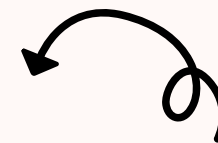




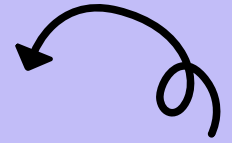
AVANCE DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS ANUALES: JUDO



	OBJETIVO:				
% de cumplimiento (0-100%)					
Resultado alcanzado al momento					
¿Qué hice bien para lograrlo?					
¿Qué dificultó el cumplimiento?					
Calificación personal (1-10)					
Acciones de julio a diciembre					
¿Cómo me siento al respecto?					



AVANCE DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS ANUALES: JUDO



1. ¿Cuál fue el objetivo del que te sentís más orgulloso/a y por qué?

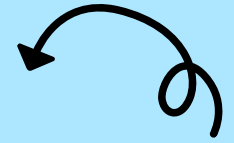
2. ¿Qué objetivo no lograste y qué aprendizaje te deja?

3. Si tuvieras que definir tu primer semestre con tres palabras,
¿cuáles serían? y ¿por qué?

-
-
-



AVANCE DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS ANUALES: JUDO

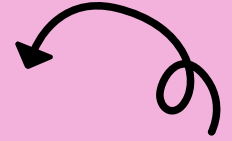


4. ¿Qué aspecto necesitas mejorar más para la próxima temporada?

- ☐ Preparación física
 - ☐ Técnica
 - ☐ Táctica
- ☐ Preparación mental
- ☐ Organización del tiempo
- ☐ Descanso y recuperación
 - ☐ Alimentación
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____



AVANCE DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS ANUALES: JUDO

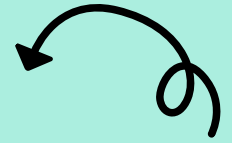


5. Compromiso para el segundo semestre del año:

•



AVANCE DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS ANUALES: JUDO



6. Valora del 1-10 tu desempeño en los siguientes aspectos y comenta una acción concreta para mejorarlo:

- Compromiso con el entrenamiento
- Motivación
- Autoconfianza
- Concentración
- Manejo de la presión
- Gestión emocional
- Comunicación con entrenador
- Disciplina
- Capacidad para aprender de los errores