

Nombre:

Edad:

Mayor logro para ti:

Tiempo de practicar deporte:

## TOMA DE CONCIENCIA

Es necesario iniciar una fase de toma de conciencia en la cual se busca conocer las principales habilidades psicológicas que necesitas desarrollar para este evento tan importante, esta es una autoentrevista sobre todo lo que **piensas, sientes y haces antes, durante y después de los entrenamientos y competencias.**

Contesta sinceramente, de lo contrario esto no funcionara.

## AUTOENTREVISTA

1. ¿Cómo describirías tu forma de respirar antes, durante y después de entrenar o antes, durante y después de una competencia, tu ritmo varía no por el esfuerzo físico si no por el estrés, ansiedad y presión competitiva?
2. ¿Cómo reaccionas ante cualquier situación de estrés, miedos, nervios, etc.?
3. ¿Te es difícil mantener la atención o enfocar tu energía hacia el entrenamiento o la competencia y cuál es tu resultado después de haberte distraído?
4. ¿Cuántas veces aproximadamente sueles distraerte en un entrenamiento o en una competencia, sea cual sea la distracción?

5. ¿A menudo te estableces metas a corto mediano y largo plazo?
  
6. ¿Cual crees que sea el factor que interviene para que logres o no tú meta u objetivo?
  
7. ¿Normalmente te lamentas de los errores que cometes en entrenamientos o competencias?
  
8. ¿Dedicas tu tiempo de recuperación o de descanso para enviarte mensajes negativos durante tu entrenamiento o competencia y qué tipo de mensajes te dices durante esos tiempos?
  
9. ¿Qué has logrado al hablar contigo mismo de manera positiva o negativa?
  
10. ¿Normalmente realizas visualizaciones de los ejercicios de entrenamientos o de lo que deseas obtener en competencia, cuando, como y en donde los realizas?
  
11. ¿Qué tipo de pensamientos, sentimientos y conductas tienes antes, durante y después de los entrenamientos y competencias?
  
12. ¿Llevas contigo un cuadernillo donde llevas anotaciones de lo relevante del día, de conductas, de resultados obtenidos en pruebas, etc.?

13. ¿Cuáles son normalmente tus estados de ánimo?

14. ¿Dedicas tiempo a trabajar en el autocontrol de los estados de ánimo?

15. ¿Crees que existe en ti un trabajo diario de autoestima y corrección por parte de tus entrenadores?

16. ¿Según tu modo de pensar qué es para ti la motivación?

17. ¿Quién es tu tenista o tenistas favoritos?

**! GRACIAS POR TU HONESTIDAD ;**

## ENCUESTA PARA PADRES

Nombre completo de su hijo (a):

Edad (años y meses):

Qué deportes extra al tenis ha practicado o practica:

Quiénes de los integrantes de la familia practico o practica deporte:

Qué integrante de la familia acompaña más en los eventos deportivos:

Nombre de Mamá:

Nombre de Papá:

Nombre del entrenador o entrenadores:

Resultado más importante al día de hoy:

Describe brevemente a tu hijo (a):