

Arkusz celów sportowca

Jeden cel na arkusz. Wypełnij go z trenerem i przynoś na każde podsumowanie.

Imię i nazwisko

Drużyna

Pozycja

Data

1. Mój cel

Co chcesz robić lepiej? Zapisz to jako coś, co robisz samodzielnie, w jednym zdaniu.

Rodzaj celu: ☐ Technika ☐ Czytanie gry ☐ Przygotowanie fizyczne ☐ Psychika ☐ Rola w drużynie

2. Miara i termin

Po czym poznasz, że się udało? Wybierz coś, co da się policzyć albo pokazać.

Punkt wyjścia gdzie jesteś teraz?	Cel dokąd chcesz dojść?	Jak mierzymy co, kiedy, kto liczy?	Termin data lub tydzień

3. Jak to osiągnę

Nr	Co robię?	Kiedy i jak często?
1		
2		
3		

Pomoc, której potrzebuję (od trenera, drużyny lub w domu):

4. Podsumowania

Co kilka tygodni podsumujcie razem postępy. Zmiana celu jest w porządku: zapisz wtedy nowy cel.

Nr	Data	Gdzie jestem	Co idzie dobrze?	Co zmieniam?	Podpis trenera
1					
2					
3					
4					
5					

Zakończenie: ☐ Cel osiągnięty ☐ Cel zmieniony ☐ Wybrany nowy cel

Zakończono dnia

Podpis zawodnika

Podpis trenera

Indywidualny plan rozwoju

Dla jednego zawodnika na jeden sezon. Zacznij od tego, gdzie jesteś teraz, a potem rozpisz każdy cel na osobnym arkuszu.

Imię i nazwisko

Drużyna

Sezon

Trener

1. Gdzie jestem teraz?

Zakreśl jedną liczbę przy każdym elemencie: 1 = mam tu jeszcze dużo do zrobienia, 5 = to moja mocna strona. Zawodnik wypełnia kolumnę Ja, trener kolumnę Trener.

Element	Ja	Trener	Uwagi
Zagrywka	12345	12345	
Przyjęcie	12345	12345	
Rozegranie	12345	12345	
Atak	12345	12345	
Blok	12345	12345	
Obrona	12345	12345	
Czytanie gry	12345	12345	
Komunikacja na boisku	12345	12345	
Przygotowanie fizyczne (skok, szybkość, wytrzymałość)	12345	12345	
Psychika (koncentracja, radzenie sobie z błędami)	12345	12345	

Moje największe mocne strony

Co najbardziej muszę poprawić

2. Moje cele na ten sezon

Najwyżej trzy. Każdy cel rozpisz na arkuszu celów.

Nr	Cel	Miara	Termin
1			
2			
3			

3. Ocena

Połowa sezonu

Data:

Koniec sezonu

Data:

Podpis zawodnika

Podpis trenera

Podpis rodzica (młodzież)

Arkusz celów sportowca

Tak może wyglądać wypełniony arkusz. Imię i liczby są tylko przykładem.

Imię i nazwisko **Kuba**

Drużyna **Młodzież, 15 lat**

Pozycja **Przyjmujący**

Data **tydzień 1**

1. Mój cel

Co chcesz robić lepiej? Zapisz to jako coś, co robisz samodzielnie, w jednym zdaniu.

Zawsze zagrywam górą i więcej moich zagrywek przechodzi nad siatką i trafia w boisko.

Rodzaj celu: ☒ Technika ☐ Czytanie gry ☐ Przygotowanie fizyczne ☐ Psychika ☐ Rola w drużynie

2. Miara i termin

Po czym poznasz, że się udało? Wybierz coś, co da się policzyć albo pokazać.

Punkt wyjścia gdzie jesteś teraz?	Cel dokąd chcesz dojść?	Jak mierzymy co, kiedy, kto liczy?	Termin data lub tydzień
4 z 10 zagrywek w boisku	7 z 10 zagrywek w boisku	10 zagrywek na rozgrzewce pierwszego treningu w tygodniu; liczy drugi trener	tydzień 8

3. Jak to osiągnę

Nr	Co robię?	Kiedy i jak często?
1	Po treningu 20 dodatkowych zagrywek w wybrany cel na boisku	każdy trening
2	Przy każdej zagrywce ten sam podrzut: nisko i przed ręką uderzającą	każda zagrywka
3	W meczu: najpierw pewnie w boisko, dopiero potem mocniej	każdy mecz

Pomoc, której potrzebuję (od trenera, drużyny lub w domu): trener w 2. tygodniu sprawdza mój podrzut

4. Podsumowania

Co kilka tygodni podsumujcie razem postępy. Zmiana celu jest w porządku: zapisz wtedy nowy cel.

Nr	Data	Gdzie jestem	Co idzie dobrze?	Co zmieniam?	Podpis trenera
1	tydzień 2	5 z 10	podrzut jest spokojniejszy	uderzać mniej mocno	MK
2	tydzień 4	6 z 10	w meczu też wychodzi	dalej dodatkowe zagrywki	MK
3	tydzień 6	6 z 10	dobrze, gdy jestem spokojny	po błędzie najpierw oddech	MK
4					

Zakończenie: ☐ Cel osiągnięty ☐ Cel zmieniony ☐ Wybrany nowy cel

Zakończono dnia

Podpis zawodnika

Podpis trenera

W Koach zapisujesz cel jednym zdaniem przy zawodniku, w polu Cel osobisty.