

ESTABLECIMIENTO DE METAS



El establecimiento de metas es el plan para lograr un rendimiento o nivel de habilidad deseado, especificando las acciones dentro de un marco de tiempo. Es una herramienta fundamental para mantenerse motivado/a y concentrado/a. **[Metas = objetivos + acciones]**

TIPOS DE METAS

Metas subjetivas: Son declaraciones generales sobre lo que la persona quiere hacer y no se pueden medir objetivamente (ej., 'quiero estar en forma', 'quiero disfrutar').

Metas objetivas: Son más específicas y se pueden medir objetivamente (ej., 'completar la carrera en menos de 30').

Metas de resultado

Se orientan al resultado del evento (ej., 'terminar en primera posición'). Involucran aspectos de la competencia que el/la atleta no puede controlar (ej., la velocidad de otros jugadores).

Metas de proceso

Se enfocan en acciones específicas para mejorar el rendimiento (ej., 'mantener un ritmo apropiado').

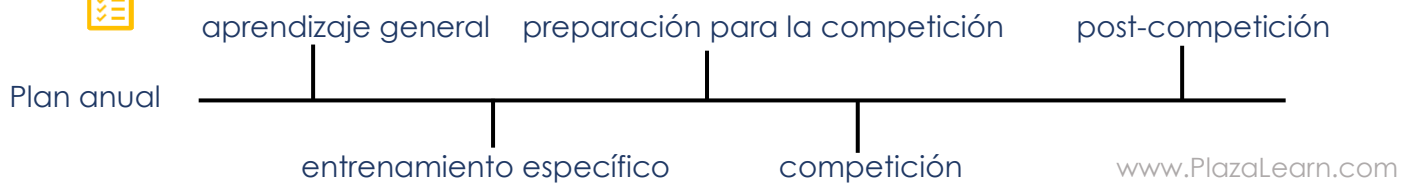


Metas de rendimiento

Especifican aspectos del rendimiento y los comparan con rendimientos anteriores ('correr 5kms más que la semana 3').

FIJANDO LAS METAS A UN PLAN ANUAL

Las metas pueden encajar en un plan anual, y no parecerán demasiado lejanas si se exponen objetivos a corto y largo plazo con acciones vinculadas a estos. Es útil fijar semanas o días exactos para implementar las acciones, considerando las diferentes etapas desde el aprendizaje hasta la competición.



PREPARACIÓN PARA EL ÉXITO



Crea metas significativas

Es más probable que las personas logren sus metas si sienten pasión por ellas. Haz que las metas sean coherentes con la organización / valores personales.



Usa lenguaje positivo

Identifica el comportamiento deseable, estableciendo los objetivos con un lenguaje positivo ('pasar más tiempo de relax'), en lugar de negativo ('pasar menos tiempo en las redes sociales').



Diferencia

Los objetivos y sus acciones no pueden ser los mismos para el entrenamiento y la competición - tiene que haber una diferenciación.

PREPARACIÓN PARA RETOS



Planifica para resultados diferentes

Para prepararte en caso de que la meta deseada no ocurra, indica 3 escenarios de resultados diferentes:

- un resultado ideal
- un gran resultado
- un resultado lo suficientemente bueno



Autoevalúa

Establece metas de autoevaluación, considerando cómo lidiar con aspectos como la fatiga, el dolor y las distracciones.



Controlables vs. Incontrolables

Enfócate en aspectos controlables de la situación (ej., nutrición, tiempo de recuperación), no en aspectos incontrolables (ej., el clima, la decisión del árbitro).