

## ESTABLECEMENTO DE OBXECTIVOS

Aínda que existen casos de atletas que establecen obxectivos, especialmente a principios de tempada, moitas veces establecen obxectivos demasiado difíciles ou un único obxectivo para o final da tempada. O establecemento de obxectivos é unha estratexia que, correctamente utilizada mellora o rendemento dos deportistas porque:

- dirixe a atención cara a elementos importantes da destreza que se vai a executar
- mobiliza o esforzo
- favorece a constancia
- mellora o desenvolvemento de novas estratexias

Con todo, e para que o establecemento de obxectivos funcione debemos ter en conta os seguintes aspectos:

1) *Establecer obxectivos específicos.* Os obxectivos específicos son máis eficaces que os xenerais polo que debemos evitar dicir “faino o mellor que poidas”. Por exemplo, facer 1.00 en 400 ou mellorar 10kg en press de banca.

2) *Establecer obxectivos difíciles pero realistas.* Tanto os obxectivos fáciles de alcanzar como os inalcanzables desmotivan e desalientan ao deportista. Con todo, establecer metas que supoñan un certo grao de dificultade supón un reto para o atleta e posúen un efecto motivador. A dificultade do obxectivo establecerase a partir do rendemento anterior e das habilidades e capacidades do propio atleta

3) *Establecer obxectivos a curto e a longo prazo.* É fundamental, establecer obxectivos inmediatos a curto prazo (por ex. Tempada pista cuberta ou tempada de cros) xa que permiten aos atletas ser conscientes de melloras inmediatas no rendemento, coa repercusión que isto ten no seu nivel de confianza e de motivación

4) *Establecer obxectivos de realización e non só de resultado.* Debido á presión exterior e á importancia dada aos resultados, os atletas tenden a centrarse case exclusivamente nestes. Con todo, os resultados non dependen só dun mesmo o que pode levar a falta de motivación ou confianza senón se acadan. Por tanto, se queremos que unha atleta sexa campión de Galicia en 100 metros podemos fixar como obxectivo “mellorar o seu tempo de reacción na saída” ou “levantar unha maior nº de quilos nas pesas”.

5) *Establecer obxectivos para os adestramentos e para as competicións.* Non debemos esquecer que a porcentaxe de tempo dedicado aos adestramentos é notablemente superior ao das competicións polo que debemos establecer obxectivos como “aumentar o nº de sesións semanas” ou “mellorar o nº de repeticións dun exercicio”

6) *Levar un rexistro e realizar unha avaliación dos obxectivos.* Lembrar os obxectivos inmediatamente despois de establecelos pode resultar fácil, con todo no transcurso dunha tempada ás veces esquécense. Por iso, é de enorme utilidade para os atletas

levar un rexistro dos seus obxectivos e avalialos no momento acordado para ver se é necesario reformularlos