

ADHERENCIA AL ENTRENAMIENTO

Indicadores	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Total
	E	C	X	E	C	X	E	C	X	E	C	X	E	C	X	
1. Asistencia con Puntualidad																
2. Atención a la Indicación																
3. Feedback a la Indicación																
4. Ejecución sin interrupciones innecesarias																
5. Ejecución con la velocidad e intensidad final deseada																
6. Adecuado nivel atencional																
7. Elevado volumen de comunicación positiva																
8. Máximo nivel de esfuerzo al servicio del cumplimiento del objetivo																
9. Reflexión final rica en calidad y participación																
10. Elevado nivel de disfrute																
Total																

E: entrenador

C: Capitán

X: integrante del equipo seleccionado aleatoriamente

El presente Registro permite comparar las valoraciones del entrenador y de los deportistas con respecto al nivel de adherencia al entrenamiento.

Es necesario diferenciar asistencia de adherencia. La asistencia implica que el o los deportistas hacen todo lo que tienen que hacer; mientras que la adherencia implica que hacen todo lo que tienen que hacer y de la manera en que tienen que hacerlo.

En este Registro diariamente quedan expresadas las opiniones del Entrenador del Equipo, del Capitán del Equipo y de algún integrante del Equipo en relación a los 10 indicadores seleccionados.

Este Registro permite visualizar los días de mayor productividad en entrenamiento y los indicadores con mayor y menor adherencia por parte de los deportistas.

Este modelo de Registro es muy utilizado en el ambiente deportivo y en particular la presente herramienta, fue desarrollada por el Lic. César Bernhardt y el Lic. Claudio Vasalo en 2008.