



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

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

Los entrenos han estado bastante bien distribuidos para así no hacerlo tan pesado/largo y que haya venido Azahara.

2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?

Me ha sido bastante útil, sobretudo el escuchar a Azahara respondiendo preguntas sobre lo que hace y como entrena, que aunque no sea nada en especial, va muy bien escucharlo de ella.

3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.

Mucho juego corto, sobre todo con muchos juegos diferentes y el ritmo del putt, y la fluidez. ~~Y un par de~~ Y seguir trabajando el quiebro de muñecas en el swing.

4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?

Me ha encantado que viniera, no solo he aprendido jugando con ella sino que escuchandola me ha ayudado mucho y aunque nos diga lo mismo que los técnicos, nos "impacta" más que nos lo

5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

Estuvo muy bien el tema de los valores que estuvimos hablando y aún mejor la explicación de Azahara de como ella los aplica en su vida/entrenamiento diario.

6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?

Me parece muy buena idea lo de las tutorías, ya que ante cualquier duda los podemos contactar y así recibir ayuda además de estar más en contacto.

7. Valora la concentración de 0 a 10.

9

8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.

18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?
 - El trabajo más directo con los técnicos
 - La separación en bloques de los entrenamientos
 - Las variadas jugadas y diferentes técnicas para que entrenemos.
2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?
 - Se ha motivado para entrenar en facetas que no había pensado que fuesen tan importantes.
 - Trabajar en cosas que mi tutor me ha dicho para mejorar
 - Trabajar de manera más organizada y mejor calidad.
3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.
 - Entrenar más organizada
 - Priorizar mis metas
 - Y no desesperarme hasta conseguir el resultado
4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?
 - Ha supuesto una orgullo de poder saber lo que hace ella para llegar al nivel en el que está.
 - El compromiso que hay que tener si quieres llegar a tus metas
5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

Que son necesarios para el desarrollo del jugador.
Que deberíamos ser conscientes de su importancia y hacer más hincapié en ellos.
6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?
 - Me han parecido una idea buenísima. El trabajo es más individual y directo. Espero tener un poco más de apoyo técnico cuando esté fuera de España.
7. Valora la concentración de 0 a 10.

8
8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Hará alargar algún ejercicio de equipo y no tan individual.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

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

Me ha gustado todo, pero sobre todos las salidas al campo haciendo los golpes de approach y el sistema de puntos.

2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?

Muy útil. He aprendido a entrenar de una forma con mucha más intensidad y los fallos los voy poco a poco corrigiendo.

3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.

Solucionar mis fallos y entrenar con mucha más calidad para ir preparada al primer campeonato de la temporada.

4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?

Me ha dado muchas ganas para poder seguir jugando y entrenando. Gracias a ella he aprendido a ver el entrenamiento de otra manera.

5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

Tengo una mayor conciencia del valor del compromiso y del sacrificio.

6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?

Las tutorías son geniales, gracias a ellas te voy a mejorar mucho más.

7. Valora la concentración de 0 a 10.

9.

8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

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

Que hayo venido Azahara, ya que las cosas parecen difíciles de conseguir pero al verla verte parece que hay más posibilidades.

2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?

Muchos, aunque normalmente ya nos ven muy amenudo.

3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.

Put, el aproach de 50 metros sacadas largas de bunker y juego largo.

4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?

He aprendido lo importante que es el entrenamiento de calidad.

5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

~~Buena, normal. Entend. Entendiendo mejorarlos.~~

Disciplina, que tenemos que cumplir con nuestro planning.

6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?

Me parece buena idea, ellos no pueden ayudar mucho sobre todo cuando realmente estamos perdidos o con algún problema.

7. Valora la concentración de 0 a 10.

7

8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?
que hemos estado con Azahara y hemos estado
entrenando con el tutor
2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de
entrenar?
Me han corregido mis fallos y eso me ha ayudado,
ya que lo necesitaba
3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.
seguir entrenando mis fallos y perfeccionarlos,
intentar aprovechar al máximo esta temporada
antes de los torneos
4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?
me he fijado mucho en su juego y he visto que
hay que esforzarse mucho y saber lo que hay que hacer
5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?
se lo que tengo que hacer, objetivos
6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?
me gusta, ya que me gusta el tutor que me ha
tocado
7. Valora la concentración de 0 a 10.
6
8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.
El sitio está muy bien, buen tiempo y buenas
instalaciones.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

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

• Que lo hemos trabajado todo y hemos estado con Azahara, de la que ~~espero~~ ~~se~~ más cosas aprendo.

