

2. Objetivos de resultado y objetivos de realización.

Para conseguir los resultados deportivos a largo plazo que constituyen el objetivo establecido, los deportistas deberán realizar un determinado trabajo y alcanzar unos determinados logros a distintos niveles: por ejemplo, deberán conseguir mejoras en el aspecto físico (e.g. mejorar su capacidad de salto o su fuerza), en el aspecto técnico (e.g. perfeccionar su habilidad para tirar a canasta), en el aspecto táctico-estratégico (e.g. mejorar su habilidad para enfrentarse a determinados rivales) y en el aspecto mental (e.g. mejorar su capacidad de sufrimiento durante los momentos difíciles de la competición).

La consecución de estos logros, es la que contribuye a aumentar la probabilidad de alcanzar el resultado deportivo deseado y, de hecho, la única vía que el deportista tiene para controlar la obtención de tales resultados. Nos encontramos, aquí, con la importante distinción entre **objetivos de resultado** y **objetivos de realización** o **ejecución**. Los primeros se refieren a los resultados deportivos que se pretende alcanzar (una medalla, ganar un partido, batir un récord, etc.); los segundos incluyen lo que el deportista o grupo de deportistas debe realizar para poder conseguir tales resultados.

La consecución de los resultados deportivos no depende, únicamente, de que se alcancen los objetivos de realización, pues otros factores ajenos al deportista también pueden influir en los resultados que consigue (e.g. las decisiones de los árbitros, la actuación de los deportistas rivales, etc.), pero sólo a través de esta vía puede el deportista incrementar su propio control sobre los resultados, mejorando sus posibilidades de éxito si consigue objetivos relevantes de rendimiento.

Por tanto, los objetivos de realización se refieren a la ejecución apropiada de las conductas que constituyen la "llave" para alcanzar los objetivos de resultado; y su importancia radica en los siguientes aspectos:

- (a) acentúan la trascendencia de la propia conducta para poder influir sobre los resultados;
- (b) contribuyen a que el deportista se centre y se ocupe de su conducta, en lugar de "especular" improductivamente sobre los posibles resultados;
- (c) ayudan a realizar una valoración más realista sobre la accesibilidad de los objetivos a conseguir;
- (d) facilitan una evaluación sencilla y fiable del rendimiento;

(e) contribuyen a que el deportista utilice como indicador de progreso su propia conducta, que depende fundamentalmente de él, en vez de los resultados;

(f) contribuyen a que se establezcan contingencias beneficiosas entre la propia conducta y estímulos consecuentes favorables;

Todo ello, deriva en un considerable aumento de la percepción de auto-control de la situación deportiva y, como consecuencia de ello, de la auto-confianza y la motivación.

Así, una vez determinados los objetivos de resultado a largo plazo, conviene decidir los objetivos de realización, también a largo plazo, que el deportista debería conseguir para que aumenten sus posibilidades de alcanzar los resultados deseados. De esta forma, el deportista sabrá que rumbo debe tener su propia actuación, hacia donde debe dirigirse su conducta para conseguir sus metas.

Los objetivos de resultado, contribuyen poderosamente al incremento de la motivación cuando se trata de desarrollar el interés de los deportistas por proyectos de trabajo que exigen un importante esfuerzo físico y mental y un notable sacrificio; también pueden ser útiles cuando los deportistas deben afrontar competiciones teóricamente más "fáciles" o en momentos concretos de cansancio psicológico.

Sin embargo, se debe tener cuidado, cuando se trate de casos de baja auto-confianza, que habitualmente aparecen como problemas de baja motivación (precisamente, como consecuencia de esa baja auto-confianza); en estos casos, diferentes a los de baja motivación por las razones expuestas anteriormente, los objetivos de resultado pueden resultar muy perjudiciales, siendo necesario trabajar, únicamente, con objetivos de realización que faciliten que los deportistas, poco a poco, vayan confiando en la eficacia de sus propios recursos para enfrentarse a las demandas deportivas que se les plantean.

El planteamiento de objetivos a corto plazo e inmediatos de realización (que comentamos después) y la consecución de estos objetivos, o en su defecto el análisis apropiado de las causas por las que no se han conseguido, será el mejor camino para que la auto-confianza perdida se restablezca, y, una vez restablecida ya se podrá trabajar con objetivos de resultado. Es evidente, que detalles como éste marcan la diferencia entre aplicar bien o mal una estrategia psicológica, en este caso el establecimiento de objetivos.

