

Nombre Adriana Ruano Edad 25

Posición de juego Fuero Fecha 20/01/2021

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

Hacer gimnasia, pintar, dibujar, hacer manualidades

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

En el deporte en general a los 3 años, pero en el tiro a los 17

3. ¿Qué deportes practicó?

Gimnasia Artística y actualmente tiro con escopeta

4. ¿Por qué le gusta practicarlos? Porque es un medio para representar a mi país, porque me ayuda a conocerme mejor y crecer personalmente, es un medio

en donde puedo dejar una huella y porque me encanta las sensaciones que me da el deporte (competir, retarme, concentrarme)

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

porque me vi obligada a retirarme de la gimnasia por una lesión de columna y el tiro fue de los pocos deportes que tenía opción a probar.

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

Actualmente porque me encuentro en preparación a Juegos Olímpicos, pero también lo practico porque me apasiona. Los para qué, mencionaría

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

Más las sensaciones que me da, las amistades, competir, viajar, los retos de todos los días. Menos los momentos en que no logro manejar bien la frustración.

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

Sí, me gusta saber que he pasado poco tiempo en este deporte longevo en el que hay mucho que aprender y por supuesto me estimula mi objetivo de ganar en unos Juegos Olímpicos, y Copas del Mundo

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

Los momentos en que no logro asimilar el fallo y los momentos en que me siento un perfeccionista.

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

Un entrenamiento que involucre a todo un equipo multidisciplinario

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

(Atras)

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

Campeonato de las Américas (AT: 2nd individual (con cuota a Juegos Olímpicos) 2do equipo femenino y 3er equipo mixto. [2018] ② [2017] 2do individual y mixto en Dominicana

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

Pedro Zayas y Raul Pineda

II

	Físico	técnico y táctico
Deficiencias	- Carga de espalda baja después de mucho tiempo.	- poco tiempo de utilizar realmente el deporte
Limitaciones	"	"
virtudes	- Realizo ejercicio y fortalecimiento constante - Conozco bien mi cuerpo y tengo buen control de él.	- me gusta aprender - observo a mis continuantes y trato de sacar lo + en los que ya tienen muchos años de experiencia.

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

① Perseverancia ② Capacidad de concentración ③ Resistencia
④ Suelo manejar bien la presión

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

① Busco mucho el perfeccionismo

16. ¿Cómo se auto valora como deportista?

Me considero una deportista con mucho potencial pero que aún tengo mucho que aprender para poder explotar y sacar ese potencial. Me considero perseverante y luchadora

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

Virtudes: Perseverancia, resiliencia, respeto, juego limpio, creatividad, empatía, disciplina
Defectos: Inseguridad, inseguridad, autocrítica negativa (no es siempre)

→ Perfeccionismo y sobre exigencia son virtudes o defectos dependiendo como
18. ¿Qué consideras opinan de ti, tus compañeros de equipo? los manejo creo que todos tienen diferentes puntos de vista pero quizá la mayoría opina que soy luchadora, trabajadora, soy una deportista que puede ser un poco cerrada y reservada, que soy disciplinada.

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

Dudar de mis capacidades

20. ¿Cómo se siente en momentos antes de las competencias más importantes en las que participo? Nerviosa pero lo necesario. A veces dudosa porque he

dejado un par de veces en el que mis entrenos previos a competir no son muy buenas, pero esa pequeña duda me ayuda a no confiarme.

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

Considero que bastante bien me he enfrentado a situaciones difíciles como mal clima (lluvia y granizo), deficiencia de lectas olímpicas y he manejado bien esa presión

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

Antes de perder me sentía un poco nerviosa y me llevaba un tiempo salir, ahora trato de sacar todo lo positivo y hacer más introspección para ver en qué fallé y en qué puedo mejorar

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

• Éxitos → Fortaleza mental que he trabajado desde muy pequeña
• Derrotas → A veces falta de experiencia y a veces mal control de la auto presión

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

Respiraciones, suelo aislarme y mantenerme con los menos distractores posibles, pensar en mis fortalezas y los momentos en que he superado momentos tensos

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

Sí

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

① Seguir trabajando en mis fortalezas ② Foguearme
③ Correr más seguido en mi misma

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

① Quizá no cambiar sino seguir trabajando en mi auto-confianza.
② Ser más abierta (cosa que ya vengo trabajando)
③ Ser más curiosa en los pequeños detalles.