



PRIMER TOQUE C.F.

ALCANZA TUS METAS

Aprobar mis exámenes, recuperarme de una lesión, perder 5 kg, ganar un partido, ganar un campeonato, ser futbolista profesional, ser mejor comunicador o simplemente no perder el bus... Todo ello son metas. **Las metas dirigen a las personas hacia aquello que desean conseguir.** Es por ello, que si quieres aprobar tus exámenes estudiarás, es posible que preguntes algún compañero/a tus dudas o que te acerques a una biblioteca buscando concentración. En cambio, si prefieres ir a pasear con los amigos al centro comercial o pasar un buen rato delante de los videojuegos es más probable que no alcances tu propósito, tu meta.

La motivación tiene una relación muy estrecha con los objetivos, puesto que tus metas dirigen tu atención hacia lo que necesitas para lograrlo. Este punto es importante, como vemos en el ejemplo anterior, si para aprobar mis exámenes mi mente está prestando atención a los videojuegos las probabilidades de lograrlo bajan. En cambio, si dirijo todos mis esfuerzos a las acciones que me acercan a mi objetivo mis probabilidades de lograrlo se disparan. Hasta aquí, nada nuevo. **Quién algo quiere algo le cuesta.** Pero ahora bien, ¿tus metas son adecuadas para ti? ¿Estás planteándote retos de forma adecuada?

Todo el mundo tiene sueños, objetivos y metas. Pero no todo el mundo los plantea en términos alcanzables. La teoría de planificación de objetivos tiene como idea principal la concreción de los objetivos. El planteamiento de situaciones o acciones concretas que me permitan ir alcanzando objetivos más grandes.

Pongamos un ejemplo. Una persona de mediana edad se plantea mejorar su salud y ponerse en forma en un plazo de un año. Seguramente conozcáis alguien que se plantea este reto. A simple vista puede parecer un objetivo adecuado pero... ¿realmente es así?



La teoría formulada por Locke y Latham nos diría que no. Esta persona, está enfocando su meta a largo plazo sin tener en cuenta que la mejora de la salud no se puede conseguir en 2 semanas y que necesita objetivos más inmediatos que le hagan mantener su motivación. Por ello, una buena escalera de objetivos le mantendría constante en su esfuerzo siendo esta una característica de la planificación adecuada de objetivos.



Una buena planificación de objetivos para esta persona sería:

- Caminar 3 días por semana durante 20 minutos (Semanas 1-2).
- Caminar – trotar 3 días por semana durante 20 minutos (Semanas 3-4).
- Trotar 3 días por semana durante 25 minutos (Semanas 5-6).
- Trotar 3 días por semana durante 30 minutos (Semanas 7-8).

A los dos meses de trabajo la persona está más cerca de alcanzar su objetivo, su motivación se mantiene y los beneficios físicos no tardarán en aparecer. A partir de este momento, incrementar la dificultad, de manera honesta, de su meta semanal le permitirá centrarse en aquello que depende de su esfuerzo y aumentar las probabilidades de alcanzar ese estado de forma ideal.

De la misma forma, la teoría de planificación de objetivos es adaptable al deporte que más nos gusta, el fútbol. El trabajo de adherencia a los tratamientos de lesiones de larga duración, la mejora personal de las características individuales o el trabajo con competencias emocionales son campos de actuación que permiten poner en marcha la planificación adecuada de objetivos.

Desde Primer Toque C.F. estamos **comprometidos con la mejora** de todos y cada uno de nuestros jugadores. Creemos que la progresión de nuestro club reside en el fomento de nuestro mejor activo: Las personas que formamos esta gran familia. Con el inicio de esta temporada tan ilusionante, desde el club hemos puesto en marcha la planificación de objetivos individuales para todos nuestros jugadores. Sin prisa pero sin pausa,



Primer Toque C.F. pone su pasión y los recursos que están en su mano para que tanto entrenadores como jugadores **alcancen todas sus metas**. Sin más, invitamos a toda la familia naranja a contribuir al desarrollo de nuestro club, alentando, animando y reconociendo el esfuerzo que a partir de unas semanas realizarán nuestros chicos en busca de una mejora tanto personal como deportivamente.

Saludos cordiales,

Isaac Benedito