

Autoconoce a tu "yo deportista"

Aumenta tu **autoconfianza y control**
sobre situaciones que desconoces

Autoconoce a tu "yo deportista"

¿Que te gustaría conseguir como deportista?

Autoconoce a tu "yo deportista"

Fortalezas

¿En qué eres bueno?
¿Qué te hace destacar?

Debilidades

¿Cuál es tu punto débil?
¿Qué no dominas aun?

Autoconoce a tu "yo deportista"

Oportunidades

¿Qué cosas externas
pueden ayudarte?

Amenazas

¿Qué cosa ajena puede
impedirte tu objetivo?

Autoconoce a tu "yo deportista"

Interrelaciona los aspectos anteriores:

- ¿Cuál de tus fortalezas vas a usar para sacarle partido a tus oportunidades?
- ¿Cómo harás para que tus debilidades no afecten a tus oportunidades?
- ¿Cómo usarás tus fortalezas para contrarrestar a las amenazas?
- ¿Qué vas a hacer con tus debilidades para que las amenazas tengan menos impacto en ti?
- ¿Cómo usarás tus oportunidades para mejorar tus debilidades?

Autoconoce a tu "yo deportista"

Responde aquí las preguntas anteriores: