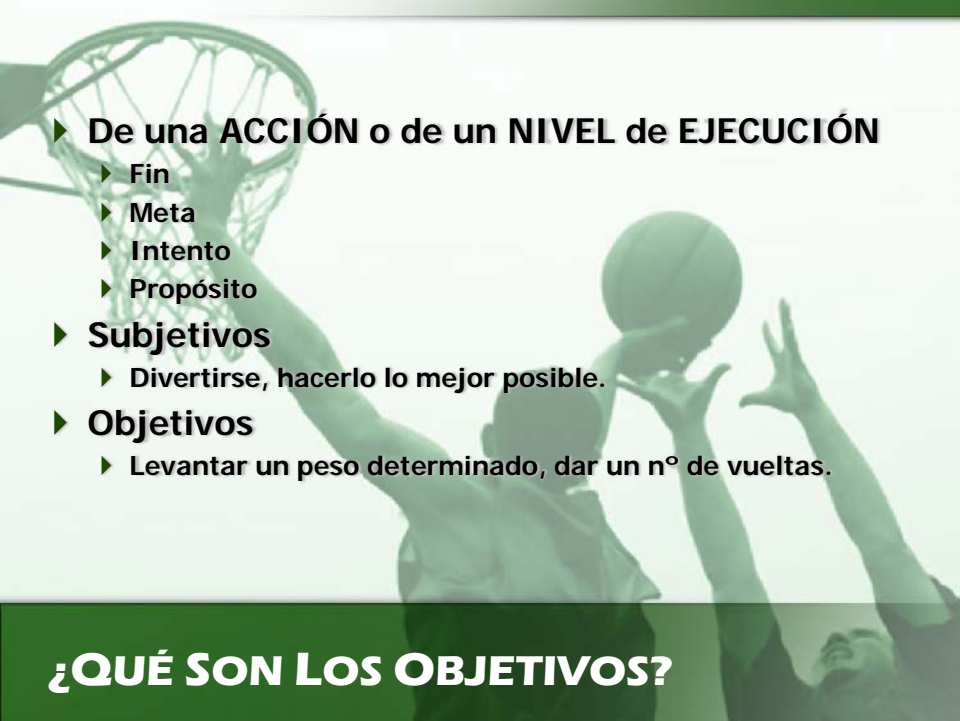


TEMA 4

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- 
- ▶ **De una ACCIÓN o de un NIVEL de EJECUCIÓN**
 - ▶ Fin
 - ▶ Meta
 - ▶ Intento
 - ▶ Propósito
 - ▶ **Subjetivos**
 - ▶ Divertirse, hacerlo lo mejor posible.
 - ▶ **Objetivos**
 - ▶ Levantar un peso determinado, dar un nº de vueltas.

¿QUÉ SON LOS OBJETIVOS?



► de Resultado

- Se centran en el colofón competitivo de un evento (ganar una carrera, una competición).
- El logro de estas metas no depende sólo de los propios esfuerzos sino de una amplia variedad de factores (otros competidores, decisiones arbitrales).
- + ansiedad
- - auto confianza
- - control

TIPOS DE METAS (1)



► de Rendimiento

- Se centran en lograr metas de rendimiento que se comparan con las propias ejecuciones anteriores, por lo que tienden a ser flexibles y a estar bajo control. El logro de estas metas depende sólo de nuestra conducta. Además, están asociadas a una ansiedad menor.
- - ansiedad
- + auto confianza
- + control

TIPOS DE METAS (2)

A green-tinted photograph of a basketball game. A player in the foreground is jumping high, reaching towards the hoop with their right arm extended. Another player is jumping from below, also reaching for the ball. A basketball is suspended in the air between their hands. The basketball hoop and net are visible in the upper left corner.

► Metas ¿cómo influyen en la conducta?

- Directa
- Indirectamente

**¿POR QUÉ FUNCIONA EL
ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS?**

A faded, green-tinted background image showing two basketball players in mid-air, jumping towards a basketball hoop. One player is in the foreground, reaching up, while another player is slightly behind and to the right, also jumping. A basketball is visible in the air between them. The hoop and net are visible in the upper left corner.


► Metas

- Movilizan nuestros esfuerzos
- Dirigen la atención hacia elementos importantes de la destreza que vamos a ejecutar
- Desarrollan la formación de nuevas estrategias de aprendizaje
- Prolongan nuestra perseverancia

