

## **Titulo: Establecimiento de objetivos de rendimiento en el deporte.**

**Autora: Dr.C. Norma Sainz de la Torre León (Dpto. Ciencias Aplicadas) Email: { HYPERLINK "mailto:norma.sainz@umcc.cu" }**

### **I. Introducción:**

La tarea diaria de los deportistas exige de los mismos un esfuerzo constante, orientado al logro de los fines de la sesión de entrenamiento. Diariamente debe llegar temprano a los terrenos, está obligado a calentar con energía y a cumplir con las diferentes tareas que el entrenador haya planificado para esa jornada. Aunque lo embarguen diferentes estados de ánimo, aunque esté preocupado, aunque el clima sea inclemente, se espera de él una entrega sistemática, que en todo momento esté dispuesto a darlo todo en pos de su forma deportiva, del logro de la eficiencia en sus acciones, de una marca, etc. Para ello requiere ante todo, de hacer consciente su necesidad de prepararse física y mentalmente para arribar a una forma deportiva tal, que permita alcanzar los resultados esperados en las competiciones.

El proceso que permite la movilización de las disposiciones para el rendimiento deportivo se encuentra vinculado esencialmente a la esfera de la motivación. No basta con que exista la necesidad de desarrollar la fuerza muscular, la resistencia, la velocidad, la maestría técnica, y otros tantos componentes de su preparación. Se requiere que dicha necesidad se torne consciente y se transforme en motivo de actuación, pues es precisamente con el surgimiento del motivo que el objetivo a alcanzar se define claramente como estímulo impulsor de sus esfuerzos.

El deportista puede carecer de determinadas bases físicas o psíquicas, pero si no está consciente de ello, no desplegará su voluntad para vencer las dificultades de la jornada. Es por ello que, aunque se considera a las necesidades humanas como la fuente de toda actividad, **es el motivo, apuntando directamente hacia el objetivo concreto**, el que impulsa al sujeto a la actividad, el que va a recibir la energía de la importancia afectiva que posea para él alcanzar el mismo y el que permitirá movilizar sus esfuerzos volitivos para enfrentar y superar todo tipo de obstáculos y dificultades que se encuentren en el camino de su objetivo. (Ver Cuadro No. 1)

{ SHAPE \\* MERGEFORMAT }

*Cuadro No. 1: Esquema del mecanismo de la motivación humana.*

Si se analiza este esquema se podrá comprender que para situar al deportista en un punto de partida idóneo para que transite el camino de la actividad (todas las tareas del entrenamiento), debe poseer un motivo de actuación, lo suficientemente fuerte que le permita acercarse paulatinamente al objetivo y, al mismo tiempo, debe poseer un objetivo de rendimiento lo más claro posible, pues motivo y objetivo conforman una unidad, dado que el objetivo **no existe sin un motivo que le brinde fuerza a la actuación** y, por otra parte **es el**

**objetivo el que le brinda a la misma su dirección.** Esta aseveración teórica se traduce en la práctica del trabajo de los entrenadores de la forma siguiente:

**No se puede exigir del deportista grandes disposiciones para la actividad diaria si no se han establecido objetivos claros, concretos, alcanzables y comprensibles, pues de lo contrario el motivo de rendimiento no puede existir, ya que carece de dirección.**

El deportista puede tener muchos deseos de triunfar en sus empeños, puede poseer grandes aspiraciones de integrar el equipo nacional en su disciplina deportiva, puede amar su actividad – componente afectivo de la motivación que le brinda a la conducta la energía requerida – pero solo con objetivos bien planificados, acorde con las necesidades individuales, de la etapa del entrenamiento, podrá encauzar todas sus potencialidades a fin de cumplir diariamente con sus tareas.

## **II. Desarrollo:**

### **2.1. Importancia del establecimiento de los objetivos de rendimiento:**

El proceso de preparación del deportista exige de los entrenadores un esfuerzo sistemático, orientado a la realización de numerosas tareas, entre las cuales la planeación de las etapas de trabajo dentro del macrociclo ocupa un lugar esencial.

El determinar los objetivos y contenidos del trabajo de cada período y la dosificación de las cargas en función de los propósitos a alcanzar se convierte en el foco de atención principal del mentor del equipo en el momento de la elaboración del plan de entrenamiento que deberá aplicar con sus deportistas.

