

# DEFINICIÓN DEL OBJETIVO POR EL ATLETA

## INSTRUCCIONES

Responde las siguientes preguntas. Luego haz un debate con tu entrenador y define finalmente tu objetivo.

¿Cuál es tu objetivo? (borrador inicial)
<b>ESPECÍFICO:</b> ¿Por qué te propones este objetivo?
<b>MEDIBLE:</b> ¿Cómo sabrás que estás alcanzando tu objetivo? Define un sistema de medida para evidenciar su progreso, y finalmente su logro.
<b>ALCANZABLE:</b> ¿Tienes los conocimientos, destrezas y recursos necesarios para lograr este objetivo? ¿Crees poder alcanzar este objetivo?
<b>REALISTA:</b> ¿Es adecuado el objetivo para ti? ¿Vale la pena el esfuerzo para lograr este objetivo?

TIEMPO:

¿En qué fecha se cumplirá tu objetivo? ¿Qué plazo te das para hacer acciones correctivas en el caso de que no estés cumpliendo este objetivo?

OBJETIVO DEFINITIVO

**PROSEMA**   
**A t l e t i s m o**