



# Establecimiento de objetivos

**Natalia Morín Ramírez**

Licenciada en Educación Física  
Centro de Estudios del Arbitraje Deportivo  
Las Palmas de Gran Canaria

La planificación de la preparación de los árbitros exige que se tengan muy en cuenta las demandas deportivas existentes y que se coordine cuidadosamente las distintas áreas que contribuyen a la preparación de éstos.

El primer paso a tener en cuenta para la planificación de la preparación general de todo árbitro es el establecimiento de los objetivos que pretende alcanzar en un determinado período de tiempo. Pensemos, por ejemplo, en una temporada deportiva desde Octubre hasta Mayo. ¿Cuáles son los objetivos deportivos de los árbitros para esta temporada?: ¿ascender de categoría?, ¿participar en una fase?, ¿pitar una final?, ¿se trata de objetivos verdaderamente alcanzables?.

Es evidente, que la consecución de estos objetivos debe ser el objetivo del plan de preparación global de los árbitros, por lo que sin ésta información será difícil que se pueda elaborar una planificación apropiada en cualquiera de las parcelas específicas que pretenda contribuir a dicha preparación.

El establecimiento de objetivos consiste, precisamente, en la aplicación sistemática y programada de los objetivos. Para ello, basándose en el nivel presente de dominio de la habilidad que posee el árbitro, éste se fija una serie de pasos o etapas intermedias que conducen como último escalón al objetivo final. Cuando se alcanza cada uno de los pasos intermedios, el árbitro avanza, se acerca hacia el objetivo final, con el consiguiente mantenimiento de la motivación, aumento de la autoconfianza, etcétera. Por lo tanto, se deben programar metas que realmente sean alcanzables para el árbitro, establecer criterios objetivos y claros que permitan determinar si se han alcanzado o no las metas propuestas, y establecer metas en función del propio progreso del árbitro con independencia de los resultados de la competición, de los compañeros, etc.

En el establecimiento de los objetivos podemos encontrar las siguientes fases:

- Delimitación del período de tiempo que es objeto de planificación.
- Valoración de las posibilidades de cada árbitro.
- Consideración de los encuentros que se deben afrontar en dicho período.
- Establecimiento de objetivos de resultado.
- Establecimiento de objetivos de realización.

## **Delimitación del período de tiempo que es objeto de planificación**

La duración del período que es objeto de planificación, dependerá de la distancia del objetivo que el árbitro pretende alcanzar, o de la extensión de los distintos ciclos o etapas que, en este proceso, se estime oportuno contemplar. La delimitación de este período de tiempo, es el punto de partida de cualquier planificación. Puede ser un período largo (ej., varias temporadas) o limitarse a períodos más cortos (ej., una sola temporada o un período de meses o semanas). La duración puede depender de múltiples circunstancias (intereses deportivos, edad y disponibilidad



de los deportistas, facilidades para entrenar, viabilidad etc.), debiendo determinarse, lo mejor posible, para la buena elaboración del plan.

Obviamente, puesto que los objetivos a lograr, el trabajo a realizar y la disponibilidad de tiempo de entrenamiento, varían para cada árbitro individual, la organización de estos períodos debe ajustarse, con precisión, a las necesidades de cada caso particular. Pero, generalmente, en el mundo deportivo, se suelen contemplar los siguientes períodos:

**Macroциclos** o períodos anuales (una temporada, aproximadamente entre septiembre y mayo o junio);

**Mesociclos** o ciclos más específicos dentro de la temporada, caracterizados por un claro denominador común (fundamentalmente: pretemporada, temporada y período de posttemporada); pudiendo plantearse más de un mesociclo en un mismo período, si existen diferencias de objetivos y/o contenidos que los justifiquen; por ejemplo, en una pretemporada larga podría haber subperíodos (mesociclos), diferenciados por la ausencia o presencia de competiciones amistosas.

**Microциclos** semanales o quincenales, que aún perteneciendo a un determinado mesociclo tienen su particularidad, generalmente, en función de la presencia o ausencia de partidos de competición difíciles y/o importantes, u otras circunstancias concretas (concentraciones, períodos de descanso, etc.);

**Sesiones** diarias, en las que se incluye el trabajo a realizar en cada entrenamiento.

#### **Valoración de las posibilidades de cada árbitro**

Es conveniente tener en cuenta a la hora de establecer objetivos los recursos propios disponibles para afrontar los encuentros y competiciones, tanto los que están presentes como los que se considera que pueden estarlo gracias al plan de entrenamiento.

También se debe conocer la dificultad de los partidos o competiciones: equipos que participan, momento de la temporada, condiciones ambientales, etc.

Para ello es conveniente fijarse objetivos y metas realistas, ya que en muchas ocasiones los árbitros se fijan objetivos que no pueden alcanzar.

*“Es importante diferenciar entre voluntad y deseo. En el caso de la “voluntad” (querer), uno se fija un objetivo y reflexiona en forma profunda y bien diferenciada sobre lo que debe hacer, paso a paso, para poder alcanzar su objetivo. “Querer” algo, tiene como condición que uno tome la iniciativa, tenga iniciativa propia y posea un nivel de rendimiento que nos conduzca a procurar el camino necesario para llegar a la meta que deseamos”.*

Por el contrario, cuando se “desea” (anhela) objetivos poco realistas, la consecución de los mismos es en la mayoría de los casos producto de la casualidad.