El planteamiento claro de los objetivos a corto, mediano y largo plazo es una tarea indispensable si se pretende movilizar conscientemente al deportista para que se involucre totalmente en las acciones desde el inicio del ciclo.

Dentro de este proceso, la elaboración de los objetivos que se propone para cada etapa reviste una gran importancia, pero en ocasiones el entrenador no tiene en cuenta que para que puedan ser logrados por cada uno de los miembros de su equipo se requiere del establecimiento de estos objetivos de forma individual y colectiva, de forma tal, que involucre conscientemente a todos los jugadores, pero sobre todo, **que los deportista participen activamente en la propia elaboración de los mismos**, ya que son los actores principales del esfuerzo que es necesario desplegar para el logro de buenos rendimientos de entrenamiento y competición.

El deportista debe estar consciente del objetivo a alcanzar en la unidad de entrenamiento, en el microciclo, en el meso y en el macro. Solo así, teniendo como meta final el logro de determinada eficiencia por esferas de trabajo, es capaz de comprender por qué debe enfrentar con dinamismo los fatigosos esfuerzos de la preparación física, las constantes repeticiones de los entrenamientos técnico - tácticos; debe estar convencido de que toda la planificación que ha llevado a cabo el entrenador en el año le permitirá arribar al final de la etapa a una buena forma deportiva.

Sin embargo, se encuentran entrenadores en la práctica social y en las escuelas de iniciación deportiva o de perfeccionamiento atlético, inclusive en los propios equipos nacionales que consideran a los objetivos que ellos han trazado dentro de sus planes como los verdaderamente importantes, desconociendo **que ningún ser humano se moviliza al límite de sus posibilidades si el motivo de su actuación no posee una significación personal.**

La respuesta movilizativa del deportista ante los objetivos que traza el entrenador, por ser ajenos a su persona, será mucho menor y esta conducta no es precisamente la que aspiran y requieren los entrenadores. Si a esto se le une que en muchas ocasiones el sujeto desconoce las tareas que deberá llevar a cabo para el logro de dichos objetivos, cuál es el período de tiempo que posee para alcanzarlos, por qué es importante alcanzar los mismos para él en particular y para el equipo en general, de qué forma van a ser medidos, etc., entonces se hace evidente que el entrenador podrá situarse objetivos adecuados y perfectamente elaborados para cada período, pero los jugadores llevarán a cabo sus esfuerzos diarios en consonancia con los estados y actitudes del momento y no por tener claramente definidos la meta personal que desea alcanzar en la etapa.

No basta con que el entrenador posea objetivos claros de trabajo y se los comunique al equipo. Esto, por sí solo, no constituye elemento alguno de fuerza que los conmine a darlo todo en el terreno.

***Solo cuando el deportista lo comprenda, cuando haga suya la meta, cuando no sea “el objetivo del entrenador” sino su propio objetivo, conscientemente establecido, podrá movilizar sus esfuerzos adecuadamente.***

***lleva a cabo el establecimiento de objetivos.***

Sobre este particular Joan Rius Sant (1989) plantea que el objetivo debe ser claro, muy concreto y posible de medir, que los mismos deben constituir metas difíciles, pero realistas, que se deben diferenciar aquellos que son necesarios alcanzar en entrenamientos y los que aspiramos a lograr en la competición, que se debe evitar la connotación negativa, es decir, (debo mejorar la resistencia a la velocidad y no “debo evitar ser lento en la etapa final de la carrera” etc.). Así mismo destaca que el deportista tiene que conocer el tiempo de que dispone para alcanzar dicho objetivo y las características de los esfuerzos que deberá llevar a cabo para lograrlos. Por último hace hincapié en la importancia de que ello quede anotado por parte del sujeto que deberá llevar a cabo la acción y que el entrenador es responsable de comunicarle de forma sistemática los resultados que en esa dirección va obteniendo.

