

## Modulo 4

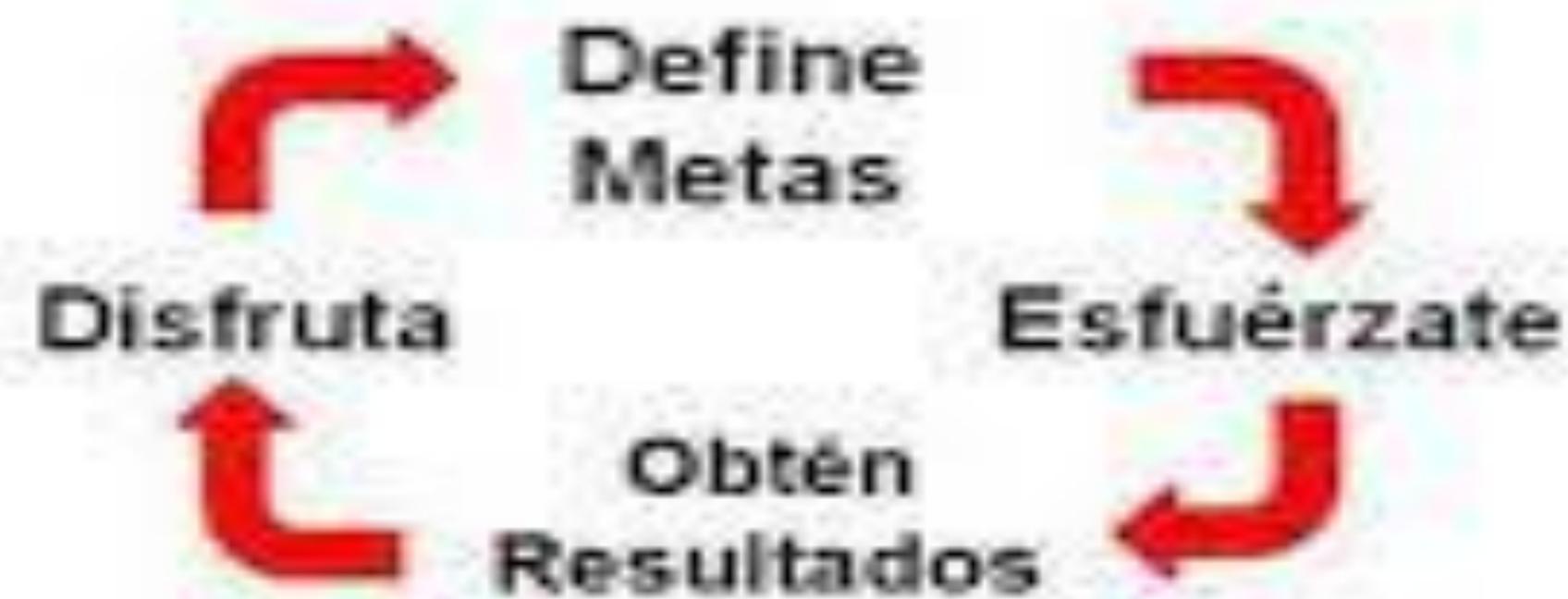
# ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE III

