Establecimiento de Metas y Objetivos:
El camino a la Excelencia

Victor Cepeda Salas
Psicólogo del deporte

Soñar con grandes actuaciones o con grandes logros es algo recurrente en deportistas de diferentes niveles, sin embargo, intentar concretar aquellos sueños es un ejercicio que no todo el mundo esta dispuesto a realizar, quizá por miedo a decepcionarse en el intento, tal ves porque no se confía lo suficiente en los propios recursos o tan solo porque se desconocen las formas adecuadas de dirigir los esfuerzos hacia las metas pretendidas.

El establecimiento de metas y objetivos es una estrategia o técnica que se ha utilizado principalmente en el ámbito de las organizaciones con el propósito de optimizar los recursos individuales y colectivos de una empresa. El ámbito deportivo al trabajar en gran medida con el rendimiento humano puede beneficiarse positivamente de los alcances de esta estrategia, debido a que el rendimiento individual es relativamente fácil de evaluar, lo que es un requisito previo para que el establecimiento de metas y objetivos opere con garantía.

En muchas publicaciones se habla de metas y objetivos como sinónimos, sin embargo, en estricto rigor debiese hablarse que un conjunto de objetivos construyen una meta, siendo ambos parte del mismo proceso. Es decir, *llegar al campeonato Sudamericano* puede ser una de las metas de temporada para un atleta y en consecuencia para conseguirlo, mejoró su *técnica de carrera, bajo de 35 segundos en 300 metros y encontró su estado de concentración optimo antes de la competición,* o sea, consiguió una serie de objetivos previos.

Una meta entonces puede ser definida como señala Weinberg y Gould (1996) *"como el proceso de conseguir un nivel especifico de competencia en una tarea, normalmente en un tiempo determinado".* De igual modo autores como Martens, Harvey, Sharkey (1981) amplían el concepto y hablan de metas y objetivos de ejecución y consecución, otros como Navas, Soriano Holgado (2006) se refieren a metas de aprendizaje y metas

de ejecución. Con el propósito de abreviar alguna de estas concepciones tomaremos como referencia la síntesis realizada por Cauas (2008) quien nos señala lo siguiente:

- **Las metas y objetivos de resultado** aluden a la consecución de un logro final de una acción deportiva, independientemente cual haya sido el proceso por el cual se llego a esa situación.
- **Las metas y objetivos de rendimiento** guardan relación con las destrezas, con la ejecución, con el proceso llevado acabo independientemente del resultado final.

Luego de aclarar algunos aspectos teóricos básicos, es necesario preguntarse como el atleta debiese encaminar sus esfuerzos a la consecución de sus propósitos. Para ello debiese primero que todo realizar un ejercicio de autoobservación y preguntarse al inicio del año competitivo:

-¿Qué es lo que realmente quiero para esta temporada? La propuesta es de pasar del *desear* al *querer,* el *desear* se relaciona más con aquello que sueño pero que no necesariamente tiene un carácter de realidad posible a corto plazo, Ejemplo: deseo ir a la olimpiada, pero lo cierto es que todavía no hago la marca para ir al campeonato nacional. El *querer* tiene una dimensión más real donde se evalúa críticamente distintos aspectos del rendimiento personal (capacidad actual, expectativas, etc.) por lo tanto al definir el *querer* podrás tener mayor claridad sobre las metas concretas de temporada. Aquí van algunas preguntas que orientan este proceso de autoobservación.

- *¿Si me voy al futuro e imagino como finalizará el año, que logros espero haber conseguido?*
- *¿Cuál será el nivel de implicación y compromiso que pondré en la consecución de mis metas y objetivos?*
- *¿Son metas u objetivos suficientemente específicos y, formulados en positivo?*
- *¿Son metas u objetivos en los que creo fuertemente, mantenidos en el tiempo y bajo mi control?*
- *-¿Señalo que recursos necesito para poder conseguirlos?*
- *-¿Indico que haré para dar el primer paso y como evaluaré los avances?*