Por todo lo mencionado en los párrafos anteriores se requiere establecer para el macrociclo objetivos **a corto, mediano y largo plazo** que servirán como acicates para el trabajo diario. Sin duda aquellos objetivos que primero se trazan son los que pretendemos lograr al final de la etapa, en la competencia fundamental y de los mismos se derivarán los objetivos a corto y mediano plazo. Si el plan de entrenamiento se encuentra estructurado por mesociclos, es mejor situar objetivos a corto plazo que respondan al contenido de los mismos; a mediano plazo, que pueden coincidir con la

culminación de dos mesociclos o competencias intermedias, pero **lo más importante de todo el proceso será la participación activa de los deportistas en su establecimiento y su compromiso personal con la tarea.**

Consideramos adecuado además tener en cuenta algunos criterios sostenidos por la especialista R. Llames (1994), la cual señala cuatro aspectos de interés:

- que se está hablando de objetivos dentro de un mismo macrociclo,
- que ante todo debe haberse diagnosticado al equipo en general, para precisar las deficiencias o carencias fundamentales que presentan, en función de las cuales se establecerán los objetivos individuales y colectivos,
- que atendiendo a la categoría con la cual trabajamos, se hará mayor hincapié en una esfera u otra de la actividad del equipo,
- que generalmente los objetivos a largo plazo son comunes para todo el colectivo, con las especificidades lógicas por área.

Rius Sant (1989) nos comenta que los problemas más comunes que se confrontan en el establecimiento de objetivos con los deportistas son:

- establecer demasiados objetivos, demasiado pronto,
- no reconocer las diferencias individuales,
- establecer objetivos demasiado generales,
- establecer objetivos no realistas,
- no crear una atmósfera de apoyo al establecimiento de objetivos.

Wayne Halliwell (1994), profesor de Psicología del Deporte de la Universidad de Montreal, destaca un criterio sobre el cual se refieren otros autores y que lo consideramos de mucha importancia, pues hemos constatado en la práctica su acierto, vinculado al establecimiento de objetivos y metas en equipos deportivos. Este especialista enfatiza en la importancia de **establecer objetivos de ejecución y de mejora de la realización, en lugar de concentrarse en los resultados**, pues considera que es lo más provechoso. Los estudios realizados por otros psicólogos deportivos de diferentes países incluyendo a Cuba, demuestran lo acertado de su planteamiento. En este sentido lo importante es que el deportista se proponga realizar todos los esfuerzos posibles para llevar a cabo las acciones con alta maestría, perfeccionando cada día su forma de ejecución, sin centrar su atención constantemente en la marca que debe alcanzar en determinada etapa.

Teniendo en cuenta todos los aspectos señalados por los diferentes autores, se precisan y amplían a continuación los requerimientos que deben tener en cuenta los entrenadores deportivos en el proceso del establecimiento de los objetivos de rendimiento:

**a) Claridad:**

El deportista debe comprender perfectamente el objetivo que se traza, no puede tener dudas en ninguno de sus aspectos, por lo tanto se debe evitar por todos los medios la ambigüedad en el momento de su establecimiento. Inclusive es necesario que el sujeto sea capaz de verbalizarlo, de explicárselo al entrenador, para que éste tenga la seguridad de que le ha quedado claro hacia qué meta se dirige. Ejemplos: "Mejorar la eficiencia del saque por la zona 4", "disminuir el tiempo de la carrera en la primera

curva”, “perfeccionar el trabajo de las piernas en el despegue del remate”, etc.

**b) Concreción:**

No basta con que el sujeto posea claramente el objetivo. Debe tener además el mismo establecido de forma concreta, saber exactamente lo que se espera de él: Ejemplos: “Eleva la eficiencia del saque por zona 4 hasta X %”, “baja a X segundos el tiempo de carrera en la primera curva”, “no comenzar a elevarse en el salto para efectuar un remate hasta que los pies y las piernas no se encuentren unidos al ancho de los hombros”, etc. **(OJO CONSULTAR!!!)**

**c) Posible a ser medido:**

Todo objetivo trazado tiene que poder ser medido mediante alguna forma de control. No es posible situar como objetivo “mejorar” algo. ¿Hasta dónde hay que mejorar en esa precisa etapa? Para todo deportista está claro que su entrenamiento diario permitirá su mejora de forma sistemática, si se esfuerza y cumple con las orientaciones del entrenador, pero necesita **de un criterio de medida** para situarlo al final del camino que se traza mentalmente como objetivo. De lo contrario es muy difícil valorar si lo va logrando o no, si se está acercando a la meta o si su trabajo no ha rendido los frutos esperados.

