MENTE DE ACERO · KEVIN BIVIA · EDICIONES HORIZON

PACK PDF IMPRIMIBLE OFICIAL

Cuaderno de 90 días amplio (13 semanas) · Rueda de 8 ejes · Fichas H-2 y H+2 · 25 Fichas de Campo condensadas

1 · SEGUIMIENTO 90 DÍAS A4

1 hoja por semana (líneas anchas ≥ 7,5 mm), contrato de compromiso, seguimiento de hábitos y balances D30 / D60 / D90.

2 · FICHAS DE COMPETICIÓN

Calendario de temporada, ficha prepartido (H-2) y análisis en frío en 3 columnas (H+2) reimprimibles sin límite.

3 · 25 FICHAS DE CAMPO

Todo el método S.O.L.I.D.E. resumido en 2 fichas por hoja A4 para tu bolsa de competición o carpeta.

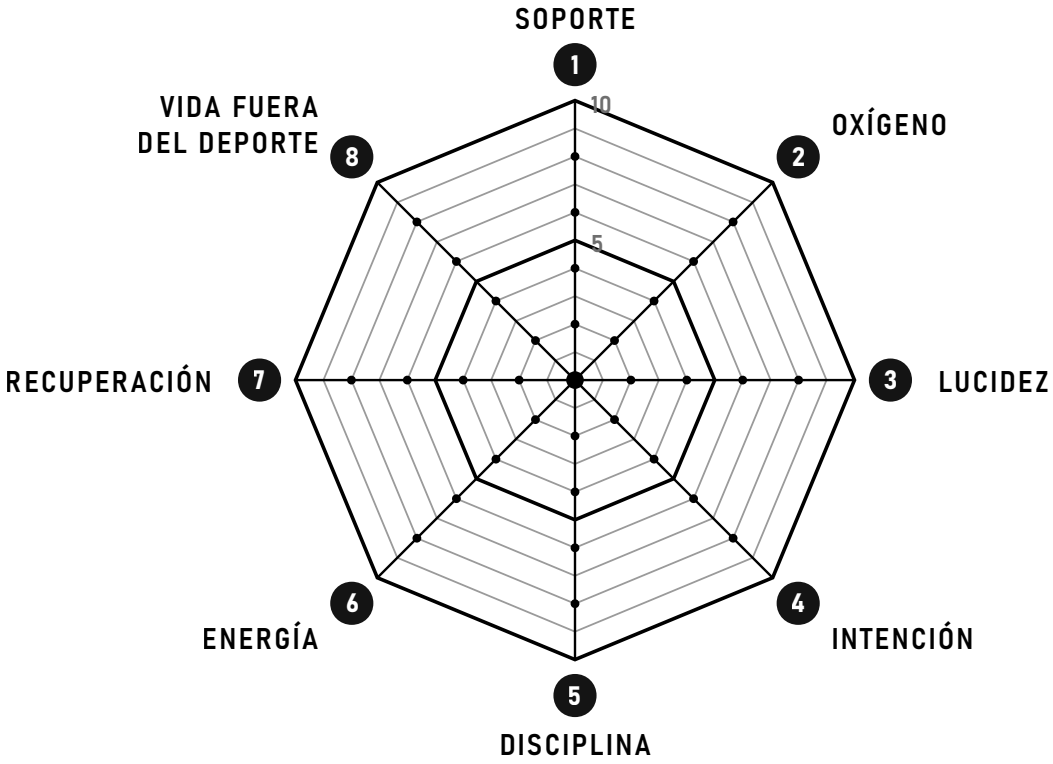
4 · 24 SESIONES DE AUDIO

Escucha gratuita en Spotify, Apple Podcasts, Deezer y Amazon Music en **https://mcp.loqato.fr/es**.

CONSEJO DE IMPRESIÓN: elige el modo *Blanco y negro / Escala de grises* e imprime solo las hojas que necesites esta semana. Formato A4 estándar (210 × 297 mm). · **LEYENDA DE TABLAS:** I = Intensidad · P = Precisión · D = Descanso. · **PACK A4 DIRECTO:** https://mcp.loqato.fr/go/es/pack_pdf

PARTE 8 · AUTODIAGNÓSTICO

La rueda de los 8 ejes



Puntúa cada eje del 1 al 10 con honestidad pensando en tus dos últimas semanas (sesiones y partidos). Traza tus notas sobre los radios y únelos: los puntos débiles saltan a la vista. Trabaja primero el eje más bajo durante cuatro semanas con la herramienta o el consejo de la última columna.

EJE	HERRAMIENTA O REFERENCIA	DÓNDE ACTUAR SI EL EJE ESTÁ BAJO
1 **Soporte**	Soporte postural (4 apoyos)	Capítulo 15 (p. 143 del libro)
2 **Oxígeno**	Suspiro fisiológico, respiración 4-2-6, box breathing	Capítulo 16 (p. 151 del libro)
3 **Lucidez**	Etiquetado flash	Capítulo 17 (p. 160 del libro)
4 **Intención**	Mira láser	Capítulo 18 (p. 169 del libro)
5 **Disciplina**	Tu rutina de 20 segundos entre puntos	Capítulo 19 (p. 178 del libro)
6 **Energía**	Activación dosificada, recarga	Capítulo 20 (p. 187 del libro)
7 **Recuperación**	Sueño, nutrición, carga	Capítulo 20 (p. 187 del libro), noche R.E.C. Fatiga duradera: entrenador o médico.
8 **Vida fuera del deporte**	Relaciones, estudios o trabajo	Capítulo 4 (p. 39 del libro), parte 6 (p. 261 del libro). Si te pesa: alguien cercano o un profesional.

SÍNTESIS DE MI PERFIL INICIAL (COMPLETAR TRAS TRAZAR LA RUEDA)

Puntuación total inicial: ...../80 · Eje motor (más alto): ..... · Eje freno (más bajo): .....

