

**FOCO
EXTERNO**
Evalua
E

Conciencia periférica
Habilidad para leer el juego, anticipar y reaccionar a los cambios
Permite elegir estrategias
Armadores de juegos pasan más tiempo en este cuadrante
Jugadores en quienes predomina este estilo son susceptibles a distraerse con información irrelevante

Ejecutar/Actua
E

- Requerido al momento en que se hace una jugada
- Focalizado en una limitada cantidad de fuentes externas de información
- Habilidad para bloquear distractores
- Jugadores en quienes predomina este estilo pueden no adaptar o no advertir cambios en la situación

**FOCO
AMPLI**
O
Analiza
E

- Análisis basado en la información obtenida en el estilo amplio-externo
- Pesamiento creativo y solución de problemas
- Entrenadores pasan mucho tiempo aquí
- Jugadores en quienes predomina este estilo son buenos en ver lo que pasa en el juego, encontrar soluciones y comentarlo en las interrupciones
- Estos jugadores pueden sobreanalizar el juego (quedándose enganchados en los errores y perder el foco)

Preparar/Ensayo
mental

- Focaliza en pensamientos o ideas
- Cuadrante para la conciencia corporal (cinestésica) y el ensayo mental
- Necesaria para autorregularse
- Los deportistas que están conscientes de su cansancio y dolor se encuentran en este cuadrante
- Jugadores en quienes predomina este estilo pueden ser distraídos por pensamientos que no están orientados a la acción, son negativos o provocan ansiedad

**FOCO
ESTREC
HO**
**FOCO
INTERNO**