

PREPARATE PARA LA NUEVA TEMPORADA: DEPORTISTAS

Este documento te ayudará a prepararte para la nueva temporada. Te recomendamos escuchar el **EP8 de nuestro Podcast** para ayudarte a completar el documento. Escucha el Episodio 8 [AQUÍ](#).

1. DEFINE EL TIPO DE DEPORTISTA QUE QUIERES SER DENTRO DE 3-5 AÑOS (ASPECTOS GENERALES + CARACTERISTICAS A NIVEL TECNICO, TACTICO, FISICO Y PSICOLOGICO). SELECCIONA LOS ASPECTOS MAS IMPORTANTES.

Describe de forma general qué deportista quieres ser. Intenta desarrollar una visión lo más específica posible. Cuantos más detalles incluyas, más fácil te será definir los aspectos de mejora en los que quieres enfocarte esta temporada	
Describe las características técnicas	Describe las características tácticas / estratégicas
Aspecto técnico que quieres priorizar esta temporada:	Aspecto táctico que quieres priorizar para esta temporada:
Describe las características físicas	Describe las características psicológicas
Aspecto físico que quieres priorizar para esta temporada:	Aspecto psicológico que quieres priorizar para esta temporada:

2. ESTABLECE TUS OBJETIVOS DE CRECIMIENTO PARA LA NUEVA TEMPORADA. TEN EN CUENTA LOS ASPECTOS QUE HAS PRIORIZADO EN EL PUNTO 1. ESTABLECE LOS OBJETIVOS A CORTO PLAZO QUE TE ACERCARAN A LOS OBJETIVOS DE TEMPORADA Y DETALLA LOS COMPROMISOS QUE TE VAN A AYUDAR A ALCANZAR LOS OBJETIVOS A CORTO PLAZO.

Objetivos de temporada	Objetivos a corto plazo (pasos para alcanzar los objetivos a largo plazo)	Compromisos para mi día a día que me acercarán a los objetivos

Nota. Te recomendamos que en todo el proceso descrito incluyas a tu entrenador/a. ¡Te ayudará mucho a establecer tu visión a corto y largo plazo!