Mi compromiso n.º 1 para subir +2 puntos mi eje freno antes del balance del día 30 (balance mensual de este pack):

MI CONTRATO DE COMPROMISO

Nombre:

Deporte y nivel:

Fecha de inicio:

Mi objetivo a 90 días:

Mis tres capítulos prioritarios (del diagnóstico):

Mi compromiso: horas de entrenamiento por semana:

El estándar que nunca negocio:

Me comprometo a rellenar este cuaderno cada día durante 90 días, a juzgar mis esfuerzos antes que mis resultados y a volver al método después de cada mal día.

FECHA

FIRMA

MIS 3 REGLAS DE ORO INNEGOCIABLES EN COMPETICIÓN (FIJAR ANTES DEL DÍA 1)

1. Antes del partido (mi ritual de entrada a la competición):

2. Después de un error (mi reset de 10 segundos):

3. En el Money-Time (mi compromiso 100 % con el proceso):

Testigo de mi compromiso (Entrenador / Padre / Compañero):

PARA RELLENAR

TU TABLERO DE 30 DÍAS

Marca cada día completado y evalúa tu calma bajo presión del 1 al 10. Los días 29 y 30, sombreados, son la prueba de fuego y el balance.

Día 1 ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 2** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 3** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 4** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 5** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10
Día 6 ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 7** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 8** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 9** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 10** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10
Día 11 ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 12** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 13** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 14** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 15** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10
Día 16 ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 17** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 18** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 19** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 20** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10
Día 21 ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 22** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 23** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 24** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 25** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10
Día 26 ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 27** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 28** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 29** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10	**Día 30** ☐ Energía .../10 Lucidez .../10

SEMANA · DÍAS 01–07

01

Soporte y Urgencia 10 s

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 1 «Liberarse del bloqueo en partido» · Ep. 8 «Borrar un error en 10 segundos»

EL RETO

El Soporte Postural (4 apoyos) y el Reset de 10 segundos en cada sesión (3 sesiones de campo + microrrituales de 2 min).

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 01 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Autoauditoría sin vídeo (microrritual de 2 min)*
Día 02 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 1/12 · Soporte en el calentamiento*
Día 03 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Postura en la vida cotidiana (microrritual de 2 min)*
Día 04 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 2/12 · El Reset de 10 segundos bajo fatiga*
Día 05 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Calibra tu frase de constatación (microrritual de 2 min)*
Día 06 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 3/12 · Jugar sin mirar al suelo*
Día 07 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balance de la semana 1 (microrritual de 2 min)*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 01

NOTA /10 ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

02

Oxígeno y Energía

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 7 «Calmar el pulso con Respiración 4-2-6» · Ep. 18 «Vuelta a la calma tras el partido»

EL RETO

Suspiro fisiológico tras esfuerzo intenso, 2 ciclos de respiración 4-2-6 en las pausas, protocolo nocturno R.E.C.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 08 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Respiración tranquila de base (microrritual de 2 min)*
Día 09 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 4/12 · El suspiro justo tras el esfuerzo*
Día 10 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*La cadencia 4-2-6 (microrritual de 2 min)*
Día 11 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 5/12 · 4-2-6 en cada pausa*
Día 12 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Apagón digital antes de dormir (microrritual de 2 min)*
Día 13 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 6/12 · Respiración serena y noche R.E.C.*
Día 14 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balance de la semana 2 (microrritual de 2 min)*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 02

NOTA /10 ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

SEMANA · DÍAS 15–21

03

Disciplina, Intención, Lucidez

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 9 «La Rutina de los 20 segundos entre puntos» · Ep. 10 «Competir y ganar en un mal día»

EL RETO

Rutina corta en 4 tiempos (o versión exprés de 8 s), mira láser y etiquetado flash.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 15 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Escribe tu rutina personal (microrritual de 2 min)*
Día 16 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 7/12 · Fijar rutina y visor láser*
Día 17 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Etiquetado flash en frío (microrritual de 2 min)*
Día 18 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 8/12 · Primera opción bajo fatiga*
Día 19 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ensayo en sombra en el salón (microrritual de 2 min)*
Día 20 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 9/12 · El partido o asalto de las rutinas*
Día 21 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balance de la semana 3 (microrritual de 2 min)*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 03 — NOTA /10 ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES Ep. 13 «Cerrar los puntos decisivos sin temblar» · Ep. 15 «Tenis y Pádel: gestionar puntos calientes» · Ep. 16 «Fútbol y equipo: penalti, pérdida y banquillo» · Ep. 17 «Running y Trail: atravesar el muro mental»

EL RETO

Tres secuencias empezando por debajo en el marcador o de final de partido por sesión, aplicando todo el método.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 22 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Guioniza tu escenario de remontada (microrritual de 2 min)*
Día 23 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 10/12 · Empezar por detrás en el marcador*
Día 24 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Escribe dos planes «Si... entonces...» (microrritual de 2 min)*
Día 25 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 11/12 · Cerrar sin frenar el brazo*
Día 26 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ensayo mental para mañana (microrritual de 2 min)*
Día 27 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sesión de campo 12/12 · Caja crono completa en vivo*
Día 28 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Análisis en frío y bolsa lista (microrritual de 5 min)*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 04

NOTA /10 ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

SEMANA · DÍAS 29–35

05

Prueba, balance y Lucidez

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 24 «Tu rutina Mente de Acero en 30 días» · Ep. 10 «Competir y ganar en un mal día»

EL RETO

Etiquetado flash tras cada error: nombrar la emoción, hacer una pregunta abierta y dar una orden afirmativa.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 29 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Prueba de fuego (competición o simulación completa)*
Día 30 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balance de los 30 días y renovación de 60 días*
Día 31 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Etiquetado flash después de cada error (cap. 17)*
Día 32 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Hablarte por tu nombre de pila, en preguntas (cap. 17)*
Día 33 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Primera opción en tus bolas de definición (cap. 6)*
Día 34 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partido: etiquetado flash ante cada tensión*
Día 35 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balance: ¿qué emociones vuelven una y otra vez?*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 05 — **NOTA /10** ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

