



CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2023 **Centro Nacional de Golf (Madrid). 28 y 29 de enero de 2023**

TÉCNICOS

<u>JUEGO LARGO:</u>	Kiko Luna	Trabajo específico de swing
<u>PREP. FÍSICA:</u>	Francis Iguacel	Trabajo específico de preparación física
<u>JUEGO CORTO:</u>	Toni Planells	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>ESTRATEGIA:</u>	Borja Nieto	Cómo desarrollar y planificar una buena vuelta de prácticas en una competición. Libro de medidas y control de distancias con wedges
<u>RECONOCIMIENTO DE FISIOTERAPIA:</u>	José Mata	

OBJETIVOS:

- Chequeo técnico de los objetivos marcados en la concentración de pretemporada de noviembre de 2022. 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).
- 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 de los últimos campeonatos disputados.
- Reconocimiento de fisioterapia de los jugadores.

SÁBADO, 28 DE ENERO

A	B	C
Arián Rodríguez	Raúl Gómez	Benjamín Van Braak
Gonzalo Rodríguez	Eladio Dano Pérez	Juan Miró
Iván Enguita	Rafael González	Miguel Fuertes
Martín Saquicoray	Pelayo Fernández	Samuel Love

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
9:00 a 9:30	Ejercicios de activación y presentación de tareas		
9:30 a 11:40	Rotación Mixta	Putt y matrix de wedges	Entrenamiento mental y juego corto
11:40 a 13:50	Entrenamiento mental y juego corto	Rotación Mixta	Putt y matrix de wedges
13:50 a 15:20	COMIDA		
15:20 a 17:30	Putt y matrix de wedges	Entrenamiento mental y juego corto	Rotación Mixta

Parcelas en las que los técnicos desarrollarán su trabajo:

- **Rotación Mixta – CENTRO DE EXCELENCIA Y SALA DE FISIOTERAPIA:**

Kiko Luna, Francis Iguacel y José Mata

4 jugadores, 2 en el reconocimiento de fisioterapia y 2 en entrenamiento de swing y en entrenamiento de preparación física

- Entrenamiento técnico de swing. Vídeo informes. *Kiko Luna*
- Entrenamiento Físico. *Francis Iguacel*
- Reconocimiento de Fisioterapia. *José Mata*

El domingo 29 de enero se completarían los reconocimientos de fisioterapia de aquellos jugadores que no hayan podido pasar durante el sábado.

CENTRO DE EXCELENCIA (sala de la planta baja: trackman / Sala de putt – 1ª planta)

- **Juego Corto:**

Test de control de distancias con los wedges: *Borja Nieto*

- **Putt:** *Felipe Rodríguez*

Chequeo técnico específico de putt y ejercicios de entrenamiento (caídas, línea y fuerza). Simulación de competición. Vídeo informes.

ZONA BLUME

- **Técnica de bunker:** *Toni Planells*

- **Trabajo Mental:** *Oscar del Río*

Trabajo y entrenamiento mental específico según las necesidades individuales. Evaluación de los últimos torneos disputados. Entrenamiento de calidad en el campo de prácticas.

DOMINGO, 29 DE ENERO

A	B	C	D
Gonzalo Rodríguez	Arián Rodríguez	Rafael González	Juan Miró
Iván Enguita	Raúl Gómez	Pelayo Fernández	Miguel Fuertes
Martín Saquicoray	Eladio Dano Pérez	Benjamín Van Braak	Samuel Love

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
9:00 a 9:20	Ejercicios de Activación			
9:30 a 10:30	Libro de medidas	Entreno Físico Test de juego largo Entreno de Pitch	Entreno de putt	Entreno Mental
10:30 a 11:30	Entreno Mental	Libro de medidas	Entreno Físico Test de juego largo Entreno de Pitch	Entreno de putt
11.30 a 11:45	BOCADILLO (Descanso)			
11:45 a 12:45	Entreno de putt	Entreno Mental	Libro de medidas	Entreno Físico Test de juego largo Entreno de Pitch
12:45 a 13:45	Entreno Físico Test de juego largo Entreno de Pitch	Entreno de putt	Entreno Mental	Libro de medidas
13:45 a 14:00	Recogida de la instalación: arreglar piques, recoger bolas, rastrillar bunkers, etc.			
14.00 a 15:30	COMIDA			
15:30 a 16:30	Reunión en Sala (conclusiones)			

En función de las evaluaciones del sábado, el domingo 29 de enero 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:

Centro de Excelencia (Rotación Mixta)

- **Juego largo:** *Kiko Luna*
Trabajo técnico específico con cada jugador y test de distancias con los hierros.
- **Entrenamiento físico:** *Francis Iguacel*
Se trabajará en ejercicios para mejorar las limitaciones de cada jugador con ejercicios de potencia y secuencias motoras.
- **Juego Corto:** *Toni Planells*
Técnica de swing en el golpe corto y golpes de pitch.

Sala del Centro de Excelencia

- **Libro de medidas:** *Borja Nieto*

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

ZONA BLUME

- **Putt:** *Felipe Rodríguez*

Test de putt. Entrenamiento de calidad de putt / Entrenamiento del control de distancias.

- **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. Preparación de cara al Puntuable Nacional Juvenil. Entrenamiento específico según las necesidades individuales.

El sábado día 28 de enero se chequearán los objetivos marcados en la concentración de pretemporada. 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 las anotaciones que realice el jugador 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 de Fisioterapia: 28 y 29 de enero

Reconocimiento de Fisioterapia: *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.