



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

PLANTILLA DE PREPARACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN DE UN TORNEO

NOMBRE: Emilio Cuartero Blanco

FECHA: 9/1/2014 – 12/1/2014

Torneo:

Preparación de Torneo

OBJETIVOS: ¿Te has marcado algún objetivo de resultado para esta competición? ¿Cuál o cuáles (máximo 3)?

- 1.- Estar en contención para ganar el torneo en los últimos hoyos para ver mi rutina y determinación con presión.**
- 2.- Jugar con confianza y pretensión a hacer buenos golpes. “Jugar sin miedo”**
- 3.- Ganar el torneo.**

¿Qué crees que has de HACER durante la competición para conseguir los objetivos de resultado? Si no te has marcado objetivos de resultado especifica qué objetivos de ejecución tienes para este torneo (máximo cinco, mínimo dos)

- 1.- Confiar en mi swing y el trabajo echo.**
- 2.- Estar pendiente de la rutina y del trabajo de preparación.**
- 3.- Comprometerme con las decisiones que haya tomado y pegarle con decisión a la bola sin estar preocupado de dónde va a terminar la bola.**
- 4.- Estar atento en la vuelta de practicas para poder ver las características del campo**



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

- ♦ **DIFICULTADES, hábitos o tendencias tuyas que creas que te pueden dificultar HACER lo que has puesto en el punto anterior.**

1.- Que después de uno o varios errores técnicos me ponga a darle vueltas al swing y me ponga hacer cosas o a probar cosas técnicas que no he entrenado.
2.- Estar pendiente de no fallar el golpe. "Jugar a no cagarla".
3.- Estar muy pendiente del resultado que llevo en cada momento y pensando en los hoyos que me quedan en vez de en el que estoy jugando.
4.- Estar pendiente de lo que hacen los demás.

SOLUCIONES Y ESTRATEGIA PARA SUPERARLOS: ¿Cómo crees que puedes solucionar o qué deberías de hacer para resolver y hacer frente a esas dificultades que has dicho?

1.- Después de un error: si se la causa del error hacer swings de prácticas hasta coger la buena sensación y guardar el palo en la bolsa. Si no se la causa del error guardo el palo en la bolsa y camino hacia delante desconectando del error y sin darle vueltas. Y buscar lo positivo del golpe.
2.- Decirme lo que he comprobado otras veces: que cuanto más intente controlar peor voy a hacer el swing y estoy pendiente de otras cosas en vez del golpe que quiero dar, por lo que el resultado es peor. "To gain control over the ball, I need to swing freely"
3.- Estar en el presente porque no puedo cambiar lo que he hecho y el futuro no se puede controlar
4.- Recordarme cuál es mi objetivo en la vuelta de prácticas y a qué he venido a la competición. Si la estoy pegando mal a la bola, no preocuparme y seguir analizando el campo y después ir a prácticas a trabajar la técnica.
5.- Decirme lo bueno que soy y la calidad que tengo.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

AUTOEVALUACIÓN POST TORNEO Y PLAN DE ACCION DE MEJORA

VALORES ESTADÍSTICOS		¿QUÉ DICEN NUESTROS VALORES ESTADISTICOS?
Calles cogidas		54%
Greenes en Regulación		72%
Media de Putts		30.25
Scrambling		53%
Recuperaciones bunker		75%
Birdies		22%
Bogeys		14%

Lo Mejor del Torneo: Qué cosas he hecho bien, aspectos positivos.

1. Jugando mal he conseguido aguantar un resultado decente.
2. Rutina y preparación

Cumplimiento objetivos de resultado: Marca con una cruz lo que corresponda y especifica por qué crees que se ha cumplido o no cada uno de los objetivos que te habías marcado.

Objetivo 1: Si. Explica las causas

Si, porque el ultimo día sentí presión después de tres hoyos al ir -2 y jugué bajo la presión de ganar un torneo, aunque no sabia lo que estaban haciendo los líderes.

Objetivo 2: **Mas o menos.** Explica las causas

Hubo de todo, golpes acojonado y golpes con determinación. este es el aspecto de mi juego en el que me falta para estar el tour.

Objetivo 3: No. Explica las causas

He quedado T4, es un objetivo de resultado.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Cumplimiento objetivos de ejecución: Marca con una cruz lo que corresponda y especifica por qué crees que se ha cumplido o no cada uno de los objetivos que te habías marcado.

Objetivo 1: No. Explica las causas

Este aspecto no ha ido bien ya que descubrí aspectos técnicos en el juego largo y sobre todo en el putt que no era consciente que tenía. Pero ahora los conozco y puedo trabajar en ello.

Objetivo 2: Si. Explica las causas

Gracias a haber estado pendiente de mi rutina y trabajo de preparación me ha salvado mi “performance” en el torneo, a nivel de resultado y ejecución.

Objetivo 3: No. Explica las causas

Este objetivo se ha cumplido a medias, a causa de mis desconfianzas con la técnica del putt y el swing.

Objetivo 4: Si. Explica las causas

Ha sido muy cercano a la perfección.

VALORAR DEL 1-10 cómo te has visto en cada una de estas facetas CADA UNO DE LOS ITEMS

Rendimiento que has sacado a la vuelta de practicas	9	Decisión y Compromiso en la ejecución	6
Calentamiento físico y mental óptimo para salir	9	Rutina post golpe después de un error	8
Control de los nervios antes de salir a la competición	8	Grado de adaptación a las condiciones	8
Decisión y compromiso en la ejecución putt	4	Compromiso con las decisiones desde el tee	7
Compromiso con las decisiones desde la calle	6	Compromiso con las decisiones tomadas en el green	6
Autoconfianza durante la vuelta	5	Afrontamiento de las situaciones de presión durante el recorrido	6
Autodiálogos positivos durante la vuelta	7	Confianza en la técnica	5



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Aspectos a tener en cuenta para la siguiente competición

1. Jugar sin miedo y a por todas. Confiar en mi. “see it, feel it, trust it”.
2. Aplicar cambios técnicos.

VALORA DEL 1 a 10 el grado de mejora en cada una de las áreas del juego siendo 1 muy poco que mejorar y 10 muchísimo que mejorar

AREAS DE MEJORA	1-10	Entrenamiento ¿Qué vas a hacer para conseguir la mejora, tienes que cambiar algo de tu entrenamiento?
Desde el tee	4	Técnica y juegos modificados
Golpes a green	4	Técnica y juegos modificados
Approach	4	Test y seguir con mi entrenamiento de los “pies”.
Bunker	3	Test y seguir con mi entrenamiento de los “pies”.
Putt	9	Técnica y “drills”.