La aplicación de esta técnica no deja de ser compleja pues requiere una permanente evaluación personal del deportista y, por cierto, seguimiento constante del entrenador. Veamos entonces cuales son las sugerencias que nos hacen diversos estudios y que aumentan la posibilidad de eficacia en el ámbito deportivo. Locke y Latman (1984) Weinberg y Gould (1996) señalan:

a. **Objetivos específicos hacen que la actividad sea mas efectiva:** Animar a un atleta diciéndole que *"haga lo mejor que pueda"* o *"has lo tuyo"* es una afirmación poco clara, que puede aumentar la incertidumbre en el deportista, además dichos de este tipo son imposibles de evaluar. Por lo tanto una forma de valorar lo realizado es cuantificando: Ejemplo: de cinco series de 1000 al menos en tres deberás bajar de 3: 30. , de 5 series de saltos a pies juntos sobre las vallas, al menos en 3 deberás visualizar el movimiento previamente.

b. **Objetivos que suponen un reto difícil hacen que el rendimiento sea mayor:** Cuando mayor es la dificultad mayor es el rendimiento, obviamente será necesario que entrenador y atleta evalúen adecuadamente el nivel de competencias sobre una tarea (se entiende competencia como sinónimo de habilidad). De todos modos intentar ir por un desafío grande es un voto de confianza para el deportista. Si el deportista percibe que el entrenador reiteradamente establece objetivos fáciles para él dudará de su capacidad mermando la motivación cotidiana por entrenar, su autoconfianza incluso poniendo en riesgo la adherencia al entrenamiento.

c. **Los objetivos a corto y a mediano plazo facilitan la consecución de metas de temporada.** El hecho de ir trazando subobjetivos para distintas tareas del entrenamiento (técnicos, físicos, psicológicos) evita ver la meta como algo inalcanzable a donde es "imposible" llegar.

d. **El establecimiento de objetivo se transforma en una estrategia positiva cuando se recibe adecuada retroalimentación.** La retroalimentación se consigue a partir de métodos adecuados de evaluación, los que pueden ser llevados por el entrenador o por el mismo atleta. El llevar registro de los avances representados en gráficos o en cifras contribuye a la mejora de la motivación y

autoconfianza. A la vez el constante reforzamiento del entrenador señalando específicamente que aspecto se ha mejorado opera en la misma dirección.

e. **Para que los objetivos modifiquen el rendimiento deben ser asumidos.** Si el deportista no asume con responsabilidad, implicación y compromiso los objetivos trazados no afectaran el rendimiento. Para esto pueden formularse metas y objetivos en conjunto entre entrenadores y atletas, con la posibilidad que las tareas cobren mas sentido en los deportistas. De todos modos algunos estudios señalan que en el periodo de iniciación o cuando recién se esta adquiriendo una habilidad es preferible que el entrenador los asigne.

A modo de resumen, podemos decir que el establecimiento de metas y objetivos contribuyen a canalizar los esfuerzos hacia las tareas relevantes del entrenamiento y la competición, mejora la persistencia ya que hay distintos objetivos que alcanzar diariamente contribuyendo a construir voluntad a largo plazo, permiten centrarse en la tarea trasladando toda la implicación posible para que se logre la excelencia creando así oportunidades para nuevos aprendizajes.

Lao Tsé antiguo filósofo taoísta dijo alguna vez que un viaje de mil kilómetros empieza con el primer paso. Llevado a la dimensión del rendimiento deportivo, esto nos señala que los grandes cambios que queremos en nuestra vida deportiva se dan de forma paulatina en un proceso paso a paso, si hacemos el esfuerzo de generar estrategias que nos acerquen mas a nuestros sueños aumentamos nuestras posibilidades de éxito. Ahora bien si te distraes en el camino o no toleras los inconvenientes del proceso, no pasará de ser un simple deseo, por lo tanto animaos a dar el primer paso…….

Barcelona, Octubre, 2010

Referencias:

-Cauas, R (2008) *Maratón y Running Claves Psicológicas*. Chile .Cedep

-Locke, E y Latham (1984). Establecimiento de Objetivos. En Weinberg y Gould. Fundamentos de Psicología del deporte y el Ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

-Mora, J., García, J., Toro, S., Zarco, J. (2000). *Psicología Aplicada a la Actividad Físico-Deportiva.* Madrid: Pirámide.

-Navas, L Soriano, J, Holgado, P (2006) Orientaciones de meta en clases de Educación Física. Revista de Psicología del deporte. 2 (15) 167-168

-Orlick T, (2004). Entrenamiento Mental. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Weinberg, R y Gould, D (1996). Fundamentos de Psicología del deporte y el Ejercicio físico. Barcelona: Ariel.