Clase N°2

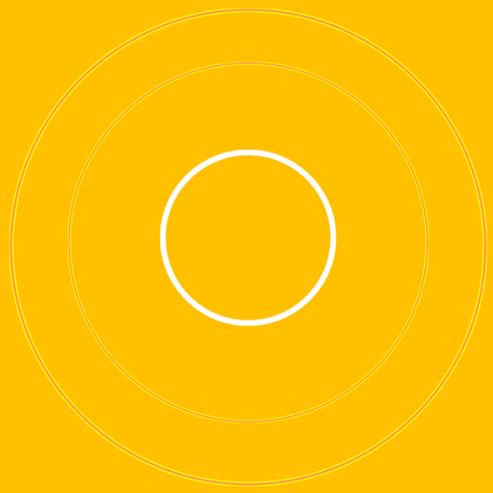
Lic. Luis Gómez Correa



*¿Has Alcanzado tus Objetivos Deportivos?*

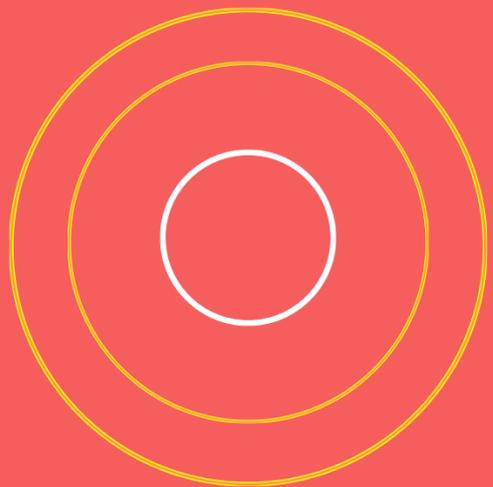


*Analiza y Propónte Nuevos Objetivos*



# Establecimiento de Metas y Objetivos

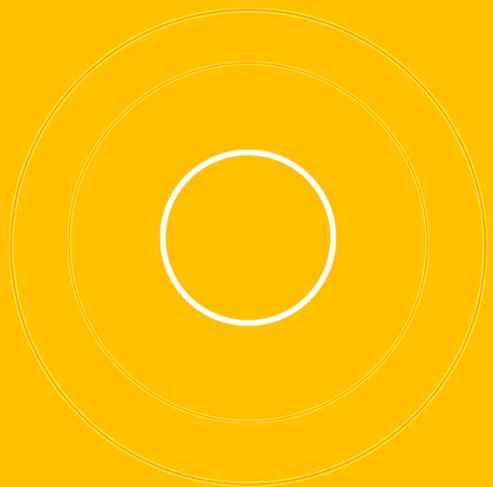




# Contenido

1. Introducción al Establecimiento de Metas
2. Definición de Metas y Objetivos
3. Presupuestos de las Metas Deportivas
4. Características que deben tener las metas
5. El Atleta deberá realizar un ejercicio de auto observación al inicio del año competitivo.
6. El método SMART como planificar tus objetivos deportivos
7. Modelo de Planilla de Metas y Objetivos





1

# Introducción al Establecimiento de Metas



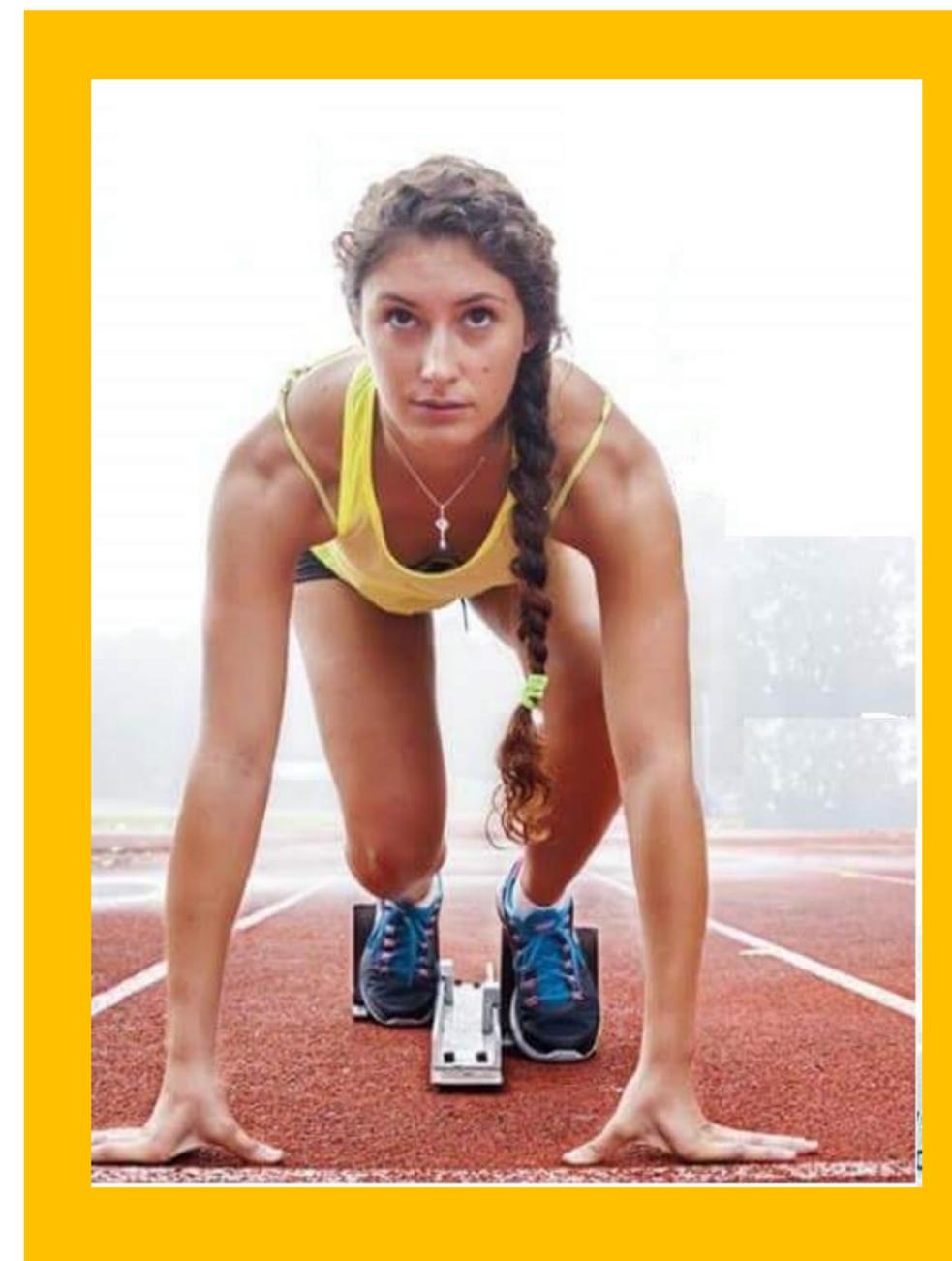
El establecimiento de metas es una técnica que se utiliza en el ámbito de la psicología deportiva con el propósito de controlar los aspectos psicológicos importantes que afectan al rendimiento de un deportista.

