



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

Todo, ha estado muy bien organizada, hemos hecho de todo.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

Me hacen falta más estancias, entrenar de todo y con menos técnica.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc.).

Seguir haciendo esa preparación física de la tarde y dando todo mi esfuerzo.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada

☐ Poco

☒ Algo

☐ Mucho

¿Por qué?

Porque aprendimos nuevas cosas pero fue corta.

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada

☐ Poco

☐ Algo

☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

La manera que tuvimos de entrenar y de salir al campo con retos.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

1ª Es mejor entrenar con calidad que mucha cantidad.

2ª Siempre hay que entrenar con retos.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc..).

Pues lo del tema de la ley del umbral, que si entrenas y no te cuesta, no estás en ~~el nivel~~ la ley del umbral.

La activación.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho

¿Por qué? Porque ~~con las reglas~~ si te sabes las reglas sabes cuando están incumpliendo las normas y cuando no.

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

No hace falta que mejoreis nada, lo habeis todo muy bien.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

- Ha sido muy variada.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

- CALIDAD no es cantidad.

- Variar los entrenamientos es clave, así como saber qué se trabaja en cada momento.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc.).

- La alimentación. Tengo que conseguir empezar a comer bien todos los días.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada

☐ Poco

☐ Algo

☒ Mucho

¿Por qué?

Aprendí de muchas situaciones en las que no habría actuado de acuerdo a las reglas por desconocimiento.

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada

☐ Poco

☐ Algo

☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

- Ha sido la que más me ha gustado y aportado de todas a las que he ido.

Muchas Gracias



FEEDBACK

- ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?
 - Jugar los 5 últimos hoyos de blancas para entrenar más los golpes largos y utilizar diferentes palos.
- Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.
 - No entrenar siempre la parte técnica.
 - + ~~Sacar el golpe desde diferentes zonas~~ ~~en el campo largo jugando~~
 - Jugar por zonas.
- ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc.).
 - Hacer activación siempre antes de un torneo
 - Comer sano
- ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho

¿Por qué?

Porque aprendí muchas cosas sobre todo de los partidos de match

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Me ha gustado mucho como ha estado organizado

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

Me ha gustado mucho practicar hoy de blancas, ya que he utilizado todos los golpes de la bolsa.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

..Practicar con gemas en la cancha.

..Mucho incómodo en técnica sin bola.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc..).

Recuperación y la hidratación.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada

☐ Poco

☒ Algo

☐ Mucho

¿Por qué?

Me resultó interesante porque me enseñaron cosas que no sabía.

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada

☐ Poco

☒ Algo

☐ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

Variedad de los ejercicios hechos:
salidas al campo; entrenamientos...

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

1 Entrenamientos de técnica
2

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc.).

1 Activación
2 De la alimentación los desayunos antes de jugar

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Mucho

¿Por qué?

No estaba

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada ☐ Poco ☒ Algo ☐ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

La competición por equipos.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

Hacer rotaciones de ejercicios breves (15 mins)
pero con intensidad.

Hacer práctica competitiva

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc..).

Activar antes de los torneos

Alimentación adecuada.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada

☐ Poco

☐ Algo

☒ Mucho

¿Por qué?

Aprendí reglas sobre match que no sabía

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada

☐ Poco

☐ Algo

☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas / sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración? *Enseñarnos las rutinas antes y después de jugar*
Las diferentes estaciones a la hora de entrenar, se ha hecho más ameno.
Las horas que hemos pasado en el campo y la forma de jugar (por equipos).
2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.
- Una parte de técnica y otra parte de sensaciones
- La relación física y alimentación.
3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc..).
alimentación, nivel umbral, todo en general muy importante e interesante que se haya explicado el porqué.
4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?
- ☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho
- ¿Por qué?
siempre se aprende.
5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.
- ☐ Nada ☐ Poco ☒ Algo ☒ Mucho
6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

El test de approach y putt y las diferentes formas de jugar en el campo.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

Planificación del entrenamiento, menos tiempo más calidad.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc.).

Hidratación en el campo, y la alimentación.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada

☒ Poco

☐ Algo

☐ Mucho

¿Por qué?

llegue tarde y no pude aprovecharla.

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada

☐ Poco

☐ Algo

☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Nada.

Muchas Gracias



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

Me ha gustado que han sido dos días de entrenamiento de calidad.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

- Diferenciar zonas en la cancha de prácticas (zona rutina, sin bola, resultado...)
- Jugar el campo desde blancas.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc..).

Creo que en ese aspecto estoy bastante controlada y que lo hago bien.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada ☐ Poco ☒ Algo ☐ Mucho

¿Por qué? Porque por una parte fue un poco aburrido estar ahí sentadas escuchando y por otra, entretenida porque se trató algún aspecto interesante.

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada ☐ Poco ☒ Algo ☐ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Para las siguientes concentraciones me gustaría que practicáramos un poco más en la cancha y que los otros entrenadores me comentaran sus opiniones. Me parece bien que tengamos asignado un solo tutor pero me gustaría que nos vieran todos. Me gustaría también que, si es posible, vinieran algunas pros (Azahara, Carlota, Belén), creo Muchas Gracias que podía aprender mucho de ellas.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

Me ha gustado mucho la organización y el planing. y sobre todo el trabajo con los técnicos.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

- Entrenamiento de calidad
- Entrenamiento en el campo de una manera distinta.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc.).

Ley del umbral : es muy importante porque sabiendo tu estado óptimo para entrenar es cuando de verdad te sirve.

Alimentación y nivel físico : muy importantes para rendir tanto en

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas? *la competición como en el día a día.*

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho

¿Por qué? *Se mucho más de reglas en situaciones que se dan con normalidad.*

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

NOMBRE : Marta Perez Sanmartín

1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

Todos los ejercicios que he aprendido. Nuestra actitud como grupo de trabajo entre nosotras y con los Técnicos.

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

He aprendido a disociar varias partes del entrenamiento. Y muchos ejercicios ~~de~~ para entrenar con calidad.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc.).

Lo que vimos el viernes fue muy familiar para mí ya que prácticamente todo lo que hablamos lo hago. Pero me gustó mucho de lo que estuvimos hablando y viendo.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho

¿Por qué?

Porque aprendimos muchas cosas interesantes de forma amena.

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

~~Reservado~~ ~~Reservado~~

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

1ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA 2014. 25 - 27 de octubre. CNG

FEEDBACK

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?

Aprender a que los entrenamientos sean más efectivos,

2. Explica dos cosas que hayas aprendido relacionadas con tu manera de entrenar.

① Separar bien dentro de cada parte del juego, la técnica, golpes con rutina resultado...

② Hacer entrenamientos de calidad, con objetivos y muy concentrados.

3. ¿Qué te llevas de la sesión de preparación física y alto rendimiento del viernes? Explica dos cosas que vayas a incorporar a tu día a día relacionadas con alguno de los aspectos comentados (nivel físico, alimentación, hidratación, ley del umbral, activación, recuperación, descanso, etc.).

Lo importante que es la activación y la recuperación.
Y sobre la alimentación, el desayuno, la comida y la cena. En el campo ya te hacía.

4. ¿Te resultó interesante la sesión práctica de reglas?

☐ Nada

☐ Poco

☐ Algo

☒ Mucho

¿Por qué?

Porque siempre es bueno saber como actuar cuando tienes dudas.

5. Valora cuánto te ha aportado esta concentración.

☐ Nada

☐ Poco

☐ Algo

☒ Mucho

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración; ideas /sugerencias que nos ayuden a mejorar futuras convocatorias.

Muchas Gracias