

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Establecimiento de metas para jugadores de competición

Al final de esta sesión podrá:

- Explicar la definición e importancia del establecimiento de metas para el tenis
- Comprender los distintos tipos y principios de las metas en el tenis
- Conocer los pasos y problemas del establecimiento de metas
- Comprender lo que las investigaciones nos dicen sobre el establecimiento de metas
- Establecer metas para jugadores de competición de manera efectiva y adecuada

Establecer metas: Definición



- Establecer metas es la finalidad o el propósito de una acción
- Se refiere a cómo se decide donde quiere ir uno y qué pasos es necesario tomar para llegar allí

Establecer metas: Importancia



- Fijan 'dianas'
- Proporcionan sensación de dirección
- Estimulan al jugador a superar retos
- Si son específicas mejoran el rendimiento del jugador
- Ayudan a definir lo importante
- Mantienen y refuerzan la motivación
- Aumentan la persistencia y el esfuerzo
- Dirigen la atención a aspectos importantes
- Aseguran un uso más productivo del tiempo
- Refuerzan la autoconfianza

Tipos de metas

Tipo de objetivos	Características	Ejemplos
Objetivos/ Subjetivos	O: Guardan relación con los aspectos externos del jugador y son fáciles de observar y evaluar. S: Se refieren a los aspectos internos del jugador y son difíciles de observar y evaluar.	O: "Meter" 70% de primeros servicios en un partido. S: Mejorar la coordinación de la cadena corporal.
Generales/ Específicos	G: Objetivos ambiguos que se refieren a aspectos no mensurables. E: Se refieren a aspectos mensurables.	G: Mejorar el nivel de juego. E: Mejorar la profundidad y la altura del segundo servicio liftado al lado de ventajas antes del día 20 de abril.
de Resultado/ de Rendimiento	R: Se centran en el resultado final. Son peligrosos si ejercen presión sobre el jugador. D: Se centran en mejoras relativas al rendimiento propio. Contribuyen al logro de los objetivos de resultado.	R: Ser campeón nacional de la categoría de hasta 18 años. D: Pegar el resto de revés liftado.
A corto plazo (C)/ a medio plazo (M)/ a largo plazo (L)	C: Sesión, día, semana o mes. Contribuyen al logro de los objetivos de medio y de largo plazo. M: Varios meses. L: 1-2 años o más.	C: "Hoy vamos a entrenar el passing shot en paralelo". M: Mejorar la resistencia durante el período de preparación. L: Estar clasificado entre los 10 primeros jugadores nacionales a finales del presente año.

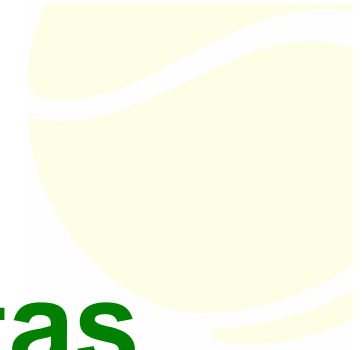
Tipos de metas: Tarea de los candidatos



Exponga ejemplos de:

- Objetivas/Subjetivas
- Generales/Específicas
- Resultado/Rendimiento
- Corto plazo/Medio plazo/Largo plazo


Principios de establecimientos de metas



- Específico (S)
- Mensurable (M)
- Convenido (A)
- Realista (R)
- Sujeto a un calendario (T)
- Evaluado (E)
- Registrado (R)