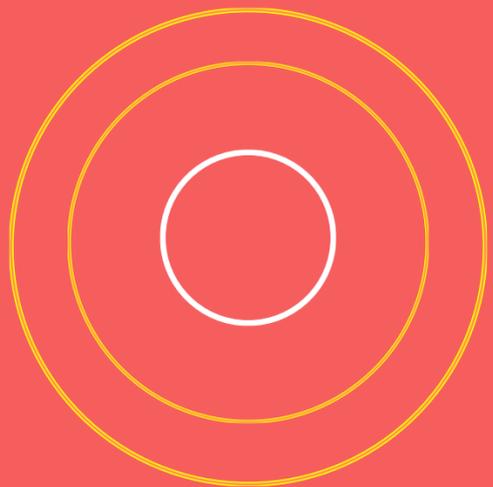


Sin embargo incorpóralas a la planificación del deportista, permiten: su establecimiento, planificación, dirigir la atención hacia las mismas y su evaluación para una mejor organización de sus conductas y pensamientos.



El rendimiento deportivo puede beneficiar al atleta 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.





2

# Definición de Metas y Objetivos



- ❑ Las metas son definidas como: “objetivos o propósitos de acciones”, estas comprenden el “logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo especificado”.
- ❑ Las metas objetivas se definen como el grado de consecución específico de competencia en una tarea en un tiempo determinado.
- ❑ Estas definiciones se refieren tanto a las metas de resultado como a las de rendimiento



## ¿Qué es una meta?

Es importante considerar que todas nuestras conductas son intencionales, es decir, están dirigidas a un objetivo.

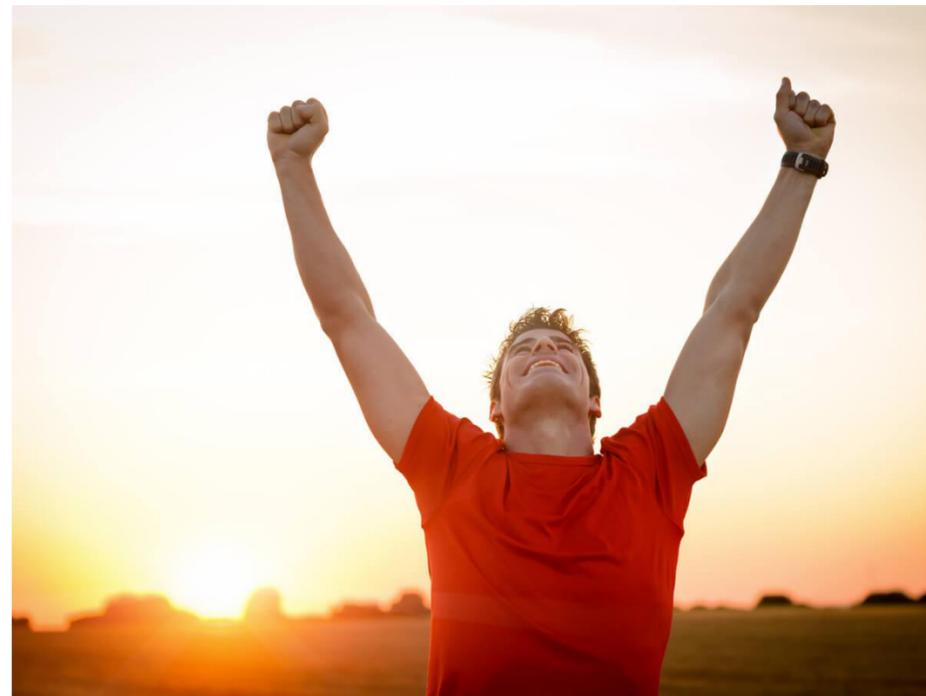
El establecimiento de metas, es un procedimiento que posibilita brindar una dirección a las acciones del deportista para que esté alcance determinados objetivos, se puede considerar que la actividad del atleta es la obtención de metas.



