



CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO FEMENINO CTJ 2014

Centro Nacional de Golf (Madrid). 25 y 26 de enero de 2014

OBJETIVOS:

- **Golpe largo:**
Chequeo de los objetivos técnicos y físicos marcados en la concentración de pretemporada.
- **Approach:**
Dominio de 2 tipos de approach y matrix de wedge. Test de Pelz.
- **Putt:**
Chequeo técnico y Test de Pelz.
- **Físico:**
Ejercicios sensorio-motores y ejercicios para seguir mejorando los test TPI.
Activación y Recuperación.
- **Psicología:**
Chequeo del entrenamiento marcado en la concentración de pretemporada.
Entrenamiento en autodiálogos y actitud competitiva. Desarrollo de la confianza.
Ejercicios para el entrenamiento en la rutina pre-golpe.

GRUPOS DE TRABAJO DE LA CONCENTRACIÓN

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
Alejandra Pasarín Ana Peláez Marta Pérez María Herráez	Paz Marfá Elena Hualde Paula Neira	Belén Amorós Nuria Jiménez Patricia Martín Beatriz Mosquera	Carla Herrero Marina Martínez Dimana Viudes

SÁBADO, 25 DE ENERO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
9:00 a 9:30	Ejercicios de activación para competiciones y entrenamientos			
9:30 a 11:15	Juego Largo	Putt	Matrix Wedge	Psicología
11:15 a 13:00	Psicología	Juego Largo	Putt	Matrix Wedge
13:00 a 14:00 COMIDA				
14:00 a 15:45	Matrix Wedge	Psicología	Juego Largo	Putt
15:45 a 17:30	Putt	Matrix Wedge	Psicología	Juego Largo
17:30 a 18:15	Ejercicios de recuperación para competiciones y entrenamientos			

Juego Largo: *Kiko Luna y Marco Fernández.* Chequeo técnico. Ejercicios sensorio-motores, chequeo de los objetivos marcados en diciembre y ejercicios físicos para mejorar los Test TPI.

Approach: *Toni Planells.* Realización del libro de las distancias con los wedges. Matrix de wedge. Anotación en el libro de cada jugadora.

Putt: *Sergio de Céspedes.* Trabajo técnico: ejercicios de control de línea y distancia. Test “conoce tu hándicap”. Ranking del grupo de trabajo.

Psicología: *Oscar del Río.* Chequeo técnico. Ejercicios de entrenamiento en autodiálogos y actitud competitiva.

DOMINGO, 26 DE ENERO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
9:00 a 10:15	Juego Largo	Approach. Técnica	Campo pares 3	Psicología
10:15 a 11:30	Psicología	Juego Largo	Approach. Técnica	Campo pares 3
11:30 a 12:45	Campo pares 3	Psicología	Juego Largo	Approach. Técnica
12:45 a 14:00	Approach. Técnica	Campos pares 3	Psicología	Juego Largo
14:00 a 15:00 COMIDA				
15:00 a 16:30	Reunión de jugadoras			

Juego Largo: *Sergio de Céspedes y Marco Fernández.* Técnica y ejercicios sensorio- motores.

Approach: *Kiko Luna.* Técnica de los diferentes tipos de approach. Test “conoce tu handicap”. Ranking del grupo de trabajo

Campo pares 3: *Toni Planells.* Poner en práctica el matrix de wedge. Se llevará a cabo una competición de pares 3 (12 hoyos) en donde habrá una clasificación con los resultados de todas las jugadoras del grupo de trabajo.

Psicología: *Oscar del Río.* Desarrollo de la confianza y ejercicios de rutina pre-golpe.

En la reunión final del domingo, las jugadoras cerrarán los acuerdos (objetivos de mejora) en cada una de las áreas que quedarán reflejados en los libros del alumno y en las FST.