2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?

Bastante, del 1 al 10 un 7, porque he sacado unos consejos buenos de Azahara.

3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.

Mucho compromiso y más ganas aún.

4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?

He aprendido mucho, ha dicho un par de cosas que las voy a aplicar en mi entrenamiento.

5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

Pues que los cinco valores principales son la base para ser una buena jugadora. Hay que empezar por ahí.

6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?

Pues que va a estar más atento a mí, porque somos novatos de las que se tiene que empezar. Me parece bien.

7. Valora la concentración de 0 a 10.

7,5.

8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

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

* Trabajar con tutores porque me gusta que sea más individualizado.
* Que ~~es~~ Aza haya venido.

2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?

Me ha resultado bastante útil. Hay en el campo de prácticas lo que es en realidad un entorno de calidad.

3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.

Mejorar un aspecto técnico del golpe largo y entrenar mucho el putt.

4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?

Creo que he aprendido mucho de ella. Me gusta mucho como nos explica que ella se organiza el tiempo y como se compromete con su plan de entrenamiento.

5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

Bastante del trabajo sobre los valores de constancia y compromiso me lleva lo que dijo Aza "Cuando entreno, ENTRENO"

6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?

Creo que es una muy buena idea porque es más personalizada y al estar en EEUU se puede llevar un seguimiento que de otro modo es más difícil.

7. Valora la concentración de 0 a 10.

8

8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Me encanta que Azahara haya venido, se lo agradezco mucho y he aprendido mucho de ella.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF



FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?
- De que haya venido Azahara a hablarnos del Tour y darnos consejos sobre nuestros juegos.
- Trabajo que realizamos con los tutores.
2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar? Me ha resultado muy útil esta concentración. He aprendido a organizar mis entrenos ~~de manera~~ de manera productiva.
-
3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.
Mis objetivos prioritarios seguirán siendo los mismos. Corregir mis fallos técnicos y mejorar la calidad de mis entrenamientos.
4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?
Me ha resultado muy útil su presencia. Nos ha podido transmitir de que tenemos que ~~per~~ entrenar mucho más de lo que pensamos para ser las mejores. Debemos también entrenar con calidad.
5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?
De que tenemos que comprometernos a nuestro plan de trabajo para cumplirlo
6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?
Me gustaron mucho, aprendí a ~~cor~~ corregir y a entender mis fallos. El trabajo con el tutor nos mantendrá y mejorará ~~nuestro~~ juego porque tendremos una relación nuevo juego.
7. Valora la concentración de 0 a 10.

7/10
8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta concentración?
*los últimos ejercicios que hemos tenido con el approach, bunker y putt.
También el haber podido oír a una profesional como Azahara me ha ayudado.*
2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?
Para darme cuenta de cómo estoy entrenando yo. Si lo que estoy haciendo es lo adecuado o debería de hacer algún cambio.
3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.
 - *Calidad en el entrenamiento.*
 - *Hacer físico durante todas las semanas. Regularmente.*
 - *~~Hacer~~ Hacer más salidas al campo actuando como en competición.*
4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?
Me ha gustado mucho. Y creo que todo lo que ha dicho me ha sido de ayuda para tomar ejemplo de ella.
5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?
Que la organización es muy importante; las ganas de superarte siempre; que hay que sacrificar muchas cosas para llegar a lo que quieres y que no siempre va a ser fácil.
6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?
Me gustan las tutorías porque son más individuales y creo que podemos sacar más información y aprendizaje con estas tutorías.
7. Valora la concentración de 0 a 10.
7.
8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.

18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

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

La Planificación y el hecho de que cada cosa que hacíamos tenía un propósito y no era solo practicar por practicar. Entrenamiento de calidad.

2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar? Me ha resultado muy útil. He aprendido que cuando se entrena, se tiene que estar a lo que tienes y no intentar hacer varias cosas a media intensidad.