## ¿Qué son las metas deportivas?

□ Una meta puede ser definida “como el proceso de conseguir un nivel específico de competencia en una tarea, normalmente en un tiempo determinado”.

Weinberg y Gould (1996)



□ **De Proceso:** Referidas a lo que el atleta debe hacer para mejorar su rendimiento y su desempeño en las competiciones. Estas metas sirven no sólo para potenciar el repertorio técnico del atleta, sino también para introducir destrezas nuevas, mejorar su confianza y reducir sus niveles de ansiedad.



## ¿Qué son las metas de rendimiento?

Las metas de logro reflejan el deseo de desarrollar, conseguir y demostrar competencia, evaluada de acuerdo con criterios absolutos (la tarea en sí misma), intrapersonales (el máximo potencial individual para esa tarea) o normativos (la actuación de otros). Fryer y Elliot (2008; Elliot, 2005),



## ¿Qué es establecimiento de metas y objetivos?

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.

## Metas de rendimiento

- ❑ Las metas de rendimiento se toman como referencia para comparar las propias ejecuciones anteriores. Por lo tanto son mas flexibles y se encuentran bajo control ya que no dependen de la conducta del adversario, sino de la propia. Establecer metas de rendimiento sería aumentar porcentajes de saques dentro de la pista de un 80% a un 85%

## Metas de resultado

- ❑ Se centra en el grado de éxito conseguido en una competición deportiva. La victoria en una carrera, consecución de una medalla o el ganar un partido. Por lo tanto el grado de consecución dependerá no solo de nuestros propios esfuerzos sino del nivel del adversario. Un tenista puede jugar el mejor partido de su vida y sin embargo perderlo.



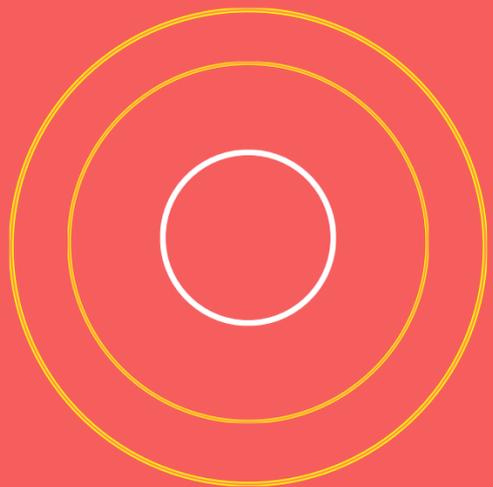
¿Cuál es el objetivo a alcanzar en el deporte?

Involucrar a la población en la práctica de la actividad física para lograr la detección de talentos deportivos. ... Lograr que la práctica de la actividad física y el deporte responda al desarrollo nacional e internacional de acuerdo a la realidad socio-económico-político y cultural del país.

El establecimiento de metas, tiene dos premisas básicas:

1. Desarrollar un programa de metas de forma planificada.
2. Evaluar el desempeño del atleta en conseguir esas metas.





3

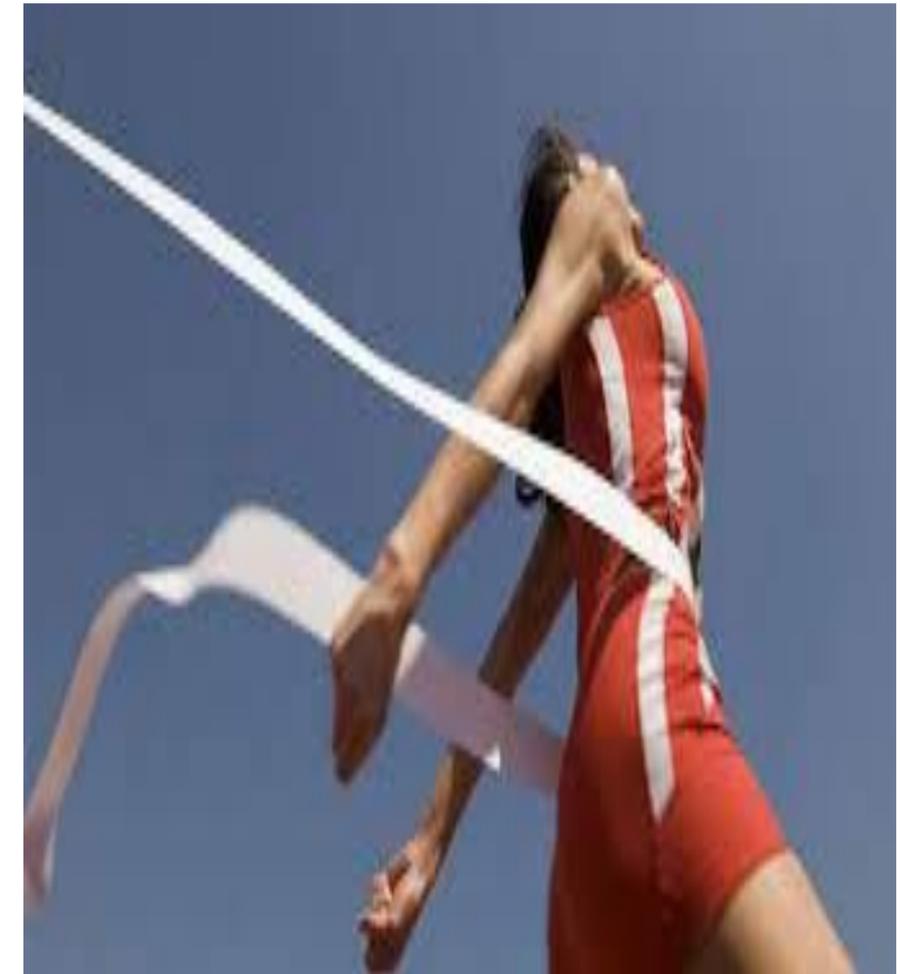
# Presupuestos de las Metas Deportivas



## Presupuestos de las metas deportivas

Se han propuesto 10 puntos acerca del funcionamiento de las metas en el contexto deportivo dichos presupuestos, son los siguientes:

- 1.- Las metas específicas regularán la acción con más precisión que las metas generales.
- 2.- Para las metas cuantitativas (específicas), cuanto más alta sea la meta, mejor es la ejecución, teniendo en cuenta la habilidad y el compromiso suficientes.
- 3.- Las metas específicas y difíciles, llevarán a una mejor ejecución que la ausencia de metas.

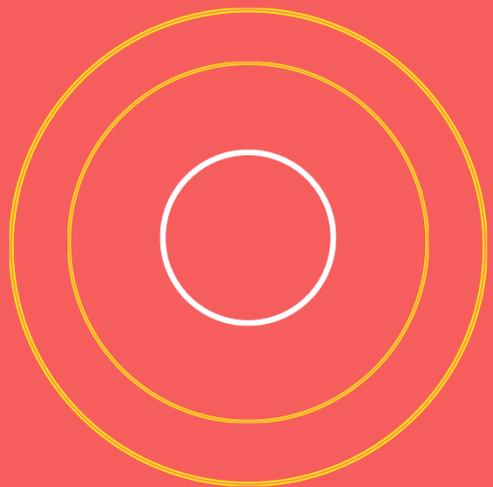


- 4.- Utilizar metas a corto y a largo plazo, produce mejores resultados que utilizar solamente metas a largo plazo.
- 5.- Las metas afectan la ejecución, movilizando el esfuerzo, incrementando la persistencia y motivando la búsqueda de estrategias adecuadas.
- 6.- El establecimiento de metas será más efectivo cuando se da una retroalimentación que muestre el progreso en relación a la meta.



- 7.- Con metas difíciles, cuanto mayor es el compromiso, mejor es el rendimiento.
- 8.- El compromiso puede estimularse pidiendo al deportista que acepte la meta, mostrando apoyo, permitiendo la participación en el establecimiento de la meta, en el entrenamiento, en la selección de los incentivos y recompensas.
- 9.- La ejecución de la meta se verá facilitada mediante un plan de acción, especialmente cuando la tarea es compleja o a largo plazo.
- 10.- La competición mejorará la ejecución pues conduce a establecer objetivos más altos y a aumentar el grado de compromiso.





4

# Características que deben tener las Metas Deportivas



## Características que deben tener las metas

Se propone que las metas, deberán cumplir con las siguientes características para participar en el proceso de planificación y evaluación del desempeño del deportista:

- 1.- Las metas deben ser difíciles pero realistas y constituir un reto para el atleta
- 2.- Las metas se deben establecer de manera específica, para ello estos deben de ser cuantificables, deben ser específicas y permitir ser evaluadas



3.- Las metas se deben limitar dentro de una dimensión temporal, es decir a corto, mediano y largo plazo, en las que las metas a corto plazo deberán contribuir a las metas de largo plazo

4.- Las metas deben ser evaluadas y retroalimentar la información al atleta acerca de su progreso.