3. Objetivos intermedios progresivos.

La importancia de los objetivos a largo plazo, tanto de resultado como de realización, justifica, plenamente, que se planifiquen estos objetivos. Sin embargo, puesto que se trata de objetivos lejanos, será conveniente, asimismo, planificar objetivos más cercanos en el tiempo que mantengan al deportista permanentemente motivado y atento a su cometido. Estos nuevos objetivos, deberán constituir pasos intermedios progresivos hacia el objetivo final a largo plazo. La consecución de cada uno de ellos, deberá indicar que se está más cerca del objetivo final, que se está en el buen camino y que se es capaz de conseguir los retos que uno se va proponiendo, fortaleciéndose la auto-confianza de los deportistas cada vez que esto sucede.

Los objetivos intermedios progresivos, también deberían ser, en la mayoría de los casos, de resultado y de realización. Por un lado, se pueden decidir los resultados deportivos a alcanzar; por otro, los logros necesarios, a distintos niveles, para conseguir tales resultados. Una ventaja importante de planificar ambos tipos de objetivos, además de las señaladas anteriormente, es que aún no consiguiéndose los objetivos intermedios de resultado, se pueden obtener, al menos en gran parte, los beneficios que conlleva conseguirlos si, en cualquier caso, se alcanzan los objetivos de realización. La obtención de éstos, podrá contribuir al fortalecimiento de la auto-confianza del deportista y a su motivación para seguir adelante, aún en presencia de la decepción que puede suponer el hecho de no conseguir un determinado resultado. Los objetivos intermedios de realización, permiten que los deportistas puedan avanzar hacia sus objetivos a largo plazo dependiendo fundamentalmente de ellos, sin que su progresión se vea amenazada por cuestiones ajenas que puedan afectar los resultados.

Es cierto, no obstante, que en ocasiones los resultados intermedios son los que posibilitan que un deportista tenga acceso a objetivos mayores (e.g. conseguir una marca mínima da acceso a competir en los Juegos Olímpicos y, por tanto, a ganar una medalla), en cuyo caso, no será suficiente desde un punto de vista real la consecución de los objetivos de realización. Sin embargo, desde una perspectiva psicológica, incluso en estos casos, resultará beneficioso trabajar con este tipo de objetivos, pues se podrá aprovechar al máximo, sobre todo de cara al futuro, la experiencia que el deportista haya vivido.

4. Objetivos a corto plazo.

El objetivo intermedio más próximo, será considerado el objetivo a corto plazo, es decir, aquél que, de manera prioritaria, debe ocupar la atención y la actuación del deportista y de sus entrenadores en un periodo de tiempo muy próximo. Como es lógico, deben establecerse teniendo en

cuenta los objetivos a largo plazo y otros objetivos intermedios, y no, como a veces sucede, sin considerar cuál es el objetivo final. En realidad, los objetivos a corto plazo pueden tener un importante efecto motivacional, pero sobre todo si el deportista percibe que su consecución significa un acercamiento al objetivo a largo plazo. Fuera de este contexto, los objetivos a corto plazo tendrán un valor mínimo, limitado al interés que como elemento aislado puedan despertar en el deportista y sin apenas utilidad para el conjunto de su actividad deportiva.

Al igual que los objetivos a largo plazo y los restantes objetivos intermedios, pueden establecerse objetivos a corto plazo de resultado y de realización. En este caso, por su mayor proximidad a la conducta presente, los objetivos de realización adquieren una especial importancia, y la intervención debe cuidar que se conozcan y comprendan a la perfección. Como en los restantes casos, los objetivos deben suponer un reto y al tiempo ser realistas, con un énfasis destacado en que puedan ser alcanzados en el tiempo establecido para ello, que debe ser muy cercano para que el deportista se motive más por el intento.

Quizá el aspecto más importante cuando se establecen los objetivos a corto plazo, sea precisamente, encontrar un objetivo interesante y alcanzable que pueda conseguirse en un plazo de tiempo breve y obtenga el reforzamiento del éxito.