



LA PSICÓLOGA MONTSERRAT VALLEJO INDICA CÓMO HACERLO

## Plantearse metas ante 2014

Muchos deportistas ven en el comienzo del año la oportunidad perfecta para plantearse un nuevo reto que les motive lo suficiente como para poder realizar el sobreesfuerzo continuado que exige la temporada. Estos objetivos deben ser lo suficientemente ambiciosos y atractivos como para despertar la motivación e interés del atleta pero, a la vez, es necesario que sean realistas y alcanzables. Resulta fundamental que las metas planteadas sean viables y que el deportista pueda ir consiguiéndolas con entrenamiento y esfuerzo. Para entender mejor cómo debemos organizar nuestros objetivos para 2014, contamos con los consejos de la psicóloga deportiva Montserrat Vallejo.

Por Núria Balaguer Bigne

"Cabe marcarse los objetivos para la temporada como un desafío o un reto personal, que motive y estimule al 100%", comenta la psicóloga. Deben establecerse objetivos bien definidos, que marquen el rumbo hacia el que deben dirigirse todos los esfuerzos y que permitan tener claro a dónde queremos llegar y cómo conseguirlo con el entrenamiento diario.

Para Montserrat Vallejo es importante

establecer objetivos de resultado y también de realización para cada periodo concreto de la temporada. "Los objetivos de resultado hacen referencia a las marcas obtenidas como, por ejemplo, tiempo determinado en una carrera o en las series de entrenamiento, o ganar una competición", asegura. Por el contrario, los de realización son las conductas que debemos realizar para poder lograr los resultados deseados. Entre estos pode-

mos destacar, entre otros, la mejora de la flexibilidad, el perfeccionamiento de la técnica de carrera, las series o correr durante una hora.

El hecho de lograr los objetivos de realización no garantiza la consecución de los objetivos de resultado, pero aumenta la probabilidad de que así sea. Propicia que centremos la atención en la propia conducta, fortaleciéndose con ello la autoconfianza y motivación. Por tanto, las metas deben depender del trabajo diario, utilizando como indicador de mejora nuestra propia conducta.

### UN COSTE ASUMIBLE

Las metas deben tener un coste apropiado. Los propósitos deben ser desafiantes y ambiciosos, pero a la vez el coste que nos exijan tiene que ser proporcionado a las condiciones y ajustarse a los límites del deportista. Por muy atractiva e importante que sea una meta, si lograrla implica entrenar un número elevado de horas diarias y no estamos en disposición de dedicarle todo ese tiempo al deporte, la motivación inicial disminuirá rápidamente.

**Los propósitos deben ser desafiantes y ambiciosos, pero a la vez el coste que nos exijan tiene que ser proporcional a las condiciones y ajustarse a los límites del deportista**

**Marcarnos metas poco realistas puede provocar pérdida de la confianza y de la motivación inicial, merma de la autoestima, frustración, culpabilidad, y abandono del reto inicial**

Al marcarnos una meta tenemos que pensar en el coste que nos supondrá alcanzarla, es decir, la dedicación y el esfuerzo físico y psicológico que necesita.

"Cuando nos damos cuenta que la meta que nos hemos marcado es poco viable y que no somos capaces de afrontar dicho reto, nuestra confianza será tan baja que la motivación inicial bajara drásticamente", explica Montserrat Vallejo. Además, sostiene que lo que comenzó como una meta podría convertirse en una tarea estresante, que nos agobia y nos hace sentirnos desanimados. Así pues, las consecuencias de marcarnos



**METAS VOLANTES Y FINALES.** Tenemos que marcarnos objetivos intermedios y finales que estén relacionados entre sí. Los objetivos intermedios son las etapas que debemos cubrir para acercarnos, poco a poco, a nuestro objetivo final.

metas poco realistas pueden ser: la pérdida de la confianza y de motivación inicial, merma de la autoestima, frustración, culpabilidad y el abandono del reto inicial.

Para lograr una exitosa planificación de nuestras metas debemos:

1. Marcarnos objetivos a corto, medio y largo plazo de realización y de resultado. Deben estar relacionados entre sí, dejando cierto margen de flexibilidad para cambiarlos, replantearlos o ajustarlos.

2. Anticipar dificultades, ya que durante los entrenamientos y competiciones pueden surgir contratiempos que nos impidan la consecución de los objetivos marcados (cansancio, dolor, pensamientos negativos, lesiones, mala climatología etc.).

3. Realizar una evaluación objetiva y continua de la consecución de objetivos, viendo si se van ajustando o no al objetivo final, si debemos cambiar alguno de ellos o incorporar otros nuevos.

#### OBJETIVOS INTERMEDIOS Y FINALES

Tenemos que marcarnos objetivos intermedios y finales que estén relacionados entre sí. Los objetivos intermedios son las etapas que debemos cubrir para acercarnos,

poco a poco, a nuestro objetivo final. "Tanto los objetivos finales como los intermedios son necesarios para mantener elevada y estable nuestra motivación, autoconfianza y nos preparan para superar los costes y las dificultades que nos puedan surgir en el camino", destaca la psicóloga deportiva.

La consecución de los objetivos intermedios, fortalece la motivación para seguir avanzando. Por ello, es importante que establezcamos objetivos intermedios a corto plazo, que den resultados en un periodo corto de tiempo. □



**Montserrat Vallejo** se licenció en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid en 1994. Es profesora del Máster de Psicología del Deporte de la UNED y es especialista en Dirección de Empresas y Recursos Humanos por la UCM.

Para más información:  
<http://psicologiadeportiva.net/montse/>