5.- Se deben vincular las metas a recompensas, como premios o reconocimiento del deportista.

6.- Las metas en el deporte se deben relacionar con el estilo de vida del atleta, es decir deben de ser compatibles



## Teoría sobre el establecimiento de metas.

- ❑ Los psicólogos han utilizado el establecimiento de metas como una técnica motivacional.
- ❑ El orientar la atención hace metas difíciles que supongan un reto aumenta la motivación mas que el simple hecho de intentar mejorar.
- ❑ Se ha demostrado en el 90% de las investigaciones que el establecimiento de objetivos tiene un efecto positivo orientando la conducta.
- ❑ También han buscado que tipo de objetivos funcionaban mejor, llegándose a la conclusión que los objetivos específicos tenían un efecto mayor que los generales.



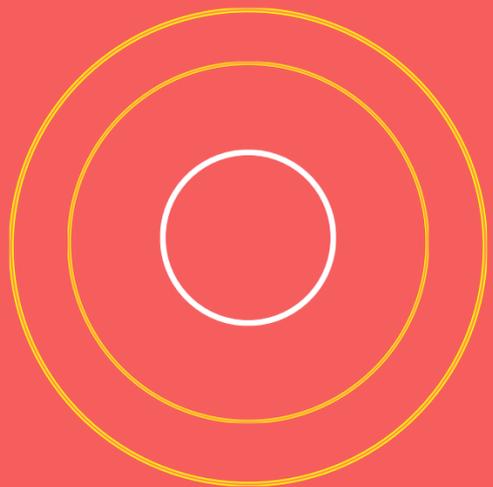
## Bases del establecimiento de objetivos

- Dirigen la atención hacia elementos importantes de la tarea a ejecutar
- Movilizan los esfuerzos de ejecutante
- Prolongan la perseverancia del ejecutante
- Favorecen el desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje



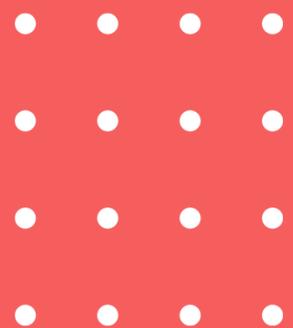
# video





5

El Atleta deberá realizar un ejercicio de auto observación al inicio del año competitivo



## ¿Qué es lo que realmente quiero para esta temporada?

- ❑ La propuesta es pasar del **desear** al **querer**,
- ❑ El **desear**: se relaciona más con aquello que uno sueña 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 los 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 hay algunas preguntas que están orientadas al proceso de auto observación:

- ¿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?
  
- ¿Que recursos necesito para poder conseguirlos?
  
- ¿Indico que haré para dar el primer paso y como evaluaré los avances?



La aplicación de esta técnica requiere una permanente evaluación personal del deportista y un seguimiento constante del entrenador.

sugerencias para aumentar la posibilidad de eficacia en el ámbito deportivo. Locke y Latman (1984) Weinberg y Gould (1996) señalan:

1. 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.



