap de juego corto |
| **PUTT:** | **Felipe Rodríguez** | Trabajo específico de putt |
| **PREP. FÍSICA:** | **Francis Iguacel** | Evaluación física |
| **PREP. MENTAL:** | **Oscar del Río** | Trabajo específico de Preparación Mental<br>Evaluación y entrenamiento de calidad |

***OBJETIVOS:***

- Seguimiento y chequeo técnico de los objetivos marcados en todas las áreas en la concentración de febrero de 2025. Trabajo técnico específico y personalizado con cada jugador en cada parcela. Vídeo-informes.
- Test de juego corto (test de Pelz) para situar a cada jugador en su nivel de juego corto (hándicap de juego corto) y ejercicios de mejora. Técnica del golpe de pitch.
- Trabajo específico de putt: chequeo técnico, test de putt (para ver el nivel de cada jugador) e implantación de rutinas y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza). Test de putt.
- 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.
- Chequeo de Preparación Física para la comparación con los resultados obtenidos en la concentración de pretemporada. Hándicap físico y pulsera. Ejercicios de mejora personalizados con cada jugador. Ejercicios de activación y de recuperación.
- Trabajo mental personalizado para cada jugador. Evaluación del Campeonato de España sub-16 2025 (RCG de La Coruña).
- Preparación de la Copa Puerta de Hierro 2025 (para aquellos jugadores que la vayan a disputar).
- Establecimiento de pautas para la elaboración de un buen libro de medidas.
- Competición Match Play. La importancia de los primeros hoyos en las competiciones match play.
- Charla formativa (sábado 18 de mayo) de la comisión antidopaje.

Parcelas en las que los técnicos desarrollarán su trabajo:

- **KIKO LUNA: (Swing).** Ficha de Seguimiento Técnico, vídeo, trackman, datos técnicos del impacto y ejercicios técnicos para un correcto entrenamiento.
- **FELIPE RODRÍGUEZ: Putt.** Evaluación de estadísticas y de sensaciones. Análisis para comprobar la evolución a lo largo del año. Ficha de Seguimiento Técnico y ejercicios para un correcto entrenamiento de putt: caídas, línea y fuerza).
- **TONI PLANELLS/BORJA NIETO: 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. Golpe de bunker corto. Libros de medidas.
  Test de Pelz para situar a cada jugador en su nivel de juego corto (hándicap de juego corto).
- **OSCAR DEL RÍO: Entrenamiento mental**. Trabajo mental específico con cada jugador (implantación de rutinas). Evaluación de los últimos campeonatos disputados. Aplicación a la competición de los aprendizajes de las anteriores concentraciones.
- **FRANCIS IGUACEL: Preparación Física.** Ejercicios de activación-recuperación. Valores de antropometría, fuerza y potencia para establecer de nuevo el ranking físico y para contrastar los resultados obtenidos en la concentración de pretemporada. Ejercicios específicos personalizados con cada jugador.

# SÁBADO, 17 DE MAYO

## GRUPOS DE TRABAJO

| A | B | C |
|---|---|---|
| Samuel Love | Ignacio Adaro | Martín Cervera |
| Juan Miró | Oliver de Wint | Jorge de la Riva |
| Luis del Rosal | Mario Enguita | Álvaro González |
| José Antonio Salas | Bruno Quinto | Graciliano Ballesteros |
| Nicolás González | | Pedro Tineo |

| Horario | GRUPO A | GRUPO B | GRUPO C |
|---|---|---|---|
| 9:00 a 9:20 | **Presentación de tareas y activación** | | |
| 9:20 a 11:20 | FISICO/PUTT | SWING-JUEGO CORTO | TEST y ENTRENO Mental |
| 11:20 a 13:20 | TEST y ENTRENO Mental | FISICO/PUTT | SWING-JUEGO CORTO |
| 13:20 a 14:45 | **COMIDA** | | |
| 14:45 a 16:45 | SWING-JUEGO CORTO | TEST y ENTRENO Mental | FISICO/PUTT |
| 17:00 a 18:00 | ***Charla formativa de la comisión antidopaje (sala de putt)*** | | |
| **Los jugadores que juegan al día siguiente la competición campo largo tienen que acabar todas las pruebas físicas** | | | |

- **CENTRO DE EXCELENCIA** **2 rotaciones de 1 hora por grupo (2/3 jugadores).**
  Físico: **Francis Iguacel** (gimnasio)
  Putt: **Felipe Rodríguez** (sala de putt)

  **2 rotaciones de 1 hora por grupo (2/3 jugadores).**
  Swing: **Kiko Luna** (sala de vídeo 1)
  Competición match de 2 jugadores en simulador (sala vídeo 2)

  Juego Corto: **Toni Planells** (zona exterior izquierda)
  Control de distancias – matrix: **Borja nieto** (box planta baja)

- **ZONA BLUME**. **Grupos de 5 jugadores.**
  Entrenamiento Mental Individual: **Oscar del Río**

# DOMINGO, 18 DE MAYO

## GRUPO DE TRABAJO 1

| Centro Nacional de Golf. Salidas Tee 1: 9:30 y 9:40 | |
|---|---|
| Samuel Love | Mario Enguita |
| Juan Miró | Ignacio Adaro |
| Luis del Rosal | Nicolás González |
| José Antonio Salas | Oliver de Wint |

**Profesores:** Kiko Luna, Toni Planells y Oscar del Río.
**Activación en el Hotel a las 7:30.** Toni será el encargado de supervisarla.
**Desayuno a las 8:00.**
**Traslado al golf a las 8:30.** Kiko pasará a recoger a los jugadores.
**Competición Match Play a partir de las 9:30 en el campo largo (CNG) – 18 hoyos.**
El Test de Juego corto realizado con anterioridad creará los cuadros de Match.
Primeros 6 hoyos (cuartos de final); del 6 al 12 (semifinales) y del 13 al 18 (Final).

## GRUPO DE TRABAJO 2

| A | B | C |
|---|---|---|
| Martín Cervera | Jorge de la Riva | Álvaro González |
| Bruno Quinto | Graciliano Ballesteros | Pedro Tineo |

| Horario | GRUPO A | GRUPO B | GRUPO C |
|---|---|---|---|
| 9:00 a 9:20 | **Activación** | | |
| 9:20 a 10:40 | Simulador. Competición | Entrenamiento Físico | Entrenamiento Putt y Juego Corto |
| 10:40 a 12:00 | Entrenamiento Putt y Juego Corto | Simulador. Competición | Entrenamiento Físico |
| 12:00 a 13:20 | Entrenamiento Físico | Entrenamiento Putt y Juego Corto | Simulador. Competición |
| 13:30 a 15:00 | **COMIDA** | | |
| 15:00 a 16:15 | **Conclusiones de la concentración y cómo entrenar en competición.** | | |

**CENTRO DE EXCELENCIA**

Entrenamiento Putt: **Felipe Rodríguez**
Entrenamiento Físico: **Francis Iguacel**
Entrenamiento de simulador de campo: **Borja Nieto**

El sábado 17 y el domingo 18 de mayo, 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 que se desarrollará después de la comida del día 18 de mayo (domingo) 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 al futuro. También se hará hincapié en el tema de los datos estadísticos y en la elaboración y utilización del libro de campo.