



**CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO CTJ MASCULINO 2024**  
**Centro Nacional de Golf (Madrid). 18 y 19 de mayo de 2024**

**TÉCNICOS**

<b><u>SWING:</u></b>	<b>Kiko Luna</b>	Trabajo específico de juego largo
<b><u>JUEGO CORTO:</u></b>	<b>Toni Panells Borja Nieto</b>	Trabajo específico de juego corto Test de Trackman / Libros de medidas
<b><u>PUTT:</u></b>	<b>Felipe Rodríguez</b>	Trabajo específico de putt
<b><u>PREP. MENTAL:</u></b>	<b>Oscar del Río</b>	Trabajo específico de Preparación Mental Entrenamiento de calidad
<b><u>PREP. FÍSICA:</u></b>	<b>Francis Iguacel</b>	Trabajo específico de preparación física

**OBJETIVOS:**

- Chequeo técnico de los objetivos marcados en la concentración de febrero de 2024 y en la concentración de pre-temporada (2023). 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.
- Chequeo físico para la comparación con los resultados obtenidos en la concentración de pretemporada. Hándicap físico y pulsera. Ejercicios de mejora.
- Establecimiento de pautas para la elaboración de un buen libro de medidas.
- Trabajo mental personalizado para cada jugador. Evaluación del Campeonato de España sub-16 masculino 2024 celebrado en La Barganiza (Asturias). Repaso de las rutinas pre-post golpe.

**GRUPOS DE TRABAJO**

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Raúl Gómez	Gonzalo Baños	Ignacio Adaro	Rodrigo Llorca
Benjamín Van Braak	Miguel Fuertes	José Antonio Salas	Martín Cervera
Yago Horno	Luis del Rosal	Samuel Love	Jorge de la Riva
Arián Rodríguez	Juan Miró	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.** 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: Juego corto alrededor de green.** 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:** Test de trackman y habilidades. Libros de campo.

- **OSCAR DEL RÍO: Psicología.** Trabajo mental específico con cada jugador (implantación de rutinas pre y post golpe). 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. Test de movilidad y estabilidad. 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, 18 DE MAYO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
9:00 a 9:25	<b>Ejercicios de activación</b>			
9:30 a 11:30	Swing y Físico	Putt y Trackman	Juego corto Pitch	Juego corto Bunker
11:30 a 13:30	Putt y Trackman	Swing y Físico	Juego corto Bunker	Juego corto Pitch
13:30 a 15:00	<b>COMIDA</b>			
15:00 a 17:00	Juego corto Pitch	Juego corto Bunker	Swing y Físico	Putt y Trackman
17:00 a 17:30	<b>Ejercicios de Recuperación</b>			

## DOMINGO, 19 DE MAYO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
9:00 a 9:25	<b>Ejercicios de activación</b>			
09:30 a 11:30	Juego corto Bunker	Juego corto Pitch	Putt y Trackman	Swing y Físico
11:30 a 11:45	<b>Tentempié</b>			
11:45 a 13:50	Refuerzo de las áreas necesarias de cada jugador. Terminar las pruebas que falten de cada jugador.			
14:00 a 15:30	<b>COMIDA</b>			
15:30 a 16:45	<b>Conclusiones de la concentración y de la temporada hasta la fecha</b>			

### • CENTRO DE EXCELENCIA

SWING Y FÍSICO:

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

PUTT Y TEST DE TRACKMAN:

**Trackman** (zona exterior de hierba)  
**Felipe Rodríguez** (sala de putt)

### • ZONA BLUME

JUEGO CORTO:

**Toni Planells y Borja Nieto**

ENTRENAMIENTO MENTAL:

**Oscar del Río**

El sábado 18 y el domingo 19 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 del día 19 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 al futuro. También se hará hincapié en el tema de los datos estadísticos y en la elaboración y utilización del libro de campo.