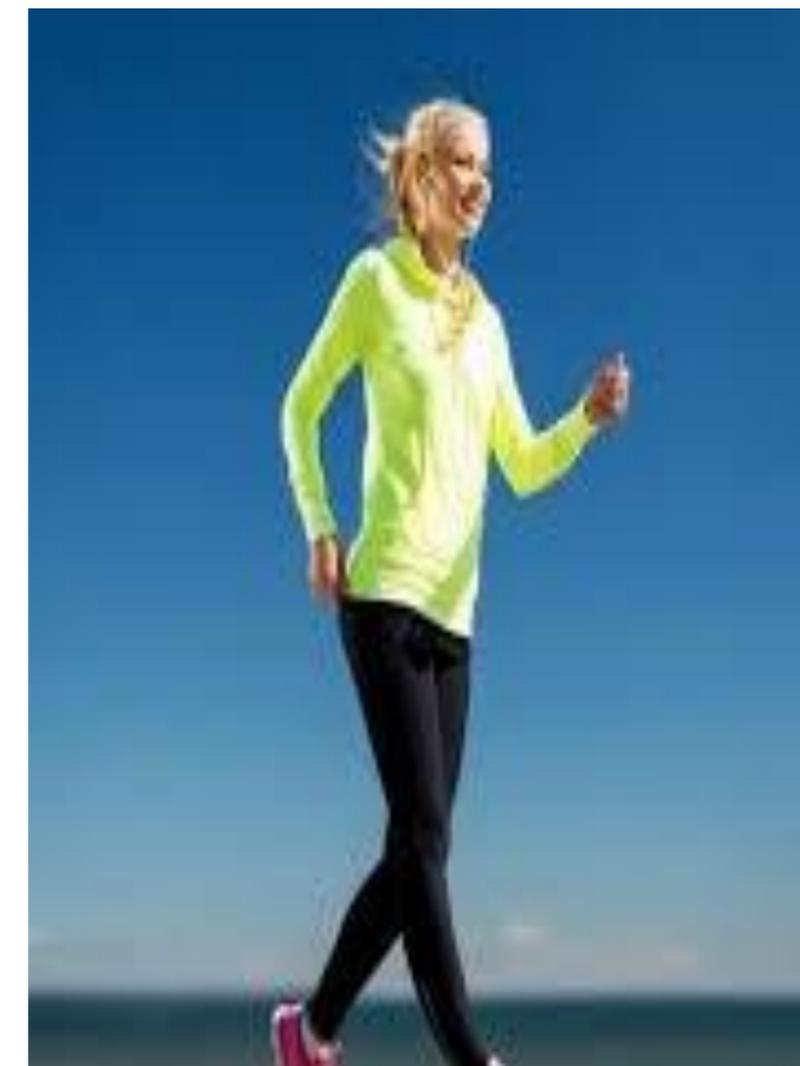
2. Objetivos que suponen un reto difícil hacen que el rendimiento sea mayor: Cuando mayor es la dificultad mayor es el rendimiento, será necesario que el entrenador y el atleta evalúen el nivel de competencias sobre una tarea. De todos modos intentar ir por un desafío grande es un voto de confianza para el deportista.

3. 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.



4. El establecimiento de objetivos 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. **Ejemplo:** El llevar registro de los avances representados en gráficos o en cifras contribuye a la mejora de la motivación y autoconfianza.

5. Para que los objetivos modifiquen el rendimiento deben ser asumidos. Si el deportista no asume con responsabilidad, 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.

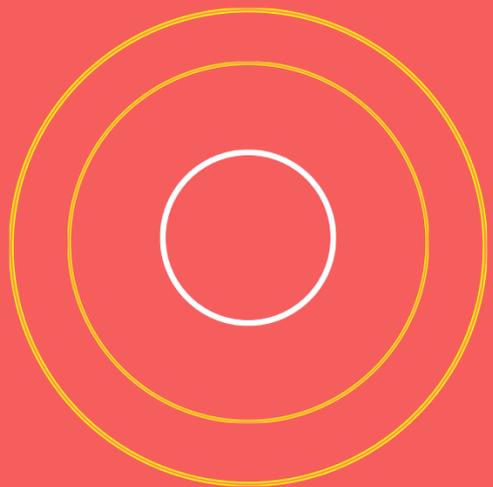


Registrar lo que quieres conseguir, en entrenamiento o en competición puede contribuir a fortalecer tu autoconfianza y motivación.

Tener en cuenta los siguientes puntos cuando se trazan metas y objetivos:

- A corto, mediano y largo plazo
- Difíciles pero realistas
- Específicos
- Formulación positiva
- Flexibles
- Medibles
- Para el entrenamiento y la competición
- Personalmente controlables
- Registro de ellos.





6

# Método SMART Como Planificar tus Objetivos



## El método SMART como planificar tus objetivos deportivos

- ❑ En el Alto Rendimiento, el establecimiento de objetivos de los deportistas o de un equipo son una tarea prioritaria.
- ❑ En el deporte actual, nos encontramos con que es cada vez más competitivo independientemente de ser amateur o profesional, donde cada detalle puede marcar la diferencia entre ganar o perder y por esta causa, tenemos que dedicar el tiempo necesario, a la correcta planificación de nuestros objetivos.



## Cual es la Diferencia entre Meta y Objetivo

- ❑ **Una Meta**, es algo que el deportista, desea y añora, algún día realizar (ganar una medalla olímpica, ser jugador profesional, competir en torneos internacionales, etc.)
- ❑ **Los Objetivos**, son el día a día, donde nos enfocaremos, por medio de pasos planificados que tenemos que seguir y además medir si cumplimos con estos, para ir en búsqueda de la META..



## ¿Qué significa método SMART?

El termino SMART es un acrónimo que busca que tus objetivos cumplan con estas 5 criterios, para que tus objetivos sean planteados de una forma más inteligente.

