

# Planteamientos de Objetivos

---

## ¿Qué es un objetivo?

Manifestar de forma explícita o implícita lo que se desea conseguir o llevar a cabo, lo que se intentará lograr o el motivo por el cual se realizará un comportamiento y se persistirá en él.

Establecer los objetivos nos va a influir positivamente en nuestra concentración, en nuestro estado de ánimo, en nuestra autoconfianza y nos va a facilitar sentirnos miembros de un grupo.

## Tipos de objetivos

Se distinguen tres tipos de objetivos:

- ✓ **Objetivos de resultado:** Se refieren al resultado deportivo que se pretende alcanzar. Estos objetivos no dependen únicamente del deportista, sino también del adversario.
- ✓ **Objetivos de rendimiento:** Aquellos objetivos que el deportista plantea y podrá realizar por sí mismo, independientemente de los rivales y del equipo. Han de ser flexibles y tienen un alto grado de control por parte de los deportistas.
- ✓ **Objetivos de proceso:** Aquellas acciones y pensamientos que el deportista considera adecuados para conseguir el rendimiento óptimo y por tanto el objetivo de resultado.

Así mismo podemos hacer las siguientes clasificaciones de objetivos:

- **Objetivos individuales:** Son aquellos que se plantea el deportista de forma personal.
- **Objetivos colectivos:** Son aquellos que se pretenden conseguir con la colaboración de todos los integrantes del equipo.
- **Objetivos primarios:** Son los principales para los deportistas, los que tienen más valor y en torno a los que giran su preparación.
- **Objetivos secundarios y terciarios:** Son aquellos de menor importancia y se utilizan para saber si la preparación para conseguir el objetivo principal está siendo la correcta.

## Orientaciones para establecer los objetivos

Diez son las claves para establecer objetivos de forma correcta y productiva:

1. **Fuerza del objetivo:** El deportista ha de estar seguro en la elección del objetivo y este ha de ser apetitoso
2. **Escribir los objetivos:** Aumenta el compromiso del deportista y reduce el riesgo de que queden en el olvido o resulten engañosos con el paso del tiempo.
3. **Los objetivos han de suponer un reto alcanzable, mensurable, realista y manejable.**
4. **Cuando de se establecen dos o más objetivos, deben ser compatibles**
5. **Flexibles:** Los objetivos han de permitir revisiones e introducir cambios.
6. **Fecha límite para su cumplimiento**
7. **Estructurarlos según la prioridad**
8. **Tener en cuenta los factores que rodean a los objetivos**
9. **Dividirlos en pasos y evaluarlos**
10. **Establecer los objetivos dentro de un contexto general**

## Objetivos de .....

---

Objetivos	De resultado	De rendimiento	De proceso
A corto plazo (Cto. de Inglaterra)			
A medio plazo (Paralimpiada)			
Equipo/Pareja			
Primario (Principal)			

Secundario			
Terciario			

**Fecha:**

**Firma:**