



	Autor/ Dr. JOSE M ^a BUCETA	
	Master de Ciencias en Psicología Clínica Profesor Titular de Psicología de la UNED Director del Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED Especialista en las áreas de la Psicología del Deporte, Salud y tratamiento Psicológico Entrenador Nacional Superior de Baloncesto	
Madrid, octubre 2006	www.futsalcoach.com	© todos los derechos reservados

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS EN EQUIPOS DE DEPORTISTAS JÓVENES

Situándose, en primer lugar, en el conjunto de la temporada y, posteriormente, en cada uno de los restantes periodos (mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento), el entrenador debe decidir cuáles son los objetivos que debe conseguir el equipo colectiva e individualmente:

- * ¿qué objetivos debemos conseguir, como equipo, en esta temporada?; ¿y en este mesociclo?; ¿y en este microciclo?; ¿y en esta sesión de entrenamiento?;
- * ¿qué objetivos debe conseguir cada jugador del equipo en esta temporada?; ¿y en este mesociclo?; ¿y en este microciclo?; ¿y en esta sesión de entrenamiento?.

Los objetivos son las metas que debe alcanzar el equipo, y cada jugador individualmente, a lo largo de la temporada. Los objetivos, por tanto, señalan el rumbo que debe seguir el trabajo del entrenador.

Objetivos de resultado y objetivos de realización

Para establecer los objetivos de cada periodo de la temporada, el entrenador debe distinguir entre *objetivos de resultado* y *objetivos de realización*.

Los objetivos de resultado, se refieren a resultados colectivos o individuales, como por ejemplo, ganar la liga, conseguir más goles o reducir el número de faltas. Estos objetivos pueden ser de dos tipos:

- objetivos de resultado *intra-sujeto* o *intra-grupo*; es decir, resultados de un jugador o del equipo respecto a sí mismos, como por ejemplo, el número de goles que consigue un jugador (intra-sujeto) o el número de goles que logra el equipo (intra-grupo);
- objetivos de resultado *inter-sujetos* o *inter-grupos*; es decir, los resultados de un jugador o del equipo frente a otros jugadores u otros equipos, como por ejemplo, ser titular (inter-sujetos) o ganar un partido (inter-grupos).

Por su parte, los objetivos de realización incluyen conductas individuales o colectivas que los jugadores deben realizar para poder influir en los resultados deseados; por ejemplo: mejorar el pase o el regate, dominar determinados desplazamientos sin balón, tirar más veces a gol, anticiparse en defensa, o jugar por las bandas.

El cumplimiento de los objetivos de realización no garantiza la consecución de los objetivos de resultado, pero aumenta la probabilidad de que así sea y es el único camino para intentarlo.

* Por ejemplo: tirar más veces a gol desde posiciones idóneas (objetivo de realización) no garantiza que se vayan a conseguir más goles (objetivo de

resultado), pero aumenta la probabilidad de que así sea y es la única manera de lograrlo.

En líneas generales, los objetivos de resultado son más eficaces para aumentar el interés de los jugadores, pero los objetivos de realización son más útiles para que los jugadores perciban que pueden controlar la situación a la que se enfrentan. Ambos tipos de objetivos indican la dirección que debe seguir el trabajo del entrenador y contribuyen a fortalecer la motivación de los jugadores, pero los objetivos de resultado, sobre todo los de resultado inter-sujetos o inter-grupos, pueden ser muy estresantes (y por tanto perjudiciales) para los jugadores más jóvenes.

En general, es aconsejable combinar los distintos tipos de objetivos dependiendo del grupo de edad de los jugadores, debiendo considerarse los siguientes objetivos:

- objetivos de resultado *inter-sujetos* e *inter-grupos*; son aconsejables, fundamentalmente, en los equipos juveniles y cadetes; y en menor medida, en los equipos infantiles; no son recomendables en los equipos alevines y benjamines;
- objetivos de resultado *intra-sujeto* e *intra grupo*; son aconsejables en los equipos juveniles, cadetes e infantiles; y en ocasiones, en los equipos alevines;
- objetivos de *realización* individuales y colectivos; son muy recomendables en todos los equipos de jugadores jóvenes.

Ventajas de los objetivos de realización

En todos los equipos de jugadores jóvenes (también en los equipos profesionales o aficionados de jugadores mayores), los objetivos de realización son sumamente importantes por los siguientes motivos:

- acentúan la conducta de los jugadores más que sus consecuencias; es decir, se centran en lo que los jugadores hacen, en lo que depende de ellos; más que en las consecuencias de lo que hacen (que no dependen tanto de, ellos).
- propician que los jugadores se centren en su propia conducta y, así, que adopten un funcionamiento más productivo y gratificante.
- permiten que se pueda realizar una valoración más realista sobre la viabilidad de los objetivos.
- facilitan una evaluación del rendimiento sencilla y fiable.
- favorecen que los jugadores puedan utilizar como indicador de progreso su propia conducta.
- propician que los jugadores puedan establecer contingencias beneficiosas entre la propia conducta y sus consecuencias.
- favorecen el fortalecimiento de la autoconfianza y la motivación de los jugadores.

