

# RESULTADOS AUTOEVALUACIÓN DEPORTIVA

**Bienvenido/a,**  
**Felicidades por dar este importante paso hacia el desarrollo y mejora de tu rendimiento deportivo. Esta evaluación psicológica es una herramienta valiosa que nos proporcionará información clave para trabajar juntos en áreas específicas y potenciar tu desempeño en el deporte.**

## MOTIVACIÓN:

**Impacto en el Rendimiento:**

La motivación es la fuerza impulsora que guía tus acciones en el deporte. Un alto nivel de motivación se traduce en un esfuerzo sostenido y un compromiso constante con tus metas.

**Resultado de la Evaluación:**

Compara tu nivel de motivación.

*Puntuación Standard:*

12-15: Alto

9-11: Moderado

5-8: Bajo

## ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN:

**Impacto en el Rendimiento:**

La atención y concentración son cruciales para tomar decisiones rápidas y ejecutar técnicas precisas durante el deporte.

**Resultado de la Evaluación:**

Compara tu nivel de atención y concentración

*Puntuación Standard:*

13-15: Alto

10-12: Moderado

5-9: Bajo

## REGULACIÓN EMOCIONAL:

**Impacto en el Rendimiento:**

La regulación emocional influye en cómo manejas las emociones intensas durante las competiciones, impactando tu bienestar y rendimiento.

**Resultado de la Evaluación:**

Compara tu nivel de regulación emocional

*Puntuación Standard:*

12-15: Alto

9-11: Moderado

5-8: Bajo

## ANSIEDAD:

**Impacto en el Rendimiento:**

La ansiedad puede influir en cómo te enfrentas a las competiciones. Mantener un equilibrio adecuado es esencial para un rendimiento óptimo.

**Resultado de la Evaluación:**

Compara tu nivel de ansiedad.

*Puntuación Standard:*

8-10: Bajo

11-14: Moderado

15-20: Alto

## RESILIENCIA:

**Impacto en el Rendimiento:**

La resiliencia te permite recuperarte rápidamente de desafíos y mantener un estado mental positivo, incluso después de derrotas.

**Resultado de la Evaluación:**

Compara tu nivel de resiliencia

*Puntuación Standard:*

10-12: Alto

7-9: Moderado

4-6: Bajo

## AUTOCONFIANZA:

**Impacto en el Rendimiento:**

La autoconfianza es fundamental para enfrentar desafíos deportivos con seguridad y persistencia.

**Resultado de la Evaluación:**

Compara tu nivel de autoconfianza

*Puntuación Standard:*

14-15: Alto

11-13: Moderado

6-10: Bajo

# RECOMENDACIONES

## MOTIVACIÓN:

Establecer metas claras y significativas, celebrando cada logro, por pequeño que sea. Mantener un diario de tus éxitos puede aumentar la conciencia de tus avances y mantener alta tu motivación.

## ANSIEDAD:

Practicar técnicas de respiración y visualización para reducir la ansiedad antes de las competiciones. Además, establecer rituales precompetitivos puede brindar una sensación de control.

## ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN:

Implementar ejercicios de atención plena y entrenamientos específicos de concentración. Dividir las sesiones de entrenamiento en bloques focalizados puede mejorar la resistencia de la concentración.

## RESILIENCIA:

Cambiar la percepción de los desafíos como oportunidades de crecimiento. Establecer rutinas post-competitivas para reflexionar sobre lecciones aprendidas, promoviendo una mentalidad de mejora continua.

## REGULACIÓN EMOCIONAL:

Incorporar técnicas de regulación emocional, como la expresión emocional controlada y la práctica regular de actividades relajantes. Un enfoque consciente en el presente puede ayudar a gestionar las emociones durante el deporte.

## AUTOCONFIANZA:

Construir la autoconfianza a través de afirmaciones positivas diarias y recordando logros pasados. Establecer metas realistas y alcanzables contribuye a fortalecer la creencia en tus habilidades.

# CONCLUSIÓN

Este análisis nos brinda la oportunidad de impulsar tu rendimiento deportivo. Mi compromiso es proporcionarte atención y apoyo especializados, trabajando en los 4 pilares fundamentales del rendimiento y las 5 variables psicológicas identificadas. En las sesiones, abordaremos la motivación, la autoconfianza, la activación, la atención y concentración y el estrés y autocontrol.

Tu éxito no es solo mi objetivo, ¡es una meta compartida!

Este análisis marca el inicio de tu crecimiento deportivo. Con conciencia y esfuerzo, si lo deseas, podemos trabajar en estas áreas para potenciar tus habilidades. Estoy aquí para apoyarte en cada paso.

## MEJORAR TU RENDIMIENTO ES UNA ELECCIÓN QUE PUEDES TOMAR HOY.

¡CONTÁCTAME PARA INICIAR ESTE PROCESO HACIA TU MEJOR VERSIÓN!

Marc Pujols  
info@marcpujols.com  
Coach Deportivo

CONTACTO 

**MP**  
SPORT COACH