

MGAT (Mental Game Assessment Tool)

Erramienta de Evaluación Mental

Mide la Resistencia (Fortaleza) Mental

1. Sé por qué me desempeñé muy bien.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

2. Disfruto jugando mi deporte delante de mis compañeros.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

3. Me pongo metas desafiantes.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

4. Me concentro mejor que mis compañeros.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

5. Estoy energizado todos los días.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

6. Tengo confianza en mis habilidades.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

7. No sé por qué me desempeño terriblemente en ciertos días.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

8. A veces he perdido mi pasión por el deporte.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo

9. No me gusta cometer errores.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo

10. No sé por qué me pongo nervioso cuando estoy jugando.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo

11. Soy capaz de manejar los malos breaks.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

12. Permito que la presión saque lo mejor de mí.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

13. Me distraigo con frecuencia.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

14. Soy muy creativo.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

15. No tengo un plan cuando las cosas van mal.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo.		De acuerdo.		Totalmente de Acuerdo.

Hoja de puntuación

Conciencia: Preguntas 1, 7, 10 (agregue los números que marcó con un círculo)

Alto = 12 o superior

Med = 9 o superior

Bajo = 6 o superior

Confianza: Preguntas 3, 6, 11 (agregue los números que marcó con un círculo)

Alto = 12 o superior

Med = 9 o superior

Bajo = 6 o superior

Superar la Ansiedad: Preguntas 9, 12, 15 (agregue los números que marcó con un círculo)

Alto = 12 o superior

Med = 9 o superior

Bajo = 6 o superior

Concentración: Preguntas 4, 13, 14 (agregue los números que marcó con un círculo)

Alto = 12 o superior

Med = 9 o superior

Bajo = 6 o superior

Motivación: Preguntas 2, 5, 8 (agregue los números que marcó con un círculo)

Alto = 12 o superior

Med = 9 o superior

Bajo = 6 o superior

Puntuación total (agregue sus subtotales de las 5 secciones anteriores)

60 y superior = juego mental fuerte

45-59 = juego mental moderado

30-44 = juego mental débil