06

Energía

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 18 «Vuelta a la calma tras el partido» · Ep. 3 «Dormir en calma antes del partido»

EL RETO

El protocolo de recarga R.E.C. después de cada sesión dura y cada partido.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 36 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Releer el protocolo R.E.C. (cap. 20)*
Día 37 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Microdesconexión en los tiempos muertos del partido*
Día 38 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Soltar: veinte minutos sin pantallas ni marcador*
Día 39 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Vaciar en H+2: tres líneas de hechos en el cuaderno*
Día 40 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Cargar: dormir a hora fija, móvil fuera del dormitorio*
Día 41 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Noche R.E.C. completa tras sesión dura o partido*
Día 42 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Medida: energía al despertar, ¿sigue el partido en tu mente?*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 06

NOTA /10 ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

07

Enemigo n.º 1 ◎

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 11 «Partido trampa: jugar favorito o tapado» · Ep. 19 «Rebotar tras una derrota o lesión»

◎ EL RETO

La herramienta contra tu enemigo n.º 1 (diagnóstico), aplicada en cada sesión.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 43 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Releer el capítulo del enemigo n.º 1 y su herramienta*
Día 44 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*La herramienta en calma: diez repeticiones cuidadas*
Día 45 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*La herramienta en sesión, ante cada disparador*
Día 46 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*La herramienta bajo fatiga, al final de la sesión*
Día 47 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*La herramienta en juego libre, anotada tras cada punto clave*
Día 48 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Partido u oposición: la herramienta ante cada disparador*
Día 49 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Balance: ¿ha retrocedido el disparador?*

✓ SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 07 — NOTA /10 ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

Enemigo n.º 2 ◎

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 2 «Convertir los nervios previos en energía» · Ep. 12 «Arbitraje injusto y provocación rival»

◎ **EL RETO**

La herramienta contra tu enemigo n.º 2, aplicada en cada sesión.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 50 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Releer el capítulo del enemigo n.º 2 y su herramienta*
Día 51 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Herramienta n.º 2 en calma: diez repeticiones cuidadas*
Día 52 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Herramienta n.º 2 en sesión, ante cada disparador*
Día 53 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Punto clave: herramienta n.º 1, luego herramienta n.º 2*
Día 54 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Final de sesión: ambas herramientas bajo fatiga*
Día 55 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partido u oposición: herramientas n.º 1 y n.º 2*
Día 56 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balance: ¿cuál de las dos te ayudó más?*

✓ **SEGUIMIENTO DE HÁBITOS**

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 08** — **NOTA /10** ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

Enemigo n.º 3 ◎

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 5 «Entrar en tu burbuja con auriculares» · Ep. 13 «Cerrar los puntos decisivos sin temblar»

◎ EL RETO

La herramienta contra tu enemigo n.º 3, aplicada en cada sesión.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 57 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Releer el capítulo del enemigo n.º 3 y su herramienta*
Día 58 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Herramienta n.º 3 en calma: diez repeticiones cuidadas*
Día 59 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Herramienta n.º 3 en sesión, ante cada disparador*
Día 60 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Punto clave: elegir la herramienta que responde al disparador*
Día 61 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Final de sesión: las tres herramientas bajo fatiga*
Día 62 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partido u oposición: las tres herramientas*
Día 63 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balance: ordena tus tres enemigos*

✓ SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 09 — NOTA /10 ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

10

Intención

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 14 «Entrar en la Zona con naturalidad» · Ep. 4 «Visualizar tu partido y fijar tu anclaje»

EL RETO

Un microobjetivo preciso antes de cada golpe, tiro o acción decisiva.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 64 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Releer la mira láser (cap. 18), elegir un microobjetivo*
Día 65 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Treinta acciones precisas sobre tres objetivos pequeños*
Día 66 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*La mira láser bajo fatiga, al final de la sesión*
Día 67 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*El metrónomo «1–2» (bote, golpe) durante un set*
Día 68 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Un microobjetivo antes de cada punto importante*
Día 69 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partido: un objetivo antes de cada acción decisiva*
Día 70 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balance: ¿objetivo elegido o miedo sufrido?*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 10 — **NOTA /10** ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

11

Crono

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 6 «Calentamiento mental en el vestuario» · Ep. 8 «Borrar un error en 10 segundos»

EL RETO

Reset de 10 segundos tras un fallo, rutina entre puntos, 2 ciclos 4-2-6 en pausas cortas y esclusa de 3 minutos.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 71 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Releer la parte 5: un protocolo por ventana de tiempo*
Día 72 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Reset de 10 segundos tras cada error*
Día 73 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Tu rutina de 20 segundos entre puntos*
Día 74 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*2 ciclos 4-2-6 en pausas cortas; esclusa de 3 min*
Día 75 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Víspera de partido: protocolo D-1 (ficha H-2, día D)*
Día 76 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partido: reset, rutina y esclusa encadenados*
Día 77 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Día después: debriefing en frío, tres columnas*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 11

NOTA /10 ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 4 «Visualizar tu partido y fijar tu anclaje» · Ep. 14 «Entrar en la Zona con naturalidad»

EL RETO

Cinco minutos de visualización PETTLEP antes de cada entrenamiento y cada partido.

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 78 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Releer el bonus 2: visualización, objetivos, creencias*
Día 79 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Visualización PETTLEP, cinco minutos, antes de entrenar*
Día 80 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Tres planes «si… entonces…» escritos en una tarjeta*
Día 81 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Auditoría de una creencia limitante, versión útil*
Día 82 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Memoria del Futuro, luego entrenamiento*
Día 83 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Visualización y partido con tus planes en la bolsa*
Día 84 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Balance: ¿qué abrió la zona?*

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S	D
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualización	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 12 — **NOTA /10** ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

13

Prueba de fuego

PILAR DE LA SEMANA · CUADERNO A4 MENTE DE ACERO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ES — Ep. 15–17 (Tenis/Pádel · Fútbol/Equipo · Running/Trail) · Ep. 24 «Tu rutina Mente de Acero en 30 días»

EL RETO

Un partido de alta exigencia jugado con todo el método, seguido de un debriefing en frío (H+2).

