



RUEDA DEL DEPORTE

Herramienta de autodiagnóstico para deportistas:
puntuá del 1 al 10 cada área clave de tu vida deportiva y personal.
El objetivo no es tener 10 en todo, sino lograr un equilibrio que te
permita rendir al máximo y disfrutar el proceso.

- **Físico** Estado de tu condición corporal: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- **Técnico** Dominio de las habilidades específicas de tu deporte.
- **Táctico** Capacidad para leer el juego y tomar buenas decisiones.
- **Mental** Nivel de concentración, confianza y fortaleza psicológica.
- **Descanso** Calidad de tu sueño, pausas y tiempos fuera del deporte.
- **Motivación** Energía y ganas de entrenar, competir y superarte.
- **Futuro** Claridad de tus metas deportivas y personales.
- **Equipo** Conexión, comunicación y confianza con compañeros y entrenador.
- **Familia** Apoyo y equilibrio en tu entorno cercano.
- **Economía** Estabilidad financiera y recursos para sostener tu carrera.