Principios de establecimientos de metas

Principio	Características	Ejemplos
Específico (S)	Fijar objetivos que sean lo más específicos posible y evitar declaraciones vagas. Los objetivos específicos y cuantificables ayudan a los jugadores a concentrar su atención y planificar un "itinerario" para alcanzar su meta.	"Quiero correr una distancia de 1 1/2 millas en 8 minutos", en vez de "quiero tener una mejor base aeróbica".
Mensurable (M)	Fijar objetivos que puedan medirse y controlar. Los objetivos mensurables ayudan a los jugadores a evaluar si los han alcanzado o no.	"Quiero meter 8 de 10 segundos servicios liftados en el cuadro de servicio", en vez de "quiero mejorar mi segundo servicio liftado".
Convenido (A)	Hay que involucrar al jugador. Los objetivos deben fijarse de mutuo acuerdo entre el entrenador y el jugador. Los objetivos convenidos y compartidos ayudan a los jugadores a tener mayor entrega y motivación.	"Estoy de acuerdo en pegar el revés liftado al restar todos los segundos servicios"
Realista (R)	Hay que fijarse objetivos excitantes, difíciles pero realistas. Los objetivos fáciles ofrecen poca satisfacción o motivación. Los objetivos muy difíciles crean frustración y hacen que los jugadores pierdan la confianza en sí mismos. Los objetivos realistas ayudan a los jugadores a estar más motivados y a obtener auto-confianza.	"Tengo 14 años y quiero ser campeón nacional de mi categoría de edad este año" en vez de "Quiero ser campeón de Wimbledon este año".
Sujeto a un calendario (T)	Establecer un calendario para el logro de los objetivos con fechas límite. Planificar los progresos por pequeños tramos (objetivos a medio y corto plazo). Los objetivos sujetos a un calendario ayudan a los jugadores a evaluar con precisión sus objetivos.	"Quiero mejorar mi dejada desde media cancha antes de que concluya esta semana", en lugar de "Quiero mejorar mi dejada".
Evaluado (E)	Planificar sesiones de evaluación de objetivos periódicamente. Re-evaluar y replantear los objetivos si ya se han alcanzado o si es poco probable que se logren en el plazo de tiempo previsto.	"La re-evaluación y revisión de este objetivo tendrá lugar el 22 de marzo, el 20 de abril y el 21 de junio".
Registrado (R)	Poner por escrito los objetivos. Formular una especie de contrato. Los objetivos reflejados por escrito ayudan a los jugadores a incrementar su dedicación.	"Voy a anotar mis objetivos" en lugar de "bla...bla...bla...".



Principios para fijar metas

Tarea de los candidatos

Exponga ejemplos de:

- Específicas
- Mensurables
- Acordadas
- Realistas
- Programadas
- Evaluadas
- Anotadas

Como establecer las metas

- Haga preguntas
- Sobre áreas en que el jugador tiene control
- Cámbielas y adáptelas si es necesario
- Tenga en cuenta los aspectos mentales
- Controle la mejora y vuelva a fijar las metas
- Evalúe cada sesión de entrenamiento al final

Combinación de metas



- Corto plazo(diarias) con largo plazo (temporada)
- Individuales (jugador) y colectivas (equipo)
- De prioridad a unas metas sobre otras:
 - ¿Cuál va primero?
 - Metas importantes frente a metas urgentes
- Metas en entrenamiento y metas en partidos

Como alcanzar las metas

- Entrenamientos diarios
- Partidos
- Plan de la temporada
- Sub-metas
- Tests

Las mejores metas



SI

- Corto plazo
- Rendimiento
- Positivas
- Efectivas, importantes
- Auto-orientadas
- De calidad

NO

- Sólo de largo plazo
- Resultado
- Negativas
- Generales, teóricas
- Orientadas contra otros
- De cantidad

Test sobre metas: Tarea del candidato relacionar cada frase con el área



JUGADOR

- Necesito más potencia en mi derecha
- Pierdo los tie-breaks
- He perdido el toque en la volea
- No se jugar contra globeros

ÁREA DE TRABAJO

- Técnica
- Táctica
- Condición física
- Psicología
- Otras

Áreas en las que se pueden fijar metas

Áreas	Aspectos específicos
Habilidades técnicas	Agarres, golpes, producción de golpes, juego de pies, correcciones técnicas, análisis biomecánico, etc.
Componentes tácticos	Fases de juego, estilos de juego, patrones tácticos, diseño de planes de partidos, análisis táctico y evaluación de situaciones de juego
Cualidades físicas	Resistencia, velocidad, potencia, fuerza, coordinación, agilidad, flexibilidad, etc.
Cualidades mentales	Motivación, concentración, control emocional, relajación rutinas de preparación de partidos, disciplina, comunicación, espíritu de lucha, etc.