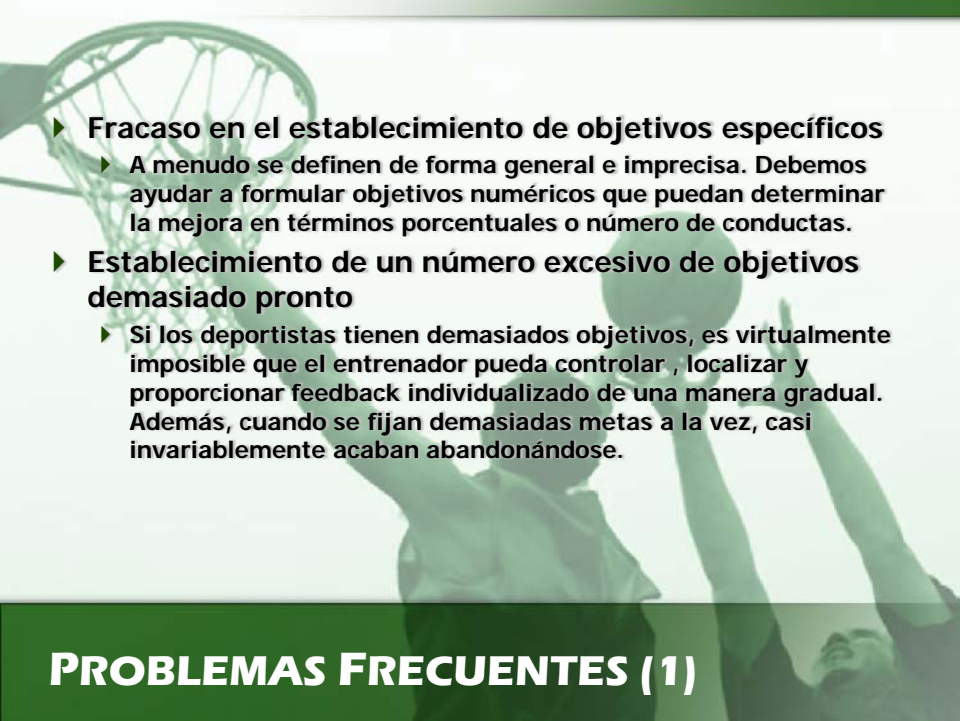
MECÁNICO DIRECTO

- 
- A low-angle, green-tinted photograph of a basketball game. A player in the foreground is jumping high, reaching towards the hoop with their right arm extended. A basketball is suspended in the air near the hoop. Another player is visible in the background, also jumping with their arms raised. The background is a plain, light-colored wall.
- ▶ **Objetivos**
 - ▶ **Ansiedad**
 - ▶ **Satisfacción**

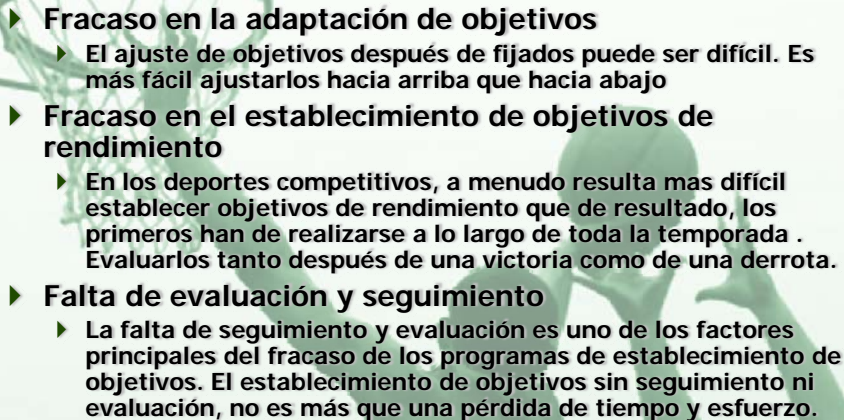
PROCESO DE PENSAMIENTO INDIRECTO

- 
- ▶ **¿Cómo?**
 - ▶ Específicos
 - ▶ Difíciles-realistas
 - ▶ A corto y largo plazo
 - ▶ De rendimiento
 - ▶ **¿Qué hacer?**
 - ▶ Escribirlos
 - ▶ Desarrollar estrategias
 - ▶ Considerar la personalidad
 - ▶ Favorecer el compromiso
 - ▶ Apoyarlos
 - ▶ Evaluarlos

PRINCIPIOS BÁSICOS

- 
- ▶ **Fracaso en el establecimiento de objetivos específicos**
 - ▶ A menudo se definen de forma general e imprecisa. Debemos ayudar a formular objetivos numéricos que puedan determinar la mejora en términos porcentuales o número de conductas.
 - ▶ **Establecimiento de un número excesivo de objetivos demasiado pronto**
 - ▶ Si los deportistas tienen demasiados objetivos, es virtualmente imposible que el entrenador pueda controlar , localizar y proporcionar feedback individualizado de una manera gradual. Además, cuando se fijan demasiadas metas a la vez, casi invariablemente acaban abandonándose.

PROBLEMAS FRECUENTES (1)

- 
- ▶ **Fracaso en la adaptación de objetivos**
 - ▶ El ajuste de objetivos después de fijados puede ser difícil. Es más fácil ajustarlos hacia arriba que hacia abajo
 - ▶ **Fracaso en el establecimiento de objetivos de rendimiento**
 - ▶ En los deportes competitivos, a menudo resulta mas difícil establecer objetivos de rendimiento que de resultado, los primeros han de realizarse a lo largo de toda la temporada . Evaluarlos tanto después de una victoria como de una derrota.
 - ▶ **Falta de evaluación y seguimiento**
 - ▶ La falta de seguimiento y evaluación es uno de los factores principales del fracaso de los programas de establecimiento de objetivos. El establecimiento de objetivos sin seguimiento ni evaluación, no es más que una pérdida de tiempo y esfuerzo.

PROBLEMAS FRECUENTES (2)