

Dentro del ámbito que reúnen las técnicas de intervención psicológica en este artículo haré referencia a una técnica que es de las más utilizadas dentro del campo de la psicología deportiva como es el establecimiento o planificación de objetivos.

En primer lugar cuando hablamos de objetivo nos referimos a una meta o propósito a alcanzar, pero para que sea eficiente este debe estar planificado y ser realista. Dentro del establecimiento o planificación de objetivos, comenzaré señalando que conviene establecer objetivos a distintos niveles: por un lado, a largo plazo, a medio plazo, a corto plazo e incluso a objetivos inmediatos; por otro lado, destacaremos que también se pueden subdividir en objetivos “de resultado” y objetivos “de realización”; finalmente, en las especialidades de equipo como puede ser el fútbol, existirán objetivos colectivos, para todo el grupo, y objetivos individuales para cada miembro del mismo.



Para una mejor comprensión de los tipos de objetivos existentes vamos a ir desglosando los diferentes tipos de objetivos mencionados anteriormente para dar una visión global de en qué consisten cada uno de ellos.

Los objetivos a largo plazo serían los primeros que habría que crear y a partir de estos ir derivando y confeccionando el resto. Determinar un objetivo a largo plazo, supone establecer una meta a la que hay que llegar, sin los objetivos a largo plazo se pueden hacer grandes esfuerzos deportivos y con un trabajo intenso diario e incluso con algún resultado a corto plazo, pero sin avance real hacia la dirección que le interesa a un equipo determinado o de un deportista en concreto.

Estos objetivos a largo plazo deben ser un reto para el deportista, pero a su vez alcanzables y realistas lo que no supone que sean demasiado sencillos y fáciles, ya que se convertirían en objetivos motivantes en un principio y poco interesantes una vez haberlos conseguido. Por ejemplo un objetivo a largo plazo, puede ser mantenerse en una determinada categoría, este objetivo para un equipo de bajo presupuesto puede ser un reto pero para un equipo de gran presupuesto como el Real Madrid sería un objetivo poco motivante y que carecería de sentido.

Para conseguir unos objetivos deportivos a largo plazo, hay que tener en cuenta lo que se denominan *objetivos de resultado* y *los objetivos de realización* o ejecución, los primeros son los que se refiere a los resultados deportivos por ejemplo ganar una eliminatoria de copa del rey, y los segundos es lo que debe realizar los deportistas para conseguir unos resultados. La consecución de los resultados deportivos no depende únicamente de los objetivos de realización, pues factores ajenos pueden influir, por ejemplo un mal arbitraje.

Los objetivos de resultado son los objetivos con un mayor poder motivante, pero son los objetivos de realización los que constituyen la llave para la consecución y el aumento de probabilidades de un logro de la meta adecuada.

Como los objetivos a largo plazo son por definición objetivos lejanos, será conveniente, asimismo, planificar objetivos más cercanos en el tiempo que mantengan al deportista permanentemente motivado y atento a su cometido, por lo tanto es necesario constituir pasos intermedios progresivos hacia el objetivo final a largo plazo, y es aquí donde entrarían *los objetivos a medio plazo*.

Estos objetivos nos proporcionan un feedback que nos permitirá regular el trabajo del deportista o equipo para comprobar la evolución hacia la consecución de los objetivos o metas pretendidos.

En cambio *el objetivo a corto plazo* debe establecerse en función de los objetivos a largo y medio plazo, estos pueden tener un gran carácter motivacional sobre todo si el deportista o el equipo percibe que su consecución le acerca a la consecución del objetivo a largo plazo, por lo tanto es importante que estos objetivos sean interesantes y alcanzables y que puedan conseguirse en un plazo de tiempo breve y se obtenga por tanto un reforzamiento a través del éxito.



En otro orden nos encontraríamos con *los objetivos colectivos* y con *los objetivos individuales*. En los deportes de equipo es muy importante planificar objetivos colectivos para el equipo como conjunto y a su vez planificar objetivos individuales, la tendencia general es la de sólo planificar con objetivos grupales dejando de lado los objetivos individuales y los objetivos de realización, la compenetración entre objetivos colectivos y objetivos individuales, beneficiará el rendimiento del equipo aumentando el rendimiento coordinado de cada uno de sus componentes a la vez que reforzará la cohesión grupal del equipo.

Una vez determinados los distintos objetivos, estos podrán optimizarse con *objetivos inmediatos*, las

características que deben poseer este tipo de objetivos es que deben ser muy pocos en número y que sean principalmente objetivos de realización.

Este tipo de objetivos nos permiten centrarnos en la ejecución y no en el resultado lo que nos permitirá un mejor control sobre la situación competitiva, por ejemplo un objetivo inmediato puede ser la mejora en el juego aéreo de un determinado jugador de fútbol.



Por último expondré dos tipos de tablas que nos servirían como herramienta para trabajar con deportistas a través de los objetivos. La primera la tabla nos permite evaluar el objetivo y saber si es apropiado, útil y realista, la segunda nos permite trabajar con un deportista a través de los objetivos su implicación en un determinado deporte.

Objetivos a conseguir	Fecha para conseguir el objetivo	Interés por el objetivo (0-10)	¿Es un objetivo alcanzable? (0-10)	¿Depende de uno mismo alcanzar el objetivo? (0-10)	¿Se debe alcanzar antes otros objetivos? (si-no)	Criterios para decidir si se consigue el objetivo

	A corto plazo		A medio/largo plazo	
	Beneficios	Costes	Beneficios	Costes
Practicar mi deporte sin demasiadas aspiraciones				
Practicar mi deporte intentando llegar lo más lejos posible				
No practicar este deporte				

Referencias Bibliográficas

Buceta, J.M (1998). Técnicas de Intervención Psicológica para la Mejora del Rendimiento Físico y Deportivo I. Apuntes del Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Ortín, F.J. y Olmedilla, A. (2001). El establecimiento de objetivos como herramienta para la Mejora del rendimiento en los deportes de equipo: un caso en fútbol semiprofesional. Cuadernos de Psicología del Deporte, 1(1), 91-100.

Buceta, J.M (1998). Técnicas de Intervención Psicológica para la Mejora del Rendimiento Físico y Deportivo II. Apuntes del Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Nacional de Educación a Distancia.