Como puede fijar metas el entrenador

Fase	Etapas para tener éxito
Planificar	<ul style="list-style-type: none">* Pensar en la sesión que viene* Identificar necesidades y posibilidades del jugador en todas las áreas* Convertir las necesidades en metas específicas* Determinar las metas prioritarias* Identificar posibles estrategias para conseguir esas metas* Comprometerse y esforzarse
Reunión	<ul style="list-style-type: none">* Primera reunión: Explicar a los jugadores qué es fijar metas* Pedir a los jugadores que fijen sus metas (dar unos cuantos días)* Explicar la teoría al jugador* Segunda reunión: Comentar las metas de los jugadores* Otras reuniones: En privado para comentar las metas de cada jugador* Firmar un contrato entre jugador y entrenador sobre las metas
Seguimiento y evaluación	<ul style="list-style-type: none">* Fijar reuniones periódicas para evaluar las metas* Recordar constantemente las metas al jugador* Dar feedback por escrito* Mostrar estadísticas u hojas de evaluación de las metas

Los jugadores y las metas



Tipo de jugador	Características	Metas
Orientado al rendimiento	<ul style="list-style-type: none">• Quieren aprender, mejorar y ser mejores jugadores.• Les gusta jugar al tenis porque se divierten, quieren luchar.	<ul style="list-style-type: none">• Son su propio punto de referencia• Prefieren metas desafiantes, mensurables, individuales y a largo plazo
Orientado al éxito	<ul style="list-style-type: none">• Quieren ganar, derrotar a los otros y ser campeones.• Les gusta jugar al tenis sólo cuando ganan.	<ul style="list-style-type: none">• Otros jugadores son su punto de referencia• Prefieren metas algo difíciles, generales, individuales y a corto plazo
Orientado al fracaso	<ul style="list-style-type: none">• Tienen miedo de perder, no quieren compararse con otros• No les gusta jugar al tenis porque no tienen auto-confianza	<ul style="list-style-type: none">• Otros jugadores son su punto de referencia• Prefieren metas fáciles o muy difíciles, ambiguas, de equipo y a corto plazo

Como pueden los jugadores fijar metas

- Fijar la meta a largo plazo:
 - ¿Dónde quiero llegar?
 - ¿Dónde estoy ahora?
 - ¿Qué necesito para llegar?
- Escribir un calendario:
¿Cuánto tardaré en llegar?
- Determinar las áreas en las que hay que trabajar
- Fijar habilidades actuales y futuras
- Decidir los pasos necesarios: fijar varias sub-metas para ayudar a evaluar el proceso hasta la meta final
- Controlar y evaluar la evolución

Problemas y obstáculos

- Demasiadas metas
- No se hace re-evaluación
- Metas muy generales
- Sin metas o “hazlo lo mejor que puedas”
- Sin estrategias de cómo alcanzarlas
- Sin adaptación
- Poca fe en las metas
- Problemas académicos
- Falta de confianza
- Excusas
- Relaciones poco adecuadas entre metas
- Metas sólo de resultado

Los entrenadores que no aceptan las metas piensan que...

- Limitan el rendimiento de los jugadores
- Las metas de rendimiento los hacen menos competitivos
- Las de resultado los presiona demasiado
- Las metas son innatas al jugador, si uno no las tiene de por sí, es una pérdida de tiempo trabajar en fijar metas

¿Qué dicen las investigaciones sobre las metas?



- Jugadores con metas específicas y desafiantes rinden mejor que los de metas fáciles, los que ‘hacen lo mejor que pueden’ o los que no tienen metas
- Los jugadores que usan metas apropiadas aumentan su motivación intrínseca y mejoran su rendimiento

¿Qué dicen las investigaciones sobre las metas? (II)



- Metas preferidas por jugadores y entrenadores universitarios:
 - mejora del rendimiento (36%),
 - ganar (24%),
 - disfrutar (20%).
- El grado de dificultad de las metas preferido por jugadores y entrenadores universitarios es:
 - moderadamente difícil (60%),
 - muy difícil (20%),
 - medio (20%).

¿Qué dicen las investigaciones sobre las metas? (III)



- Efectivas del 70% al 90% de las situaciones
- No son la solución última
- Sólo mejoran el rendimiento un 5%
- Sus resultados están influidos por la motivación y la actitud general del jugador
- No pueden cambiar una mentalidad negativa del jugador