MI OBJETIVO DE LA SEMANA:

DÍA Y FECHA	SESIÓN Y ESTADO (/10)	HERRAMIENTA · HECHO CLAVE
Día 85 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso **Energ. .../10 · Luc. .../10**	*Releer tus tres planes «si... entonces...» y la ficha H-2*
Día 86 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso **Energ. .../10 · Luc. .../10**	*Sesión ligera: protocolos cortos, nada nuevo*
Día 87 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso **Energ. .../10 · Luc. .../10**	*Víspera de partido: protocolo D-1, pantallas fuera*
Día 88 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso **Energ. .../10 · Luc. .../10**	*Partido de alta exigencia, todo el método y R.E.C. de noche*
Día 89 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso **Energ. .../10 · Luc. .../10**	*Día después del partido: debriefing en frío (ficha H+2)*
Día 90 · Fecha: __/__ Modo: rodea I (Intensidad) o P (Precisión), o D (Descanso)	☐ Entr. ☐ Partido ☐ Descanso **Energ. .../10 · Luc. .../10**	*Último día: puntúa tus 8 ejes en el balance (balance mensual de este pack)*
Balance de los 90 días Cierre del ciclo		*Segunda rueda de 8 ejes y rumbo para el siguiente ciclo* MI PILAR CONVERTIDO EN REFLEJO: MI MEJOR VICTORIA MENTAL:

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

LEYENDA: I = INTENSIDAD · P = PRECISIÓN

	L	M	X	J	V	S
Sueño de 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualización	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina respetada	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cero quejas	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANCE DE LA SEMANA · SEMANA 13 — **NOTA /10** ☐

Mi mejor momento mental:

Lo que me costó caro:

Mi ajuste para la próxima semana:

CUADERNO DE CAMPO

MI BALANCE A 30, 60 Y 90 DÍAS

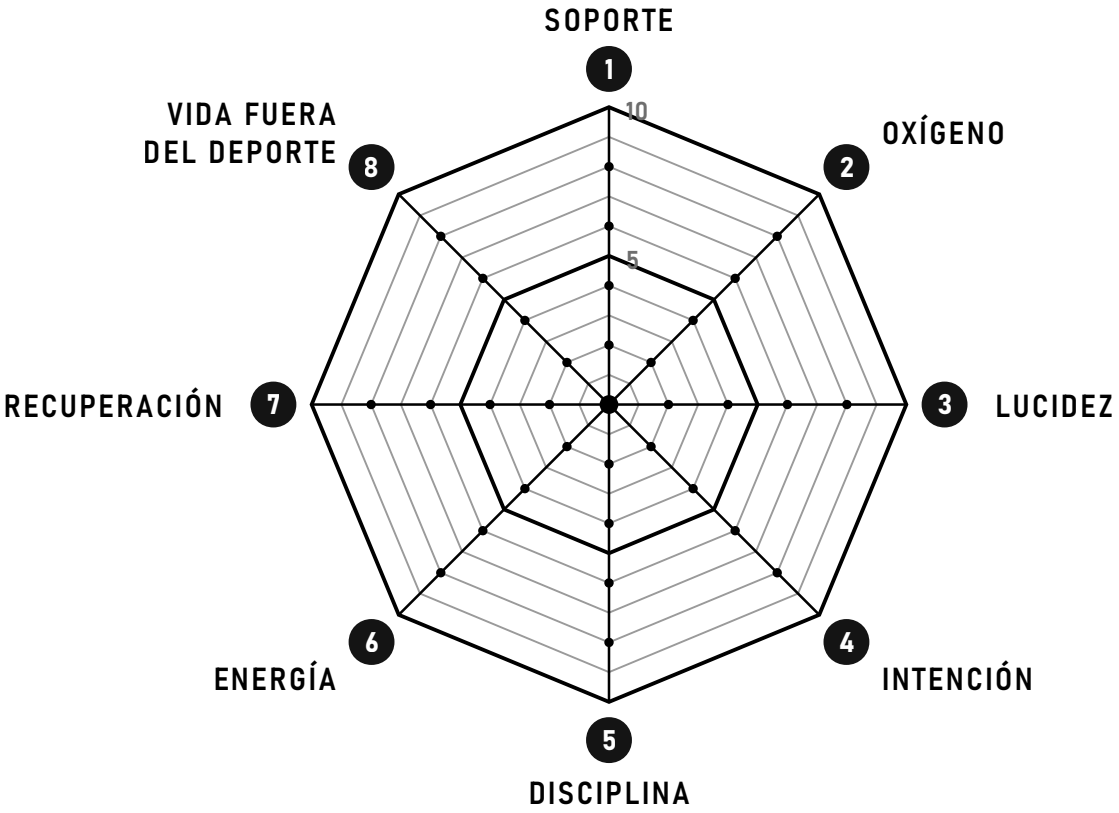
En los días 30, 60 y 90, puntúa cada eje del 1 al 10 pensando en las dos últimas semanas y compáralo con tu rueda inicial (inicio de este pack). Compárate contigo mismo, nunca con los demás.

EJE	INICIO	DÍA 30	DÍA 60	DÍA 90
1 Soporte				
2 Oxígeno				
3 Lucidez				
4 Intención				
5 Disciplina				
6 Energía				
7 Recuperación				
8 Vida fuera del deporte				
TOTAL SOBRE 80				
Mi eje más bajo				

DÍA 30	DÍA 60	DÍA 90
Sesiones y partidos desde el último balance		
Lo que mejoró		
Lo que se resiste		
Mi rumbo para el periodo siguiente		

LA LLEGADA: TU SEGUNDA RUEDA

Vuelve a dibujar la rueda de los 8 ejes con tus puntuaciones del día 90, en otro color si es posible, y compárala con la rueda inicial (inicio de este pack). Lo que subió ya es tuyo; lo que sigue bajo marca tu próximo ciclo.



