



CONCENTRACIÓN GRUPO DE TRABAJO MASCULINO CTJ 2014

Centro Nacional de Golf (Madrid). 18 y 19 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.
- **Pruebas médicas (reconocimiento fisioterápico).**
- Realización de las Fichas de Seguimiento Técnico (FST) y completar los libros de cada jugador en las diferentes facetas.

GRUPOS DE TRABAJO DE LA CONCENTRACIÓN

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
Alejandro del Rey Ángel Hidalgo Iñigo López-Pizarro Alejandro González Güemes	Sergio Ronchel Carlos Abril Jesús Ouro Gonzalo Leal	Eugenio López-Chacarra Ignacio Puente Joan Tous

SÁBADO, 18 DE ENERO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
9:00 a 9:30	Activación para competiciones y entrenamientos		
9:30 a 11:30	Juego largo	Putt	Approach Matrix Wedge
11:30 a 13:30	Approach Matrix Wedge	Juego largo	Putt
13:30 a 15:00 COMIDA			
15:30 a 17:30	Putt	Approach Matrix Wedge	Juego largo
17:30 a 18:15	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 jugador.

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

Pruebas médicas: *Álvaro Zero*. Durante el día pasaran 6 jugadores en el orden designado.

DOMINGO, 19 DE ENERO

Horario	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
9:00 a 10:30	Juego largo	Approach. Técnica	Campo pares 3
10:30 a 12:00	Campo pares 3	Juego largo	Approach. Técnica
12:00 a 13:30	Approach. Técnica	Campo pares 3	Juego largo
13:30 a 15:00 COMIDA			
15:00 a 16:00	Reunión de jugadores		

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 todos los jugadores del grupo de trabajo.

Pruebas médicas: *Álvaro Zero*. Durante el día pasaran 5 jugadores en el orden designado.

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