



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

PLANTILLA DE PREPARACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN DE UN TORNEO

NOMBRE: Jorge Simón de Miguel

FECHA: 16/01/2014

Torneo: Copa de Andalucía

Preparación de Torneo

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

1.- Top Ten

2.- Probar el swing en competición, ver si ha habido mejoras en lo que se ha trabajado

3.- No tirar ni un solo golpe

¿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.- Técnicamente confiar en el swing que he estado trabajando (ángulo de ataque, línea de swing, codo derecho...)

2.- Realizar un correcto estudio del campo para diseñar la estrategia y táctica a seguir.

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.- Llevar a cabo una correcta alimentación, preparación física (calentamiento, activación, etc.) y descanso.

5.- Rutina y compromiso (bola-objetivo)



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.- Que intente tenerlo todo bajo control y querer asegurarme de todo. Estar preocupado por si fallo el golpe
- 3.- Cuando veo que mis objetivos y expectativas no se están cumpliendo, dejar de estar comprometido.
- 4.- Que en la vuelta de prácticas esté más centrado en cómo le estoy pegando a la bola que de ver y analizar el campo.

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 2 swings de prácticas para coger la buena sensación y guardar el palo en la bolsa. Mientras camino desconecto centrándome en mi respiración o en como camino o charlando con los compañeros. Si no se la causa del error guardo el palo en la bolsa y camino hacia delante desconectando del error y sin darle vueltas.
- 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.
- 3.- Darme cuenta de que no estoy centrado en el presente y poner en práctica el plan de reenfoque que he trabajado en los entrenamientos.
- 4.- Tratar de disfrutar de tu trabajo. Sal al campo y diviértete, el resto vendrá solo si has trabajado bien.



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		65%
Media de Putts		31,75
Scrambling		24%
Recuperaciones bunker		67%
Birdies		14
Bogeys		21

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

1. Compromiso con cada golpe.
2. Muchos momentos malos pero sabiendo aguantar al máximo posible

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 ☐ No. Explica las causas

Objetivo 2: ☐ Si ☐ No. Explica las causas

Objetivo 3: ☐ Si ☐ No. Explica las causas



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** . Malos scores me han impedido lograr mi objetivo de resultado

Objetivo 2: **No**. Hay cosas que han mejorado, pero ni mucho menos estoy al nivel que pretendíamos y habrá que seguir trabajando

Objetivo 3: **No**. Lo estaba logrando hasta el último día, cuando los 9 primeros hoyos al ver que las cosas seguían sin salirme, empecé a tirar la toalla y dejarme algún golpe tonto por el camino

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	8	Decisión y Compromiso en la ejecución	6
Calentamiento físico y mental óptimo para salir	9	Rutina post golpe después de un error	7
Control de los nervios antes de salir a la competición	9	Grado de adaptación a las condiciones	9
Decisión y compromiso en la ejecución putt	5	Compromiso con las decisiones desde el tee	6
Compromiso con las decisiones desde la calle	6	Compromiso con las decisiones tomadas en el green	7
Autoconfianza durante la vuelta	5	Afrontamiento de las situaciones de presión durante el recorrido	5
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. Seguir trabajando los detalles técnicos pero de una forma más "Light". Buscando encontrar mi swing y agarrarme a sensaciones positivas
2. Disfrutar de la competición, trabajo día a día de forma correcta. Si el trabajo previo esta hecho todo tarde o temprano me saldrá. Paciencia y calma.

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	9	
Golpes a green	7	
Approach	8	
Bunker	8	
Putt	7	

Creo que en general lo que necesito es más trabajo de campo. Debido a la climatología y los estudios no he podido llegar todo lo fresco y suelto de lo que a mi me habría gustado. Aunque evidentemente hay que seguir trabajando esos cambios técnicos del swing seguir cumpliendo con mi planning de entrenamiento.