Nivel mental global (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

El pilar convertido en reflejo:

El enemigo que aprendí a domar:

Mi mejor victoria mental:

Mi rumbo para los próximos 90 días:

Firma y fecha de cierre:

Para tu próximo ciclo. Detecta los dos ejes que más avanzaron y elige las tres fichas de campo que más te servirán la próxima temporada. Descarga gratis el Pack PDF A4 imprimible ilimitado (hojas 90 días, fichas H-2 / H+2 y 25 Fichas de Campo A4) en https://mcp.loqato.fr/es para reiniciar un ciclo antes de cada gran objetivo.

Descarga directa Pack PDF A4 : https://mcp.loqato.fr/go/es/pack_pdf

TEMPORADA Y COMPETICIONES

FICHAS DE COMPETICIÓN H-2 / H+2

Imprime las dos hojas siguientes antes de cada competición importante y archiva juntas cada pareja tras el partido.

MIS COMPETICIONES DE LA TEMPORADA

FECHA	COMPETICIÓN	MI OBJETIVO DE PROCESO	FICHAS (H-2 / H+2)
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2

INSTRUCCIONES DE ARCHIVO · FICHAS H-2 Y H+2

Imprime tantas copias como necesites de las dos páginas siguientes (**H-2** dos horas antes de la prueba, **H+2** dos horas después), marca las dos casillas de la columna derecha arriba y grapa cada par en tu carpeta de temporada.

FICHA PREPARTIDO (H-2)

Fecha y competición:

Rival y superficie / condiciones:

Energía física 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Activación nerviosa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Confianza 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIS 3 ESTÁNDARES S.O.L.I.D.E. DE HOY

Mi palabra de anclaje:

Mi plan si voy ganando:

Mi plan si voy perdiendo:

MI RUTINA ENTRE PUNTOS O JUGADAS

MI CALENTAMIENTO FÍSICO Y MENTAL (H-45 A H-5)

Compromiso firmado antes de entrar en la arena:

CUADERNO DE BITÁCORA · PARA RELLENAR (O PACK PDF A4 GRATUITO)

FICHA DE DEBRIEFING (H+2)

Fecha, rival y resultado:

Respeto de mis rutinas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Lucidez en el Money-Time	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Combatividad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LAS TRES COLUMNAS

LOS HECHOS	ESTÁNDARES CUMPLIDOS O NO	MI AJUSTE PARA EL LUNES

EL MOMENTO CLAVE DEL PARTIDO, CONTADO SIN ADJETIVOS

MIS 2 DEPÓSITOS DE HOY EN MI CUENTA BANCARIA MENTAL:

La herramienta S.O.L.I.D.E. prioritaria a trabajar esta semana:

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 01 · S.O.L.I.D.E.

EL RESET BIOMECÁNICO EN 3 PASOS

> **Cuándo activarla:** Entre dos saques, antes de un tiro libre o antes de pisar el tatami.

1. **Desconexión visual** *[3 s]* — Aparta la mirada de la línea, del marcador y del rival. Fija un punto neutro: el cordaje, los cordones o el césped.
2. **Suspiro fisiológico** *[5-6 s]* — Dos inspiraciones por la nariz (una larga y una corta seguidas), y una espiración larga por la boca.
3. **Mandíbula suelta** *[2 s]* — Separa las muelas. Una mandíbula relajada suelta automáticamente la mano dominante.

FRASE DE ACERO: *No discutas con la alarma: ojos, respiración y mandíbula».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 02 · S.O.L.I.D.E.

EL SWITCH PANORÁMICO Y LA CONSIGNA ÚNICA

> **Cuándo activarla:** En los 4 segundos previos a sacar, golpear o recibir una pelota.

1. **Switch panorámico** *[2 s]* — Sin mover los ojos, percibe los bordes de tu campo visual: izquierda, derecha y arriba.
2. **Un único punto externo** *[2 s]* — Elige UN punto preciso: la costura del balón, la escuadra contraria o la base del cuello rival.
3. **Cero órdenes al cuerpo** — Fijado el objetivo, cero pensamientos técnicos. El cuerpo se organiza solo en torno a la diana.

FRASE DE ACERO: *Abre la mirada, elige una referencia y deja que el cuerpo juegue».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 03 · S.O.L.I.D.E.

EL REÓSTATO NERVIOSO 1-10

> **Cuándo activarla:** Antes y durante el partido, en cuanto tu activación salga de la zona verde (4–6 fino / 7–8 explosivo).

1. **Demasiado alto (8+):** 2 suspiros fisiológicos, abrir las manos, caminar lento (15 s).
2. **Demasiado bajo (1–3):** 5 respiraciones dinámicas, 3 palmadas en los muslos, 5 rebotes rápidos de antepié.

FRASE DE ACERO: *La calma ajusta la mira; la energía libera el impacto».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 04 · S.O.L.I.D.E.

LA DISOCIACIÓN: EL OPERADOR Y EL INGENIERO

> **Cuándo activarla:** Antes de saltar al campo y después de cada error o punto perdido.

1. **Asume el rol de Operador** *[Antes]* — Eres un técnico de precisión en misión, no un candidato que deba demostrar su valor personal.
2. **La esclusa de desacoplamiento** *[Tras un error]* — 1. El hecho bruto. 2. « Mi marcador no define quién soy. » 3. Una orden mecánica para el siguiente punto.
3. **Neutraliza la mirada externa** *[Antes]* — Mira a la grada una sola vez: esos ojos no gobiernan ni tus músculos ni tu pelota.

FRASE DE ACERO: *Tú no eres tu marcador; tu orgullo se mide por tu entrega».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 05 · S.O.L.I.D.E.

