



CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2024 Centro Nacional de Golf (Madrid). 18 y 19 de noviembre de 2023

TÉCNICOS

<u>SWING:</u>	Kiko Luna Francis Iguacel	Ficha de Swing Ficha de evaluación física y mediciones morfológicas
<u>JUEGO CORTO:</u>	Toni Panells / Borja Nieto	Ficha de Juego Corto
<u>PUTT:</u>	Felipe Rodríguez	Ficha de Putt
<u>PREP. MENTAL:</u>	Oscar del Río	Ficha de Preparación Mental

OBJETIVOS:

- Juego largo: toma de datos con vídeo y Trackman, chequeo del material de cada jugador, elaboración de la Ficha de Seguimiento Técnico (FST) de juego largo a cada uno de los jugadores y enseñar ejercicios para un correcto entrenamiento.
- Putt: toma de datos con Sam Putt Lab, chequeo del material de cada jugador, elaboración de la FST de putt y enseñar ejercicios para un correcto entrenamiento.
- Juego corto: trabajo técnico, chequeo del material de cada jugador, elaboración de la FST de juego corto (pitch, bunker, etc.) y enseñar ejercicios para un correcto entrenamiento.
- Físico: Evaluación física para relacionar el swing con el estado físico del jugador. Test TPI. Medición morfológica del jugador.
- Psicología: evaluación y entrenamiento específico.

GRUPOS DE TRABAJO

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

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

SÁBADO, 18 DE NOVIEMBRE

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
9:00 a 9:30	Presentación y ejercicios de activación			
9:30 a 11:45	Técnica y Físico	Putt y Pitch	Entreno Mental	Bunker
11:45 a 14:00	Putt y Pitch	Técnica y Físico	Bunker	Entreno Mental
14:00 a 15:30	COMIDA			
15:30 a 17:45	Entreno Mental	Bunker	Técnica y Físico	Putt y Pitch
17:45 a 18:00	Ejercicios de Recuperación (Francis Iguacel)			

DOMINGO, 19 DE NOVIEMBRE

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
9:00 a 9:30	Ejercicios de activación			
9:30 a 11:45	Bunker	Entreno Mental	Putt y Pitch	Técnica y Físico
11:45 a 14:00	Finalización de informes y de evaluaciones individuales. Test de Fuerza. Recogida de las instalaciones			
14:00 a 15:30	COMIDA			
15:30 a 16:45	REUNION EN SALA. Conclusiones			

• CENTRO DE EXCELENCIA

Rotaciones en grupos de 2 jugadores por cada área técnica:

Rotaciones de técnica y físico:

Ficha de swing: **Kiko Luna** (sala de vídeo 2)

Ficha de Físico-pruebas físicas: **Francis Iguacel** (gimnasio)

Rotaciones de putt y pitch:

Ficha de putt: **Felipe Rodríguez** (sala de putt)

Ficha de pitch: **Toni Planells** (sala de vídeo 1)

• ZONA BLUME

Rotaciones en grupos de 4 jugadores por cada área técnica. Chequeo individual de 30 minutos de duración con 3 jugadores rotando y realizando los test correspondientes.

Ficha de bunker individual y test de juego corto: **Borja Nieto**

Ficha de Prep. Mental individual, implantación de rutinas y test de putt: **Oscar del Río**

El sábado día 18, 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 apuntes del alumno y en las Fichas de Seguimiento Técnico (FST). Posteriormente, en la charla que se desarrollará después de comer del día 19 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 2024.