

Nombre Waleska Soto Edad 30

Posición de juego Foso Fecha 20.01.2021

1. ¿Cuáles eran sus actividades favoritas cuando era niño?

Jugar pelota con mi hermano, competir con él y sus amigos.

2. ¿A qué edad comenzó a practicar el deporte?

a los 4 años

3. ¿Qué deportes practicó?

Beisbó, Softbó, handball, volley, Flag Football, Fútbol, basket... Todos

4. ¿Por qué le gusta practicarlos?

Soy competitiva, me gusta y entretiene

5. Si cambio de un deporte a otro. ¿Por qué lo hizo?

1- por lesión

2- por cumplir mi sueño de Juegos Olímpicos

6. ¿Por qué y para qué práctica su deporte en la actualidad?

Porque me ayuda a superarme tanto deportiva como personalmente
Para ser la mejor, superar resultados e ir viendo mi crecimiento

7. ¿Qué le gusta más y qué menos de su deporte?

- Me gusta el reto, la individualidad, y la competencia.

- Errores, llegar al descontrol emocional, y no manejar mi juego bien

8. Aspira a un nivel superior. ¿Qué lo estimula a hacerlo?

Si, superación de resultados. Alcanzar metas

9. ¿Qué aspectos del entrenamiento le perturban más? ¿Por qué?

entrenar sola,

10. ¿Qué tipo de entrenamiento consideras más efectivo para mejorar tus capacidades?

entrenamientos con distractores - alcanzar metas

11. ¿Cómo se encuentra respecto a su nivel de preparación física y técnico-táctica? Señale sus deficiencias, limitaciones y virtudes.

me siento bien, siento que necesito fogeos y competencias.

12. ¿Cuáles fueron sus mejores resultados en el deporte?

Rank 1 nacional, clasificación a Juegos, oro y plata en Iberoamericano

13. ¿Quién era su entrenador cuando obtuvo sus mejores resultados?

Pedro Zayas

14. ¿Cuáles son las cualidades tuyas que más le agradan a su entrenador?

15. ¿Qué es lo que le critica su entrenador con mayor frecuencia?

Tensión

16. ¿Cómo se auto valora como deportista?

efectiva, autosuficiente, aprendo rápido.

17. ¿Cuáles consideran sus virtudes y defectos más importantes como deportista?

Fuerte, tengo herramientas para poder implementar en mis entrenamientos. A veces me furo, y no se hacía que he irrompido, recomiendo.

18. ¿Qué consideras opinan de ti, tus compañeros de equipo?

No es algo que me defina, pero con la idea que soy una persona que es fuerte, levadora, buena onda, y super alas.

19. ¿Cuál es su más seria deficiencia en el deporte?

Control emocional

20. ¿Cómo se siente en momentos antes de las competencias más importantes en las que participó?

A veces con muchas ansias, otras veces relajada. Hay momentos en donde se me olvida el trabajo y otros en donde lo tengo claro.

21. ¿Cómo reaccionó durante las competencias en que tuvo que enfrentar situaciones difíciles para lograr sus resultados?

con calma, sin presión de buscar resultado, y disparando plato x plato. Sin pensar en el futuro solo en el presente.

22. ¿Cómo se siente cuando pierde en una competencia?

tranquila la mayoría de veces analizo en que fallé y lo trabajo en los entrenamientos y a veces frustrada.

24. ¿A qué le atribuye sus éxitos y sus derrotas?

a que se trabajar la competencia tengo el control mis derrotas falta de enfoque.

25. ¿Qué hace para controlar sus nervios en las situaciones de competencia que le resultan tensas?

Mis respiraciones me ayudan a tener el control emocional, y a manejar las sensaciones físicas.

26. ¿Le resulta fácil dormir la noche antes de la competencia?

Si

27. ¿Qué consideras necesario para mejorar tu nivel de entrenamiento?

entrenar con personas de nivel (buen nivel), más retos entrenar con presión

28. ¿Qué piensa debe cambiar tú para mejorar en el deporte?

evitar llegar a mi zona de confort.