3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.

- Distancia de wedges: 2 check points/wedge.
- Técnica a juego largo.
- Preparación física.
- Jugar en campos distintos y a condiciones diferentes.

4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?

La verdad que al querer ser ese mi objetivo de estar en el tour, el hecho de que Azahara estuviera ahí ha sido muy útil y necesario para saber como es el nivel en el tour y que es lo que necesitan.

5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

Que la disciplina es la base para triunfar y también el hecho de hacer compañeros ayuda a llevar mejor un campeonato por equipos.

6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?

Me parecen muy bien porque la ~~distancia~~ comunicación entre técnico y jugador es mucho más cercana.

7. Valora la concentración de 0 a 10.

9

8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Proxima vez aun un poco mas temprano por favor :)

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

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

Creo que hemos practicado muchos tipos de golpe y los juegos han sido muy divertidos y productivos. También me ha gustado mucho que haya estado

2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?

Bastante

Creo que tengo que entrenar golpes más difíciles y más el juego corto y tengo que entrenar con más calidad.

3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.

En cuanto a la técnica tengo que mejorar la subida del swing, el movimiento del approach y dedicarle más tiempo al putt.

Tengo que hacer mucho físico para llegar bien a la temporada.

4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?

Me ha servido de mucho porque es una de mis mayores ídolas y referente.

Creo que he aprendido de su compromiso con lo que hace y su sacrificio.

5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

Creo que son muy importantes y que tienen que estar presentes en todo momento.

6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?

Creo que es mucho mejor para estar más controladas y así poder preguntar de cualquier tipo de duda. Creo que nos va a beneficiar y a ayudar cuando tengamos algún problema.

7. Valora la concentración de 0 a 10.

7

8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

Muchas Gracias



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

FEEDBACK 3ª CONCENTRACIÓN CTAF PRETEMPORADA 2013.
18 y 19 de diciembre 2012. ESCORPION

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

El hecho de que sea menos concentrada creo que nos permite sacar mucho más rendimiento a cada aspecto que trabajamos. Me ha resultado mucho más útil que las otras.

2. ¿Cuánto de útil te ha resultado? ¿Qué has aprendido en relación a tu juego y tu manera de entrenar?

Me ha resultado más útil y eficaz que las otras. He aprendido que calidad es mucho mejor que cantidad y bastantes formas diferentes de entrenar el juego corto. Opino que crear los retos propuestos (es. putt) a mi me motivan a la hora de ponermelo a entrenar.

3. Describe tus objetivos prioritarios de entrenamiento para los próximos dos meses.

- Mucho trabajo con mis blasters de 30-80m.
- Los cambios de swing que estoy haciendo.
- Empezar YA mi preparación intensa hacia el mundo profesional (calidad de entrenos) porque hay un objetivo que cumplir y mejorar

4. ¿Qué ha supuesto para ti la presencia de Azahara? ¿Qué has aprendido de ella?

Creo que el hecho de que haya estado donde nosotros y ahora este donde yo quiero llegar me supone un ejemplo a seguir y sus maneras de ver las cosas ayudan a perfeccionar y mejorar mi juego para algún día llegar donde ella. Mentalidad de vida admirable.

5. ¿Qué te llevas del trabajo realizado sobre valores, identidad, equipo?

Se requiere Mucha disciplina para llegar donde uno quiere. Y creo que el esfuerzo y la motivación son fundamentales. A mi me encanta ~~el~~ el espíritu de equipo y creo que en las concentraciones posteriores para los torneos en equipo se daría potencia.

6. ¿Cuál es tu opinión sobre las tutorías? ¿Qué esperas que te aporte el trabajo con el tutor?

Creo sobre todo que para las americanas supone un progreso enorme. Facilidad de contacto y seguimiento con la Federación y entrenadores. Creo que se focaliza mucho más el trabajo individualmente y por tanto se saca más de ello. ~~y a largo~~

7. Valora la concentración de 0 a 10.

8

8. Comentarios adicionales sobre cualquier otro aspecto.

~~(Aunque me gusta mucho el ambiente de las concentraciones)~~

Muchas Gracias