**d) Difíciles, pero realistas:**

Aunque atendiendo a las tendencias de la motivación de logros, aquellos deportistas que se caracterizan por luchar por alcanzar el éxito se sitúan objetivos más ambiciosos y por el contrario, los que se esfuerzan ante todo por evitar el fracaso son más conservadores en sus metas, es necesario tener en cuenta que el objetivo de rendimiento debe ser un logro que requiera de verdadera entrega, pues de lo contrario no se llegará al mismo. Si nos acostumbramos a fijar metas de cómodo alcance, las cuales el deportista puede acceder con pobre o mediano esfuerzo, se está creando una costumbre nociva para el propio desarrollo del sujeto, no solamente para la esfera de su trabajo en el entrenamiento o la competición, sino también para la vida. Entonces conformará el hábito de entrenar movilizándose pobremente sus energías, pues en realidad de esta forma puede lograr sus fines, evitando el cansancio.

Al propio tiempo, los objetivos tienen que ser alcanzables. En ocasiones, por error en el análisis del entrenador, al sobrevalorar las posibilidades de los miembros del equipo y la propia preparación que ha llevado a cabo con su labor diaria, favorece el establecimiento de objetivos, los cuales sus deportistas nunca podrán lograr, a pesar de que pongan todos su empeño en cumplir con cada una de las orientaciones que ha dado, lo cual conduce a estados de frustración individual y colectiva, con la consiguiente pérdida de la confianza en las propias fuerzas.

**e) Diferenciar objetivos específicos de entrenamiento y de competición:**

Desde el mismo momento que comienza la preparación física dentro del macrociclo, y posteriormente en cada uno de los mesociclos, el entrenador llevará a cabo el proceso de establecimiento de los objetivos, debiendo tener en cuenta que al deportista le es imprescindible delimitar que existen metas parciales que deberá lograr durante las tareas del entrenamiento diario, en períodos específicos y otros, también muy concretos, que están

destinados a ser alcanzados en las diferentes competiciones en las cuales participará en ese año.

**f) Fijación de objetivos a corto, mediano y largo plazo:**

Dentro de los objetivos de rendimiento a alcanzarse en el entrenamiento, es necesario diferenciar aquellos que se deberán lograrse en el transcurso de una semana – y por lo tanto los deportistas deberán centrar su atención en la mejora de una acción en esos días determinados – aquellos que se planifican para ser logrados al transcurrir varios meses, dado las diferentes acciones que, acumulativamente permitirán que ello suceda - y otros que se sitúan para un cumplimiento posterior, en las etapas finales del macrociclo.

Todos esos objetivos deben ser conocidos por cada uno de los deportistas desde el inicio de su tarea, con posterioridad al período transitorio y en ningún caso se debe pensar que ello abrumará a los mismos, dado el cúmulo y diversidad de éstos, sino que precisamente el conversar claramente con el equipo en la etapa inicial del trabajo anual sobre los objetivos finales de la preparación (los cuales se deberán establecer primero) y derivar de ellos los de mediano y corto plazo, no solamente permitirá que cada deportista comprenda la estrategia de su labor con vista a su futuro mediato, sino los diversos pasos que deberá cumplir para llegar a los fines más importantes, al finalizar todas las etapas.

Naturalmente que desde el inicio de la preparación física no se pueden fijar clara y concretamente los objetivos a corto plazo a los cuales se enfrentarán los deportistas dentro de siete u ocho meses, pero sí es esencial que interioricen **la derivación de los objetivos esenciales** en todos los períodos, para contribuir al principio de la concientización del entrenamiento. Por una parte los sujetos involucrados poseerán una noción clara de todo lo que se espera de ellos y al propio tiempo les brindará una gran seguridad en las capacidades y conocimientos del entrenador, el cual, al describir escalonadamente sus metas, hará gala de profesionalismo ante ellos. Esto no quiere decir que el entrenador obligará al equipo a trazarse numerosos objetivos de forma simultánea, sino que el propósito es brindar una panorámica general de la forma en que habrá de distribuir los esfuerzos.

