

Ficha de objetivos deportivos

Un objetivo por hoja. Rellénala con tu entrenador y llévala a cada revisión.

Nombre

Equipo

Posición

Fecha

1. Mi objetivo

¿Qué quieres hacer mejor? Escríbelo como algo que haces tú, en una sola frase.

Tipo de objetivo: ☐ Técnica ☐ Lectura de juego ☐ Físico ☐ Mental ☐ Papel en el equipo

2. Medida y plazo

¿Cómo sabrás que lo has conseguido? Elige algo que se pueda contar o mostrar.

Punto de partida ¿dónde estás ahora?	Objetivo ¿adónde quieres llegar?	Cómo lo medimos ¿qué, cuándo, quién cuenta?	Plazo fecha o semana

3. Cómo lo voy a conseguir

N.º	¿Qué voy a hacer?	¿Cuándo y con qué frecuencia?
1		
2		
3		

Ayuda que necesito (del entrenador, del equipo o en casa):

4. Revisiones

Revisad juntos cada pocas semanas. Ajustar está permitido: anota entonces el nuevo objetivo.

N.º	Fecha	Dónde estoy	¿Qué va bien?	¿Qué cambio?	Firma entrenador
1					
2					
3					
4					
5					

Cierre: ☐ Objetivo cumplido ☐ Objetivo ajustado ☐ Nuevo objetivo elegido

Cerrado el

Firma jugador

Firma entrenador

Plan de desarrollo individual

Para un jugador y una temporada. Empieza por dónde estás ahora y desarrolla después cada objetivo en su propia ficha.

Nombre

Equipo

Temporada

Entrenador

1. ¿Dónde estoy ahora?

Rodea un número en cada aspecto: 1 = aún me queda mucho por crecer, 5 = es uno de mis puntos fuertes. La columna Yo la rellena el jugador; la columna Entrenador, el entrenador.

Aspecto	Yo	Entrenador	Comentario
Saque	12345	12345	
Pase y recepción	12345	12345	
Colocación	12345	12345	
Ataque	12345	12345	
Bloqueo	12345	12345	
Defensa	12345	12345	
Lectura de juego	12345	12345	
Comunicación en la pista	12345	12345	
Físico (salto, velocidad, resistencia)	12345	12345	
Mental (concentración, gestión de errores)	12345	12345	

Mis mayores puntos fuertes

Lo que más necesito mejorar

2. Mis objetivos esta temporada

Tres como máximo. Desarrolla cada objetivo en la ficha de objetivos.

N.º	Objetivo	Medida	Plazo
1			
2			
3			

3. Evaluación

A mitad de temporada

Fecha:

Final de temporada

Fecha:

Firma jugador

Firma entrenador

Firma familia (menores)

Ficha de objetivos deportivos

Así puede quedar una ficha rellenada. El nombre y las cifras son solo un ejemplo.

Nombre **Sam**

Equipo **Jóvenes, 15 años**

Posición **Receptor**

Fecha **semana 1**

1. Mi objetivo

¿Qué quieres hacer mejor? Escríbelo como algo que haces tú, en una sola frase.

Saco siempre por arriba y consigo que más saques pasen la red y entren en el campo.

Tipo de objetivo: ☒ Técnica ☐ Lectura de juego ☐ Físico ☐ Mental ☐ Papel en el equipo

2. Medida y plazo

¿Cómo sabrás que lo has conseguido? Elige algo que se pueda contar o mostrar.

Punto de partida ¿dónde estás ahora?	Objetivo ¿adónde quieres llegar?	Cómo lo medimos ¿qué, cuándo, quién cuenta?	Plazo fecha o semana
4 de 10 saques dentro	7 de 10 saques dentro	10 saques en el calentamiento del primer entrenamiento de la semana; cuenta el segundo entrenador	semana 8

3. Cómo lo voy a conseguir

N.º	¿Qué voy a hacer?	¿Cuándo y con qué frecuencia?
1	20 saques extra después del entrenamiento, apuntando a una zona del campo	cada entrenamiento
2	El mismo lanzamiento en cada saque: bajo y delante del brazo de golpeo	cada saque
3	En el partido: primero que entre, después sacar más fuerte	cada partido

Ayuda que necesito (del entrenador, del equipo o en casa): **el entrenador revisa mi lanzamiento en la semana 2**

4. Revisiones

Revisad juntos cada pocas semanas. Ajustar está permitido: anota entonces el nuevo objetivo.

N.º	Fecha	Dónde estoy	¿Qué va bien?	¿Qué cambio?	Firma entrenador
1	semana 2	5 de 10	el lanzamiento es más estable	no golpear tan fuerte	MK
2	semana 4	6 de 10	también sale en los partidos	seguir con los saques extra	MK
3	semana 6	6 de 10	bien cuando estoy tranquilo	tras un fallo, respirar primero	MK
4					

Cierre: ☐ Objetivo cumplido ☐ Objetivo ajustado ☐ Nuevo objetivo elegido

Cerrado el

Firma jugador

Firma entrenador

En Koach anotas el objetivo en una frase en la ficha del jugador, en Objetivo personal.