- Specific (Específico)
- Measurable (Medible)
- Attainable (Alcanzable)
- Relevant (Relevante)
- Time Bound (Temporal)



## 1. ESPECIFICO:

Plantearlo de una forma detallada, de que manera queremos jugar, pueden usarse datos técnicos y tácticos que deseamos desarrollar, siempre que sean lo mas puntual que podamos.

### Ejemplos:

- Anticipar o no permitir que el rival reciba el balón.
- Tener un 60% de aciertos de triple en el partido del domingo.



## 2. MEDIBLE:

Plantear un objetivo que pueda ser medible en términos cuantitativos (observable y puede ser numérico) y cualitativos (sensaciones que el deportista pueda tener). Recuerda **"Lo que no se puede medir, no se puede mejorar"**.

### Ejemplos:

- Quiero mantener todos mis servicios.
- medio de 4 min /km, en mi próxima maratón.



### 3. ALCANZABLE:

Hay que tener claro con qué recursos (técnicos, tácticos, físicos, mentales) contamos para que el objetivo que planteamos sea realizable (o no) y no imposible de concretar. Esto se convertirá en un reto, donde necesitaremos de nuestro compromiso para lograrlo, aumentando nuestra motivación.

#### Ejemplos:

- Ganarle a la pareja González-Tapia.
- Llegar a todos los cuartos de final de los torneos provinciales.



### 4. REALISTA:

La relevancia de cada objetivo, es muy importante, para poder armar una lista con los objetivos que va a estar primeros para cumplir.

#### Ejemplos:

- Estar entre los 8 primeros y clasificar a la copa.
- Obtener el ascenso para jugar en la B Nacional.



## 5. TEMPORAL:

Los objetivos tienen que ser en corto, mediano y largo plazo. Para tener una visión más clara de tu año deportivo puedes trazar una línea de tiempo de tu año deportivo, donde incluirás tus objetivos, para que los tengas presente. Delimitar el tiempo que nos llevara lograr cada uno de los objetivos.

Acostumbrarse a poner fechas de inicio del proceso de trabajo y fecha límite para conseguir determinado logro o estar encaminado a conseguirlo.

### Ejemplos:

- Corto plazo: Darle más velocidad, al drive cruzado.
- Mediano Plazo: Ganar el 75 % de los partidos de local.
- Largo Plazo: Cerrar el año entre los top 10.



## Formato de Seguimiento SMART

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

### Seguimiento de mis objetivos

*Instrucciones: Cree una meta INTELIGENTE que le gustaría lograr este año. Luego, verifique su progreso, teniendo en cuenta el aspecto "medible" de su objetivo.*

# S

Específico: defina su objetivo con el mayor detalle posible. Piensa en quién, qué, dónde y cuándo.

# M

Medible: rastrea el resultado y tu progreso.

# A

Acción: ¿Qué harás para lograr tu objetivo?

# R

Realista: ¿Su objetivo es alcanzable?

# T

Orientado al tiempo: ¿Cuánto tiempo llevará completarlo?

### Para luego

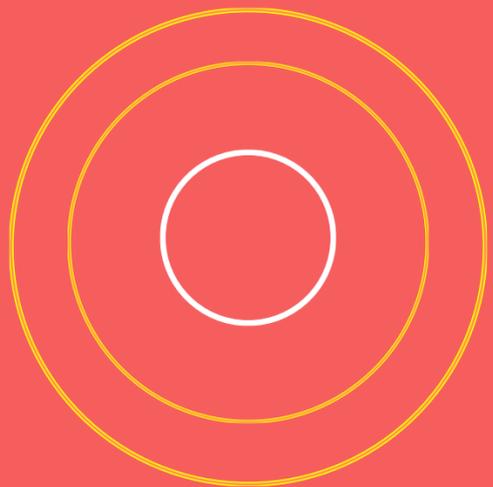
*Registro de meta: ¿Qué pasos ha tomado hacia su meta? ¿Qué más queda por hacer? ¿Cuánto tiempo crees que tomará alcanzar tu meta?*

---

---

---

---



7

# Modelo de Planilla de Metas y Objetivos







# Modelo 3

## Establecimiento de Metas a Corto, Mediano y Largo Plazo

Establecimiento de Metas a Corto, Mediano y Largo Plazo  
(Físicas, Técnicas Tácticas, Psicológicas)

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_

Prueba: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que realmente necesito para la competencia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Que es lo que quiero mejorar para competir?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuales son mis metas a corto, mediano y largo plazo?

Meta 1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meta 2

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meta 3

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

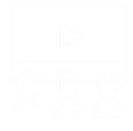
Meta 4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**ENCENDEMOS  
TU FORMACIÓN  
DEPORTIVA**

**GRACIAS!!!**