En la sesión de entrenamiento, en el microciclo e inclusive en el mesociclo, se requiere precisar la menor cantidad de objetivos posibles (en ocasiones uno o dos), ya que el deportista no puede dirigir su atención hacia tantas metas al mismo tiempo.

También es importante que comprendan que todo lo que se ha trazado como objetivo deberá lograrse dentro del marco del macrociclo actual y no se han concebido para un futuro indeterminado, pues ello favorece la concentración de los deportistas en sus esfuerzos de forma cotidiana.

**g) Planteamiento positivo del objetivo:**

Al igual que en el caso de las palabras en lenguaje interior, que se utilizan para la regulación volitiva de las acciones, en las cuales está contraindicado incorporar la negación (“no flexionar demasiado”, “no inclinarme tanto”, “no abrir tanto los codos”, “no me puedo dejar ganar”, etc.), pues conducen a un bloqueo de la movilización de los esfuerzos, así también en el proceso de establecimiento de los objetivos es inadecuado



situarlos de forma tal, que posean en su contenido la connotación de evitar una determinada acción. Todo objetivo de rendimiento debe poseer un sentido positivo de logro y ello se aclara en los siguientes ejemplos: En vez de “no lograr por debajo del 70 % de eficiencia en determinado fundamento técnico – táctico”, “lograr una eficiencia del 70 % o más ...”; nunca plantear “evitar proyectar los codos hacia fuera en el lanzamiento del balón”, sino “situar siempre los codos hacia abajo”, etc.

**h) Conocimiento del tiempo que se dispone para alcanzarlo:**

Todo objetivo debe ser establecido teniendo en cuenta la fecha aproximada en la cual el deportista deberá alcanzarlo, el período en el cual se llevará a cabo un test pedagógico específico, que permitirá al entrenador y al propio deportista comprobar si las tareas que se han llevado a cabo y el esfuerzo desplegado han contribuido al alcance del mismo. Fijar un objetivo de rendimiento individual o colectivo, sin precisar el momento en el cual se constatará su cumplimiento **genera incertidumbre**. Cada miembro del equipo debe conocer que dispone de una semana, tres, un mes, etc. para ejecutar todas las tareas que le conducirán al logro del mismo.

**i) Conocimiento de las características de los esfuerzos que deberá llevar a cabo para lograrlos:**

¿Qué es necesario llevar a cabo para poder cumplir con un objetivo dado? Es muy necesario que los deportistas comprendan a lo que se enfrentan y por lo tanto que reflexionen en las diferentes cargas que recibirán para que dicho objetivo pueda ser cumplido. Como en el caso anterior, el establecer objetivos de rendimiento, ante los cuales se desconoce qué tipo de tareas se requerirán realizar, qué complejidad poseen las mismas, si son ya conocidas o si nunca se han experimentado, en qué orden se ejecutarán, qué nivel de cansancio producirán, qué intensidad de esfuerzo se necesitará, etc., constituye una fuente de incertidumbre para los miembros del equipo.

**j) Retroalimentación de los resultados parciales:**

Cuando un deportista se ha trazado un objetivo de rendimiento y ya lleva varias semanas esforzándose para el logro del mismo, es muy conveniente informarle de forma precisa cómo se evalúa hasta ese momento sus esfuerzos y resultados, cuánto ha mejorado (si en realidad es así), y cuánto le falta aun en esa dirección. Si se trata de un objetivo a lograr en un microciclo, de forma diaria o al menos tres veces en la semana, el entrenador deberá brindarle alguna información que le sirva de estímulo a su desempeño.

Si son objetivos a mediano o a largo plazo, el período que media entre la retroalimentación del progreso en uno y otro momento, naturalmente se extiende, pues no hay que saturar al deportista con constantes informaciones en este sentido durante la etapa, pero es necesario recordar que de forma frecuente – al menos una vez a la semana – se requiere que se le brinden acertadas indicaciones de la valoración de su trabajo, ya que el sujeto debe estar seguro de que el entrenador observa su actividad y lo estimula a continuar con orientaciones precisas, lo destaca como individualidad dentro del colectivo.

**k) Participación activa de los deportistas en el establecimiento de los objetivos de rendimiento:**

Como ya se ha mencionado anteriormente, uno de los aspectos más importantes del establecimiento de los objetivos de rendimiento es que cada uno de los deportistas participe de forma consciente en el proceso de su fijación.

