



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK - 2ª CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA. NOVIEMBRE 2014. CNG.

Nombre y Apellidos: *Silvia Bañón Ibañez.*

1. En esta concentración hemos trabajado con un grupo más reducido que en otras ocasiones. ¿Qué has sentido diferente?

He sentido que ha habido más atención en cambiar mis fallos, porque al haber menos chicas, el entrenamiento era más individualizado y focalizado hacia cada una.

2. ¿Cuáles son tus prioridades de entrenamiento en estos momentos? Sé concreta.

Mis prioridades son girar las caderas y mover la rodilla izquierda al subir más hacia dentro y al desgriar trasladar la cadera bien hacia la izquierda. En el putt tengo que mantenerlo más pegado al suelo en el finish y en la parte mental centrarme en las sensaciones que me llegan cuando estoy pensando el golpe.

3. Escribe cuál sería tu entrenamiento tipo de approach y de putt para una determinada jornada de entrenamiento.

En el putt tengo que hacer ejercicios con los ojos cerrados (ejercicios de óscar) y mantener el putt más pegado al suelo en el finish para no dejar las manos atrás.

Mi entrenamiento de approach va a ser introduciendo una parte nueva que es la de habilidad.

4. ¿Crees que te ayuda tener una sesión de reglas como la que tuvimos viernes?

Sí, porque muchas veces no estamos seguros y siempre se aprende algo nuevo.

5. De 0 a 10, ¿cuánto de útil te ha resultado esta concentración? ¿Qué podríamos haber hecho diferente para que tu valoración subiera un punto?

10. Me ha encantado y me ha servido para seguir trabajando con muchas ganas.

6. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto de la concentración.

Muchas gracias.