

Apéndice E

Nombre: _____ Edad: _____ Edad deportiva: _____

Etapa de la preparación deportiva: _____ Fecha: _____

Debajo encontrarás en la primera columna alguna de las cualidades que se requieren para jugar el tenis. Nos interesa conocer tu opinión acerca de cómo te encuentras en cada una de ellas, de acuerdo con la escala de valoración que aparece en la derecha. En lo posible trata de no emplear la calificación de “regular”. Comprueba que te evaluaste en cada una de las cualidades.

	Cualidades	Muy Fuerte	Fuerte	Regular	Débil	Muy Débil
1	Velocidad					
2	Resistencia					
3	Agilidad					
4	Flexibilidad					
5	Saque					
6	Revés					
7	Bolea					
8	Precisión del golpe					
9	Drive					
10	Ofensiva					
11	Defensiva					
12	Agresividad					
13	Concentración					
14	Recuperación					
15	Creatividad					
16	Solución de problema					
17	Calma					
18	Energía optima					
19	Motivación					
20	Control emocional					
21	Consistencia					

22	Focalización del pensamiento.					
----	--------------------------------------	--	--	--	--	--