Si se tiene en cuenta que todos los motivos que impulsan al sujeto a realizar las acciones (directos o indirectos, personales o de connotación social), pueden contribuir a alcanzar buenos resultados, pues lo importante de los mismos es la fuerza, la significación personal que posean, cada objetivo que trace el entrenador tiene que transformarse, **de social - significativo (es muy importante para el entrenador, para el equipo), en personal – significativo (es muy importante para mí)**, y este aspecto es el que determinará la conducta posterior de cada uno de los miembros del equipo.

Para que esta transformación sea posible, el deportista tiene necesariamente que ser sujeto central en el análisis, precisión y establecimiento de dichos objetivos. Aunque cada entrenador de experiencia, que conoce en detalle las posibilidades y perspectivas de cada uno(a) de sus adolescentes o jóvenes, posee un criterio de los objetivos que deberá situarles para poder cumplir con las diferentes tareas del plan de entrenamiento que ha elaborado, su labor en este caso será de negociador, de facilitador del proceso y en muchos casos de manipulador del mismo.

Como ya se ha precisado, es necesario realizar controles precisos de todas las esferas que interesen y sean necesarias de diagnosticar y en base a los resultados obtenidos, que conocerán de inmediato los deportistas, se podrá debatir y reflexionar con ellos, de forma tal, que no solo comprendan sus aspectos más fuertes y aquellos que deben mejorar, sino sobre todo, **que hagan consciente la necesidad de trazarse objetivos** encaminados a superar los niveles actuales de eficiencia en todos los órdenes.

A partir de dicho momento y **de común acuerdo** se comienzan a trazar los objetivos; si el deportista sobrevalora sus posibilidades y se plantea metas inalcanzables, la tarea del entrenador consistirá en rebajar las mismas hasta que alcancen la magnitud requerida, que pueda ser lograda por éste con un verdadero esfuerzo. Si por el contrario, el deportista se sitúa metas por debajo de sus posibilidades, es responsabilidad del entrenador elevar las mismas, hasta que lleguen al nivel deseado. En todo este proceso, **el deportista no debe percatarse que el entrenador está influyendo sobre él, todo lo contrario, debe estar convencido de que él está estableciendo sus propios objetivos.** Ello va a permitir que la significación personal del objetivo surja y vaya tomando una mayor valencia dentro del nivel de aspiraciones y la conducta en general del deportista.

Si por el contrario, es el entrenador el que “pronostica”, “determina”, “impone” cada uno de los objetivos, habrá malogrado el proceso de establecimiento de los mismos desde el inicio y solo conseguirá una movilización mediocre de las disposiciones hacia el rendimiento de los miembros de su equipo.



- que ante todo debe haberse diagnosticado al equipo en general, para precisar las deficiencias o carencias fundamentales que presentan, en función de las cuales se establecerán los objetivos individuales y colectivos,
- Importancia del planteamiento categórico de los objetivos, una vez establecidos.
- 
- que atendiendo a la categoría con la cual trabajamos, se hará mayor hincapié en una esfera u otra de la actividad del equipo,
- establecer demasiados objetivos, demasiado pronto,
- no reconocer las diferencias individuales,
- establecer objetivos demasiado generales,
- establecer objetivos no realistas,
- no crear una atmósfera de apoyo al establecimiento de objetivos.

Nombre de archivo: Mono. Objetivos 2.doc  
Directorio: D:\MONOGRAFIAS 2006\Cultura Fisica  
Plantilla: C:\Documents and Settings\Yordan\Application  
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot  
Título: La tarea diaria de los deportistas exige de los mismos un  
esfuerzo constante, orientado al logro de los fines de la sesión de  
entrenamiento  
Asunto:  
Autor: Elián  
Palabras clave:  
Comentarios:  
Fecha de creación: 10/23/2006 7:29:00 AM  
Cambio número: 3  
Guardado el: 11/15/2006 12:26:00 AM  
Guardado por: Jose Carreño  
Tiempo de edición: 3 minutos  
Impreso el: 12/6/2006 8:46:00 AM  
Última impresión completa  
Número de páginas: 9  
Número de palabras: 3,767 (aprox.)  
Número de caracteres: 21,473 (aprox.)