

INTRODUCCIÓN

En las líneas que a continuación siguen, mi intención no es otra que daros las pinceladas básicas de la planificación de objetivos como una “intervención” psicológica, a veces. Es una herramienta sencilla y valiosa que puede aportar grandes posibilidades en su buena aplicación. La utilidad radica en que se puede aplicar tanto para mejorar el rendimiento deportivo, como en la recuperación de una lesión en la fase de recuperación como en la fase de readaptación al entrenamiento habitual.

Os haré una breve introducción de lo qué es la planificación de objetivos, qué tipos de objetivos existen y más importante aún cómo hacer ésta para favorecer el bienestar del deportista a nivel psicológico y conseguir el máximo rendimiento a nivel deportivo.

BASE TEÓRICA

1. Qué pasaría si decidiéramos emprender un largo viaje sin destino, pero sabiendo que tenemos que llegar a algún sitio?

2. Qué pasaría si aún sabiendo ese destino final, en ese largo viaje, no establecemos lugares que verifiquen que vamos por el sitio adecuado, que nos digan, que, no nos hemos perdido?

La respuesta a la desorganización de nuestro largo viaje nos la daría LA PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS.

Se trata de una estrategia muy utilizada en Psicología Deportiva y que pretende influir sobre distintas variables psicológicas, **la motivación, la autoconfianza, la atención, el nivel de activación**, etc. Su uso dependerá de la variable en concreto que queramos influir.

Los objetivos de una adecuada planificación se han de establecer a distintos niveles, ya que nos encontramos objetivos diferentes en su forma, en una denominación muy particular serían estos:

1. OBJETIVOS EN EL TIEMPO

a) OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Un ejemplo de estos podría ser terminar la liga en puestos de LIGA DE CAMPEONES. Estos se pueden marcar al inicio de la competición. Sería un punto establecido en el inicio al que queremos llegar y de éstos dependerán los objetivos intermedios y a corto plazo.



b) OBJETIVOS INTERMEDIOS

Establecerlos nos dirá si el trabajo realizado es el correcto y si debemos o no rectificar el mismo. Dónde “funcionan” es en la motivación por seguir entrenando día a día y en la autoconfianza, aportándonos la seguridad de que lo que hacemos tendrá su “recompensa” final.



c) OBJETIVOS A CORTO PLAZO

Son los que se establecen en períodos de tiempo más cortos y que siempre deben tener como meta final la consecución de los OBJETIVOS A LARGO PLAZO E INTERMEDIOS

Deben ser **ALCANZABLES**
Deben constituir un **RETO**
Si no es así pierden el papel motivacional.

El buen manejo de estos 3 tipos de objetivos dependerá de su combinación con la siguiente categoría. En mi actual trabajo soy partidaria de la buena combinación de los objetivos de realización, ya que los más utilizados son los de resultado y en muchas ocasiones, sobre todo en fútbol, hacer más insistencia en estos hace que por el camino tengamos futbolistas desmotivados, sin adherencia a entrenamientos, sin ganas de evolucionar.

2. OBJETIVOS EN LA FORMA

a) OBJETIVOS DE RESULTADO

b) OBJETIVOS DE REALIZACIÓN



En los objetivos establecidos a largo plazo marcar unos objetivos de resultado es lo idóneo, pero estos deben hacerse a un lado frente a los de realización, que son en definitiva los que no llevarán a conseguir los resultados.

¿QUÉ NOS APORTAN LOS OBJETIVOS DE REALIZACIÓN?

- Ø VEMOS COMO NUESTRA CONDUCTA PUEDE INFLUIR EN LOS RESULTADOS.
- Ø NOS CENTRAMOS EN LO QUE TENEMOS QUE HACER, por ejemplo, ir al fisioterapeuta, hacer preparación física. SIN ESPECULAR SOBRE EL RESULTADO.
- Ø DAN REALISMO, SE HACE UNA VALORACIÓN REAL DEL TRABAJO.
- Ø FACILITAN LA EVALUACIÓN SENCILLA DEL RENDIMIENTO.
- Ø NUESTRA PROPIA CONDUCTA ES EL INDICADOR DE NUESTRO

3. OBJETIVOS COLECTIVOS E INDIVIDUALES

En deportes de equipo nunca se deben dejar de lado los objetivos individuales. La importancia del colectivo en fútbol es clara y evidente, pero es importante que todos los miembros de esa colectividad tengan importancia a nivel individual con el objetivo de alcanzar la META FINAL marcada para el EQUIPO.



PLANIFICAR OBJETIVOS ES ESTABLECER LA META Y BUSCAR EL RUMBO PARA LLEGAR A ELLA. SI NO TENEMOS UNA META NUESTRO RUMBO SERÁ INCIERTO.

La técnica en sí no debe acabar con la simple planificación, sino que se deben establecer unas líneas de partida y un sistema que evalúe de forma objetiva que se van cumpliendo o no. Bien para ir buscando nuevos, bien para plantearnos otros diferentes. Un **diario de entrenamiento y de competición** en los que se determina de forma objetiva cómo se ha llevado a cabo el mismo, es una buena herramienta que dará al deportista la información adecuada de cómo está llevando a cabo su trabajo y lo hará de forma **objetiva y realista**.

Los datos que deben recoger ese diario deben estar relacionados directamente con los objetivos planteados, tanto a nivel individual como colectivo, intentando de este modo fortalecer la cohesión del grupo. Este tipo de autorregistros deben ser sencillos en su manejo y uso. Y adaptados al futbolista, en cuanto a su contenido conceptual.

La conclusión que se debe sacar de este artículo es que no es necesario un complicado entramado de acciones para hacer que un futbolista se ponga en la dirección adecuada, si aporta su colaboración.

Fuentes Bibliográficas:

- Apuntes del Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte “Técnicas de Intervención Psicológica para la Mejora del Rendimiento Físico y Deportivo”.

-“Motivación. Claves para dar lo mejor de uno mismo” Autor: José Carrascosa. Editorial Gymnos. Madrid.