EL PROTOCOLO BALÍSTICO IRREVERSIBLE

Cuándo activarla: En los 10 segundos previos a una acción decisiva: penalti, bola de break o putt.

1. **Decisión bloqueada** *[4 s]* — Elige tu objetivo. Una vez decidido, no lo cambies jamás pase lo que pase.
2. **Espiración en el disparo** *[2 s]* — Suelta el aire con fuerza por la boca (« Tss », « Ha ») en el instante exacto en que arranca el gesto.
3. **Terminación completa** *[Acción]* — Completa toda la amplitud del movimiento. Prohibido frenar el brazo tras el impacto.

FRASE DE ACERO: *No puedes atravesar la pelota con el cuerpo si ya estás retrocediendo en tu cabeza».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 06 · S.O.L.I.D.E.

LA PRIMERA OPCIÓN Y LA PALABRA DISPARADOR

Cuándo activarla: Cuando surge una oportunidad de ataque y aparece la duda.

1. **La primera opción** *[Instantáneo]* — Ejecuta la primera intuición que aparezca. Aunque el rival se mueva, mantén tu decisión.
2. **La palabra disparador** *[Cima del gesto]* — Una sílaba seca: « YA », « CLAC ». Corta de raíz cualquier pregunta parásita.
3. **Compromiso al 100 %** *[Acción]* — Una opción normal ejecutada al 100 % supera siempre a una opción perfecta jugada con duda.

FRASE DE ACERO: *Antes de la acción, elige tu objetivo. Durante la acción, confía en tu primer instinto».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 07 · S.O.L.I.D.E.

EL PROTOCOLO DE LA BURBUJA DE ACERO

Cuándo activarla: Desde el calentamiento hasta el último punto.

1. **Traza la frontera** *[Antes]* — Recorre las líneas: todo lo que está dentro depende de ti; lo de fuera no existe.
2. **Cero miradas al exterior** *[Durante]* — Entre puntos, solo tres objetivos visuales: tu material, el suelo o el campo rival.
3. **La frase de corte** *[Pensamiento parásito]* — « Este partido es mi territorio; yo soy el único al mando. »

FRASE DE ACERO: *Dos cosas te pertenecen: adónde va tu mirada y qué haces con lo que sientes. Todo lo que queda fuera de las líneas está fuera de tu jurisdicción».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 08 · S.O.L.I.D.E.

EL EXTINTOR NEUROVASCULAR

Cuándo activarla: En cuanto sube el impulso de golpear, lanzar la raqueta o gritar.

1. **Abre las palmas** *[1 s]* — Separa cada dedo de la empuñadura. Sujeta la raqueta por el corazón con la punta de los dedos.
2. **Suspiro despresurizador** *[4 s]* — Inspiración breve por la nariz seguida de una espiración larga con la boca abierta hasta vaciar los pulmones.
3. **Fijación neutra** *[2 s]* — Mira un objeto inerte (el cordaje, un cordón) y nómbralo mentalmente.

FRASE DE ACERO: *Estallar tras un fallo lo repite en tu cuerpo y pierde el punto dos veces».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 09 · S.O.L.I.D.E.

EL FILTRO DE EPICTETO Y EL GESTO BORRADOR

> **Cuándo activarla:** Justo después de una decisión arbitral injusta o de un mal bote.

1. **Clasificación relámpago** *[2 s]* — « ¿Esto depende de mí? » No. « Es un hecho externo, no me pertenece. »
2. **El gesto borrador** *[2 s]* — Borra físicamente el incidente: barre la tierra con la suela o limpia la palma en el pantalón.
3. **Regreso al control interno** *[2 s]* — Mira tu siguiente objetivo y da una orden clara: « Piernas bajas, primer saque a la T. »

FRASE DE ACERO: *El deporte no es una ciencia exacta: digiere la mala suerte en seis segundos y gana el punto siguiente».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 10 · S.O.L.I.D.E.

EL PROTOCOLO DE DESACRALIZACIÓN

> **Cuándo activarla:** Desde la víspera del partido hasta los primeros intercambios.

1. **Apagón digital** *[La víspera]* — No busques el ranking ni el historial del rival. Un ranking mide el pasado, no el partido de hoy.
2. **Calentamiento ciego** *[5 min antes]* — Mira únicamente la pelota: color, trayectoria, efecto y sonido del bote.
3. **Detecta la grieta humana** *[3 primeros puntos]* — ¿Respiración corta? ¿Retrocede ante bolas altas? « Es humano. Duda igual que yo. »

FRASE DE ACERO: *El estatus es una etiqueta. La siguiente jugada es real».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 11 · S.O.L.I.D.E.

EL PRESUPUESTO DE ERRORES Y EL SWITCH DEL ARTESANO

Cuándo activarla: Antes del partido y después de cada error no forzado.

1. **Asigna un presupuesto de errores** *[Antes]* — « Hoy tengo derecho a 25 errores no forzados. » Cada fallo pasa a ser un gasto previsto.
2. **El switch del artesano** *[Tras cada punto]* — No preguntes « ¿Fue perfecto? », sino « ¿Mi golpe le creó un problema al rival? »
3. **Cero retoques técnicos** *[Durante]* — No corrijas la mecánica entre puntos. Compite con las sensaciones del día, buenas o malas.

FRASE DE ACERO: *Gana con tus imperfecciones: el marcador jamás puntúa el estilo».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 12 · S.O.L.I.D.E.

EL TORNIQUETE TEMPORAL

Cuándo activarla: Tras perder 3 puntos seguidos o encajar un juego en blanco por errores propios.

1. **Marcha a cámara lenta** *[5 s]* — De espaldas a la red, camina despacio hacia el fondo con los hombros bajos. No trotes.
2. **Pausa con el material** *[10 s]* — Seca cada dedo con la toalla o vuelve a atarte un cordón con total calma.
3. **Doble suspiro de espaldas** *[10-12 s]* — Dos suspiros fisiológicos completos. Solo entonces date la vuelta: el partido empieza de cero.

