

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