Por todos estos motivos, y porque además, los objetivos de resultado pueden ser muy estresantes y perjudiciales en los equipos de niños más pequeños, el entrenador de equipos benjamines debe utilizar únicamente objetivos de realización, evitando los objetivos de resultado.

El entrenador de equipos alevines, también debe utilizar, predominantemente, objetivos de realización, pero puede incorporar algunos objetivos de resultado intra-sujeto o intra-grupo (no muchos), relacionados con objetivos de realización.

* Por ejemplo: relacionado con el objetivo de realización individual de mejorar la técnica de tirar a gol de determinada manera, podría establecerse el objetivo de

resultado intra-sujeto de conseguir un determinado número de goles en un ejercicio-test.

En los equipos infantiles, cadetes y juveniles, el entrenador puede incorporar objetivos de resultado (más con los jugadores más mayores que con los más jóvenes), pero no por ello debe olvidar los objetivos de realización. Todo lo contrario, es importante que establezca objetivos de realización relacionados con cada objetivo de resultado, de forma que los jugadores sepan siempre qué *tienen que hacer* para aumentar la probabilidad de conseguir el resultado deseado.

Además, en estos grupos de edad, puesto que se trata de jugadores jóvenes que deben seguir trabajando a largo plazo, el entrenador debe establecer objetivos de realización que no estarán relacionados con objetivos de resultado alcanzables en esa temporada, pero sí con el progreso de los jugadores para poder optar, más adelante, a óptimos resultados.

Características de los objetivos eficaces

Para que sean eficaces, los objetivos deben reunir las siguientes características:

- Se deben establecer objetivos *finales* y objetivos *intermedios* que estén bien coordinados entre sí, *delimitando el plazo* de cada uno de ellos.

Los objetivos finales deben señalar la meta final a la que se pretende llegar, y los objetivos intermedios las etapas que deben cubrirse para acercarse progresivamente y alcanzar el objetivo final. Tanto los objetivos finales como los objetivos intermedios son necesarios para mantener elevada y estable la motivación de los jugadores.

La consecución de los objetivos intermedios fortalece la motivación de los jugadores para seguir avanzando, por lo que es importante establecer objetivos a corto plazo muy próximos.

- Los objetivos deben ser muy *específicos* y estar *claramente definidos*, en lugar de ser generales y ambiguos.

Ejemplos de objetivos específicos y claramente definidos son: tirar a gol con la pierna izquierda, pasar el balón sin levantar la pelota del suelo, o colocarse en una posición defensiva concreta para ver al balón y al jugador contrario a la vez. Por el contrario, objetivos generales y ambiguos son: tirar mejor a gol o defender bien.

- Los objetivos deben ser *atractivos* para los jugadores, pero a la vez realistas.

Los objetivos atractivos son los que despiertan el interés de los jugadores; pero este interés sólo se mantiene si los jugadores perciben que se trata de objetivos realistas que, verdaderamente, pueden alcanzar.

Un objetivo atractivo pero poco realista, plantea el riesgo de que la motivación inicial disminuya, drásticamente, cuando el jugador perciba que no puede conseguir lo que se había propuesto. Sin embargo, si el jugador percibe que puede alcanzar el objetivo que desea, se esforzará más por lograrlo.

Además, cuando se consiguen los objetivos, se fortalecen la autoconfianza y la motivación de los jugadores respecto a objetivos futuros. Por tanto, es importante que los objetivos sean alcanzables, de forma que los jugadores los consigan.

- Los objetivos deben ser *desafiantes* para los jugadores, pero a la vez exigirles un coste proporcionado.

Los objetivos demasiado fáciles (coste muy bajo) o que requieren un coste muy alto, no son adecuados. Los objetivos deben ser desafiantes, constituyendo un reto que resulte motivante para el jugador, y los objetivos demasiado fáciles, aún siendo atractivos, no son desafiantes.

Asimismo, un objetivo puede ser atractivo, desafiante y realista, pero implicar un coste demasiado elevada (por ejemplo: entrenar todos los días), en cuyo caso la motivación de los jugadores disminuirá.

- Se deben establecer objetivos *colectivos* y objetivos *individuales*.

Cuando sólo existen objetivos colectivos, es fácil que la motivación individual decaiga. Además, en los equipos con jugadores jóvenes, es importante que cada jugador pueda seguir su propio ritmo de progreso, por lo que los objetivos individuales son bastante importantes.