FRASE DE ACERO: *Frena tus pasos: el reloj vuelve a ser tuyo».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 13 · S.O.L.I.D.E.

EL VEREDICTO CLÍNICO

Cuándo activarla: Cuando vas por delante y se acerca el cierre: 40-0 o pelota de partido.

1. **El marcador invisible** *[Al oír el tanteo]* — No registres « bola de partido ». Repite: « El marcador es 0-0. Ejecuto mi jugada patrón. »
2. **Soberanía territorial** *[3 s]* — Talones anclados: « Esta pista es mi territorio; esta victoria me pertenece por derecho. »
3. **El esquema n.º 1** *[Acción]* — No inventes nada. Juega tu golpe más fiable con una terminación completa.

FRASE DE ACERO: *Estás en tu sitio: ciérralo atravesando hasta el final».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 14 · S.O.L.I.D.E.

LA REATRIBUCIÓN SENSORIAL

Cuándo activarla: Al volver a competir, únicamente tras recibir el alta de tu médico o fisioterapeuta.

1. **Impacto propioceptivo controlado** *[2 min]* — Saltos con pies juntos y apoyos firmes sobre la zona recuperada, según la pauta validada por tu fisioterapeuta.
2. **El mantra de soberanía** *[Antes del esfuerzo]* — « Mi cuerpo está curado y probado. La aprensión es un recuerdo, no una alarma. »
3. **Regla de olvido corporal** *[Tras calentar]* — Deja de tocar o probar la articulación: a partir de ahora se vuelve « invisible ».

Importante: Este protocolo nunca sustituye el criterio médico. Un dolor agudo, nuevo o creciente es señal de parar de inmediato.

FRASE DE ACERO: *El cuerpo está validado: libera el movimiento».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 15 · PILAR S

EL RESET POSTURAL EN 4 TIEMPOS

Cuándo activarla: Después de cada punto, de cada error y de cada instante de duda.

1. **Anclaje de talones** *[1 s]* — Pisa firme con ambos talones, peso 50/50 y rodillas desbloqueadas.
2. **Clavículas abiertas** *[1 s]* — Hombros atrás y abajo, esternón elevado sin arquear la zona lumbar.
3. **Mentón horizontal** *[1 s]* — Barbilla paralela al suelo y mirada en el horizonte. Jamás hacia tus zapatillas.
4. **Agarre soberano** *[1 s]* — Sostén tu material con autoridad: cabeza de la raqueta alta, lista para competir.

FRASE DE ACERO: *Sostén firme tu postura: tu cabeza sigue a tu espalda más veces de las que crees».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 16 · PILAR O

EL DIÁLOGO RESPIRATORIO TÁCTICO

Cuándo activarla: Entre dos puntos, en las pausas con pulso alto y en calma antes del partido (H-15).

1. **En juego (5–6 s):** suspiro fisiológico — 2 inhalaciones nasales seguidas de una exhalación bucal larga.
2. **En pausas:** 2 ciclos de respiración 4-2-6 (pulso alto) o Box Breathing 4-4-4-4 en reposo (H-15, vestuario, noche).

FRASE DE ACERO: *Inspira por la nariz, alarga la espiración en las pausas y suelta el aire en cada golpe: corazón y brazo te siguen».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 17 · PILAR L

EL ETIQUETADO FLASH EN 3 PASOS

> **Cuándo activarla:** En los 5 segundos posteriores a un error no forzado o una mala decisión.

1. **Etiquetado neutro** *[1 s]* — Nombra la emoción con una sola palabra: « Frustración », « Miedo al marcador », « Prisa ».
2. **La pregunta del Sistema 2** *[2 s]* — « ¿Dónde está el espacio libre en su campo? » Tu atención vuelve inmediatamente hacia fuera.
3. **La orden de misión** *[2 s]* — Un plan binario: « Bola alta a su revés y ataque al centro. »

FRASE DE ACERO: *Nombra la emoción, hazle una pregunta al juego y elige tu diana sin un solo "no"».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 18 · PILAR I

LA MIRA LÁSER EN 3 PUNTOS

> **Cuándo activarla:** En los 3 segundos previos a cualquier ejecución.

1. **Microobjetivo** *[1 s]* — No apuntes a una zona amplia: fija un detalle minúsculo. Una marca en la línea o el cordón del portero.
2. **Previsualización sensorial** *[1 s]* — Escucha y siente el impacto limpio justo antes de iniciar el movimiento.
3. **Soltar el control** *[1 s]* — « Mira la diana y deja trabajar al cuerpo. » Cero instrucciones técnicas.

FRASE DE ACERO: *La pelota es la flecha, no la diana: elige un punto minúsculo, fija tu ritmo en dos tiempos y atraviesa sin freno».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 19 · PILAR D

LA SECUENCIA PREVIA INVARIABLE

Cuándo activarla: Antes de cada acción clave: saque, penalti, tiro libre o putt.

1. **Gesto físico fijo** *[3 s]* — Siempre idéntico: dos toques en la suela o exactamente tres botes de balón.
2. **Esclusa respiratoria** *[3 s]* — Inspiración nasal en el último bote y espiración larga fijando la diana.
3. **Palabra señal** *[1 s]* — « Firme », « Fluido », « Ya ». El movimiento sale a máxima velocidad.

FRASE DE ACERO: *Mismo ritmo en cualquier marcador, primera diana sellada y Parada y Reinicio ante la menor duda».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 20 · PILAR E

EL PROTOCOLO DE RECARGA R.E.C.

Cuándo activarla: Después de cada partido, de cada sesión dura y la víspera de una competición.