Requisito indispensable para fijar objetivos y metas realistas es la condición de todos los condicionantes que puedan ejercer un papel en la consecución de objetivos. Uno debe saber y conocer a fondo sus propias capacidades, o sea, definir, con claridad el punto de partida, donde se está, y a partir de ahí, dicho en forma gráfica, construir una escalera que lleve a uno, paso a paso, escalón por escalón, a donde se desea llegar, al objetivo deseado. Esta estrategia exige como pre-requisito que la persona tenga constancia también de aquellos objetivos a largo plazo, y la claridad suficiente, para saber que es lo que se debe hacer para aproximarse cada vez más a la meta”.



### **Consideración de los encuentros que se deben afrontar**

En el mundo del arbitraje deportivo, en la mayoría de los casos, los árbitros no pueden saber con antelación los encuentros en los que van a participar, pero sí conocen que deberán afrontar una serie de encuentros menores que les permitan alcanzar los objetivos de resultado (ej. pitar una final, participar en una fase, ascender de categoría, etc.). Por ello, es conveniente que los árbitros aprovechen todos los encuentros que les son asignados para prepararse y poder conseguir paso a paso, los objetivos que se han planteado a más largo plazo.

En otros casos, cuando un árbitro conoce su participación en algún encuentro importante con bastante antelación, puede replantearse los objetivos que se había propuesto y planificar su preparación a más corto plazo para dicho encuentro.

### **Establecimiento de objetivos de resultado**

Una vez que el árbitro considera los partidos que debe afrontar y las posibilidades que tiene, debe decidir el resultado o resultados deportivos que pretende lograr. Estos resultados, a diferencia de los equipos deportivos o deportistas (con algunas excepciones), deben ser ambiguos en lugar de específicos (ej., “hacer una buena temporada”, en vez de “quedar los tres primeros”) y, por supuesto, como ya hemos señalado, atractivos pero al mismo tiempo realistas.

La consecución de un resultado implica la obtención previa de otras menores que contribuyen al objetivo final (ej., para mejorar el “control de partido”, se habrán tenido que obtener, anteriormente, objetivos imprescindibles como ver más videos de partidos, consultar jugadas dudosas, seleccionar jugadas, etc.), siendo aconsejable que, teniendo siempre presente la meta final, se consideren los objetivos intermedios con la importancia que se merecen.

Los objetivos intermedios, deben constituir pasos progresivos hacia la consecución del objetivo final, siendo aconsejable que el primero de ellos en cada momento (el objetivo más próximo), no esté muy alejado en el tiempo.

También se puede establecer diferentes objetivos finales no relacionados entre sí (ej., controlar mejor el partido y ganarse la confianza de los equipos), con posibles objetivos intermedios, imprescindibles o no, para cada uno de ellos. En estos casos, para facilitar la planificación, conviene determinar cuál o cuáles de estos objetivos se consideran más prioritarios.

### **Planteamiento de objetivos de realización**

Los objetivos de realización, se refieren a los logros relacionados con la conducta propia (mejora de la condición física, de la mecánica arbitral, de la técnica, etc.) que los árbitros deben conseguir para que aumenten sus posibilidades de alcanzar los objetivos de resultado. La consecución de los resultados, no depende sólo de los objetivos de realización, pues otros factores ajenos a los árbitros (ej. opinión de los informadores, ) también pueden influir en ellos; sin embargo, son la única vía de la que disponen para incrementar su control, pues mejorando su propia realización, será más probable que obtengan mejores resultados.

Al igual que los objetivos de resultado, los objetivos de realización deben ser específicos, atractivos y alcanzables, y además, en este caso, constituir la “llave” para conseguir los resultados deseados. La importancia de los objetivos de realización, radica en los siguientes aspectos:

- acentúan la trascendencia de la propia conducta para poder influir en los resultados deportivos;
- propician que los deportistas adopten un funcionamiento útil, centrándose en su conducta y ocupándose, predominantemente, de ella (en lugar de malgastar su tiempo, de manera improductiva y perjudicial, especulando sobre los posibles resultados);



- permiten que se pueda realizar una valoración más realista, sobre la viabilidad de los objetivos a alcanzar;
- facilitan una evaluación del rendimiento sencilla y fiable;
- favorecen que los árbitros utilicen un indicador de progreso, su propia conducta, que depende, fundamentalmente, de ellos (en lugar de emplear los resultados deportivos, que también dependen de factores ajenos);
- propician que se establezcan contingencias beneficiosas entre la propia conducta y sus consecuencias;
- favorecen el desarrollo de la percepción de control y, por esta vía, el fortalecimiento de la autoconfianza y la motivación.

El planteamiento de objetivos de realización, para cada uno de los objetivos de resultado previamente establecidos (en muchos casos, los mismos objetivos de realización pueden servir para conseguir objetivos de resultado distintos), resulta fundamental para decidir el trabajo deportivo que se debe realizar; y además, el éxito o fracaso posterior, en la consecución de estos objetivos, permitirá evaluar la eficacia del trabajo realizado, a través de un criterio sencillo, útil y riguroso.

	OBJETIVOS DE RESULTADO	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN	FECHA DE CONSECUCCIÓN
OBJETIVO FINAL			
OBJETIVOS INTERMEDIOS			