

ENCUESTA DE VALORACION PERSONAL

	SI	NO
Intento ser siempre la/el mejor		
Me esfuerzo en todos los trabajos por igual		
Controlo con el reloj mis trabajos		
Los evaluo con respecto a trabajos anteriores		
Sigo nadando aunque los otro hayan terminado		
Sigo nadando aunque los otro paren antes		
Me exijo a mi misma sin que el entrenador me controle		
Soy capaz de realizar un buen entrenamiento aunque no esté el coach		
Tengo en claro donde quiero llegar, mis objetivos finales		
Recuerdo mis objetivos mientras nado, o me aburro nadando		
Si no pienso en mis objetivos, puedo llegar a ser un buen nadador/a		
Soy conciente de que al no realizar lo planificado, me perjudico		
Me conformo largar chupado/a detrás de alguien para ir más fácil		
Si largo delante de todos, pienso que puedo ser mejor nadador o no		
Soporto la presión de ir primero sintiendo que me alcanzan, o abandono el lugar		
Elongo antes y después del entrenamiento de agua y pesas		
Valoro el tiempo que me lleva esta actividad		
Si la valoro realmente me entreno con toda mis fuerza		
Me angustia no poder cumplir con todos los entrenamientos		
Me angustia no poder cumplir con lo que me pide mi entrenador		
Me da lo mismo		
Me preocupo por realizar todos los entrenamientos del gimnasio		
Otorgo importancia a los entrenamientos en seco		
Pienso en la técnica cuando nado		
Si no pienso, considero que puedo mejorar mi actuación		
Busco entrenar a la par de otro para competir y mejorar		
Soporto nadar a la par de otro y que me gane siempre		
Cuando estoy fatigado/a, me abandono		
Cuando estoy fatigado/a, trato de forzar más para fortalecer mi voluntad		
Nado fuerte aunque no me guste el trabajo		
Nado con entusiasmo aunque la distancia o estilo no sean mi especialidad		
Me pone mal de ánimo no alcanzar los tiempos solicitados		
Voy a entrenar aunque ese día no tengo ganas por cualquier motivo		
Intento superar a los mejores en el agua aunque se que es difícil		
Veo a los mejores como inalcanzables		
Contribuyo a alcanzar un clima positivo en el equipo cuando entreno		
Se como preparar la bebida para hidratarme		
Tengo en cuenta que debo hidratarme mientras nado		
Entiendo la importancia de la hidratación en el entrenamiento		
Entiendo el concepto de cada trabajo, distancia, velocidad, pulsos, resistencia		
Si no entiendo cada cosa, considero que puedo lograr grandes objetivos		
Le doy importancia a la comida post entrenamiento		
Entiendo que debo comer despues de un entrenamiento fuerte		
Entiendo que comer después de un entrenamiento liviano		
Hablo con mis padres de mi actividad para que me entiendan en muchas de mis actitudes		
Coordino mis actividades de natación con las del colegio/Universidad		
Creo que me va a ir bien en la natación si no me va bien el el cole		
Creo que me va a ir bien en la natación, si no hablo con mi entrenador de la actividad		
Creo que puedo hacerlo solo, o necesito que mi entrenador me asista en los objetivos		
Creo que puedo hacerlo solo, o necesito que mi entrenador me asista en mis problemas		
Entreno mis piernas como debo		
Entiendo porque hay que entrenar las piernas		
Entiendo el porque de la fisiología de las piernas en los trabajos diversos.		

Si no pongo atención en los trabajos de piernas, creo que estas estarán en el momento de la carrera		
Considero que el éxito de la carrera se debe al factor suerte		
Considero que el éxito de la carrera se debe a tener todos los factores del entrenamiento ajustados		
Antes de empezar a entrenar, me enfoco para que me vaya bien ese día		
Antes de empezar a entrenar, si estoy cansado y considero que no voy a andar bien, me predispongo para revertir esa situación		
Soy fácil de entregarme si estoy desganado, o cansado.		
La natación es un deporte para que sea una buena persona		
La natación es un deporte para mejorarme en todo.		
Quiero con la natación reconocimiento social		
Si no quiero reconocimiento, o mejorarme, porque nado (No responder - solo pensar)		
Si no me esfuerzo al máximo, cómo voy a lograr el reconocimiento social (no responder)		
Estoy en este equipo porque considero que ellos me pueden ayudar		
Estoy en este equipo porque considero que el entrenador es bueno		
Estoy en este equipo porque no hay otro importante		
He puesto prioridades en mi vida		
Esta la natación en estas prioridades (en que lugar)		
Le doy importancia al desayuno en cuanto que es un buen combustible para trabajar		
Pienso cuando me acuesto de noche, como anda mi natación		
Pienso cuando me acuesto de noche, si mi entrenamiento fue bueno y que tengo que hacer para mejorarlo		
Si no encuentro la respuesta, acudo a mi entrenador, al asistente		
Creo que un psicólogo me puede asistir en problemas que escapan a Raúl y a mi.		
Tengo miedo, vergüenza de hablar con mi entrenador de temas diversos que pueden afectar al desempeño en la natación		
Creo que mi entrenador me puede ayudar a mi desempeño en la natación si lo consulto		
Si no lo consulto, considero que solo puedo salir adelante.		
Se trabajar en control mental		

El nadador debe colocar una cruz en el casillero correspondiente de si o no.
Cada mes debe chequear si esa cruz queda en el lugar o cambia de lugar.
Luego debe mirar como queda la grilla y observará lo bueno y malo de su conducta.
El entrenador deberá pedir mensualmente esta planilla para observar el proceso.
La idea que hay que comunicar es la que las cruces deben estar todas en SI.