1. **Romper** *[H+0 a H+20 min]* — Un ritual de cierre: ducha, ropa limpia, veinte minutos sin pantallas ni marcador. Una frase de cierre: «Partido terminado, expediente cerrado».
2. **Evacuar** *[H+2]* — Tres líneas de hechos en tu cuaderno: qué funcionó, qué costó caro, un ajuste. Después, cinco minutos de respiración lenta.
3. **Cargar** *[Por la noche]* — Hora fija para dormir, entre siete y nueve horas de sueño, sin pantallas en la cama. Al día siguiente, un momento de disfrute lejos de tu deporte.

FRASE DE ACERO: *Ahorra energía durante el tiempo muerto y cierra el expediente de noche para amanecer con la batería llena».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 21 · S.O.L.I.D.E.

EL SAQUE LIFTADO DE ACERO

> **Cuándo activarla:** Al sacar con 5-5 en el tercer set o en un punto de oro en pádel.

1. **Tres botes rítmicos** *[3 s]* — Pies detrás de la línea, sin mirar al rival: « Calma… Objetivo… Impacto ».
2. **Lanzamiento a las 11** *[Armado]* — Bola por encima de la cabeza, ligeramente detrás y a la izquierda (diestro; al revés si eres zurdo): la raqueta cepilla la bola de las 7 hacia la 1.
3. **Espiración sonora** *[Impacto]* — « Haaa » o « Tss » en la extensión: la cabeza de la raqueta acelera al 100 %.

FRASE DE ACERO: *Acelera el brazo: el efecto es tu margen de error».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 22 · S.O.L.I.D.E.

LOS 11 METROS DE ACERO

> **Cuándo activarla:** En un penalti o cualquier lanzamiento decisivo.

1. **Objetivo bloqueado** *[Antes de colocar]* — Elige el rincón de una vez por todas. Aunque el portero se mueva, no cambies nada.
2. **Anclaje en la válvula** *[5 s]* — Balón en el punto, válvula hacia ti. Retrocede tus pasos habituales sin cruzar la mirada con el portero.
3. **Esclusa tras el silbato** *[3 s]* — No arranques de golpe. Un suspiro completo mirando la válvula: « Uno… dos… tres… YA ».
4. **Golpeo decidido** *[Acción]* — Ojos en la válvula, carrera fluida y golpeo al 100 % hacia el ángulo elegido.

FRASE DE ACERO: *Diana elegida, ojos en la válvula y voz valiente en juego vivo: el miedo no decide nada».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 23 · S.O.L.I.D.E.

LAS BALIZAS INVISIBLES Y EL MANTRA DE RITMO

> **Cuándo activarla:** En cuanto aparece la asfixia o la tentación de bajar el ritmo.

1. **Oculta el reloj** *[Paso 1]* — Fuera datos de ritmo o kilómetros restantes de la pantalla.
2. **Baliza a 300 metros** *[Paso 2]* — Un punto cercano: « Corro solo hasta esa señal. » Y luego hasta la siguiente.
3. **Mantra de cadencia** *[Continuo]* — Pie izquierdo: « Paso a paso. » Pie derecho: « Metro a metro. »

FRASE DE ACERO: *Cuando tu cabeza pide parar, al cuerpo a menudo le queda reserva; ante dolor agudo, pecho cerrado o mareo, paras al instante».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 24 · S.O.L.I.D.E.

EL IMPACTO FRÍO

> **Cuándo activarla:** Desde el primer intercambio y en cada impacto recibido.

1. **Un único punto de anclaje** *[Guardia]* — Fija la base del cuello del rival en visión periférica. Nunca mires sus guantes ni sus pies.
2. **Espiración de blindaje** *[Cada impacto]* — Suelta el aire en seco (« Pschht »): la faja abdominal se bloquea y absorbe el golpe.
3. **Respuesta inmediata** *[0,3 s]* — Cada impacto recibido exige una contra instantánea. Jamás retrocedas en línea recta sin responder.

FRASE DE ACERO: *Mira el impacto de frente: guardia alta, sal de la línea y responde luego por elección».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 25 · S.O.L.I.D.E.

EL SILENCIO RETINIANO

> **Cuándo activarla:** Al colocarte ante la bola en el putt o tiro de precisión decisivo.

1. **Aísla un hoyuelo** *[2 s]* — Fija un punto minúsculo en la parte posterior de la bola, justo donde debe impactar el palo.
2. **Péndulo de hombros** *[Gesto]* — Cero muñeca. Ritmo de péndulo constante: « Tic… tac ».
3. **Escucha ciega** *[3 s]* — Los ojos se quedan en el césped tras el impacto. Espera a oír caer la bola en el hoyo sin levantar la cabeza.

FRASE DE ACERO: *Escucha caer la bola; no la persigas con los ojos».*

MEMO DE BOLSILLO · S.O.L.I.D.E. Y FUERA DEL CAMPO

TU SELECTOR EXPRÉS Y 24 SESIONES DE AUDIO

> **En competición o antes de un examen / oral / reunión:** cuatro reflejos para recuperar tu gesto y lucidez en menos de veinte segundos.

1. **Soporte y Oxígeno (0–8 s)** — Alinea el eje (pies asentados, hombros bajos) + un suspiro fisiológico (o dos ciclos 4-2-6 en pausas con pulso alto).
2. **Lucidez e Intención (9–14 s)** — Nombra el hecho puro en tres palabras y fija un microobjetivo externo (o tu frase inicial).
3. **Disciplina y Energía (14–20 s)** — Ejecuta tu Secuencia Pre-Acción (6 s) y cierra el partido por la noche en tres columnas (R.E.C.).
4. **Transferencia fuera del campo (Bonus 2)** — Antes de un examen escrito, oral o ponencia: Reset 10 s + descarga escrita + plan «Si… entonces…» preparado la víspera.

24 sesiones de audio de acompañamiento gratuitas: escucha los entrenamientos guiados (Spotify, Apple Podcasts, Deezer, Amazon Music) en **https://mcp.loqato.fr/es** · **Pack PDF A4 directo: https://mcp.loqato.fr/go/es/pack_pdf**.

REGLA DE ORO: *100 % de entrega en lo que depende de ti, cero energía perdida en el resto.*