



@boostermental

Módulo: Cómo Definir Objetivos SMART en el Deporte

Introducción

En este módulo, aprenderás a establecer objetivos SMART para mejorar el rendimiento deportivo. SMART es un acrónimo que representa cinco criterios que tus objetivos deben cumplir para ser efectivos: Específicos (Specific), Medibles (Measurable), Alcanzables (Achievable), Relevantes (Relevant) y con Tiempo definido (Time-bound). Al final de este módulo, serás capaz de aplicar esta metodología para fijar metas claras y alcanzables para ti o tus atletas.

1. Específicos (Specific)

Descripción: Un objetivo específico debe ser claro y definido, sin ambigüedades.

Ejemplo: En lugar de "Mejorar mi rendimiento", un objetivo específico sería "Aumentar mi velocidad de carrera en 100 metros lisos en 0.5 segundos".

Actividad: Escribe un objetivo deportivo general y conviértelo en uno específico.

Pregunta de reflexión: ¿Qué detalles específicos puedes añadir para que tu objetivo sea más claro?

Ejemplo Práctico:



@boostermental

Objetivo General: Mejorar mi forma física.

Objetivo Específico: Aumentar mi capacidad cardiovascular para poder correr 5 kilómetros sin parar.

2. Medibles (Measurable)

Descripción: Los objetivos deben ser medibles para que puedas seguir tu progreso y saber cuándo has alcanzado la meta.

Ejemplo: "Aumentar mi velocidad de carrera en 100 metros lisos en 0.5 segundos" es medible porque puedes cronometrar tu tiempo y ver la mejora.

Actividad: Define cómo medirás el progreso hacia tu objetivo específico. ¿Qué herramientas o métodos utilizarás?

Pregunta de reflexión: ¿Cómo sabrás cuándo has alcanzado tu objetivo?

Ejemplo Práctico:

Objetivo Específico: Aumentar mi capacidad cardiovascular para poder correr 5 kilómetros sin parar.



@boostermental

Medible: Utilizaré una aplicación de running para registrar mis carreras y medir la distancia y el tiempo.

3. Alcanzables (Achievable)

Descripción: El objetivo debe ser realista y posible de alcanzar, considerando tus recursos y limitaciones.

Ejemplo: Si actualmente corres los 100 metros en 12 segundos, un objetivo alcanzable podría ser reducir tu tiempo a 11.5 segundos en tres meses, en lugar de aspirar a correrlos en 10 segundos inmediatamente.

Actividad: Evalúa tu objetivo específico y ajusta cualquier parte que no sea realista.

Pregunta de reflexión: ¿Es este objetivo posible considerando tus habilidades actuales y recursos disponibles?

Ejemplo Práctico:

Objetivo Específico y Medible: Aumentar mi capacidad cardiovascular para poder correr 5 kilómetros sin parar.

Alcanzable: Actualmente corro 2 kilómetros sin parar. Incrementaré mi distancia en 1 kilómetro cada mes durante tres meses.

4. Relevantes (Relevant)

Descripción: El objetivo debe ser relevante para ti y alineado con tus otras metas a largo plazo.

Ejemplo: Si tu objetivo a largo plazo es clasificarte para una competencia nacional, mejorar tu velocidad en 100 metros es relevante.

Actividad: Reflexiona sobre cómo tu objetivo específico se alinea con tus metas a largo plazo.

Pregunta de reflexión: ¿Cómo contribuye este objetivo a tu visión general o a tus metas a largo plazo?

Ejemplo Práctico:

Objetivo Específico, Medible y Alcanzable: Aumentar mi capacidad cardiovascular para poder correr 5 kilómetros sin parar.

Relevante: Esto me ayudará a prepararme para participar en una carrera de 10 kilómetros que es parte de mi meta a largo plazo de completar un maratón.

5. Con Tiempo Definido (Time-bound)



@boostermental

Descripción: Debe haber un plazo concreto para alcanzar el objetivo, lo que te proporciona un sentido de urgencia y un marco temporal claro para trabajar.

Ejemplo: "Aumentar mi velocidad de carrera en 100 metros lisos en 0.5 segundos en los próximos tres meses".

Actividad: Establece una fecha límite para tu objetivo específico.

Pregunta de reflexión: ¿Cuál es el plazo realista para alcanzar este objetivo?

Ejemplo Práctico:

Objetivo Específico, Medible, Alcanzable y Relevante: Aumentar mi capacidad cardiovascular para poder correr 5 kilómetros sin parar.

Tiempo Definido: Lograrlo en tres meses, incrementando la distancia de carrera en 1 kilómetro cada mes.

Ejercicio Final: Crear un Objetivo SMART Completo

Instrucción: Utilizando lo aprendido, crea un objetivo SMART completo para tu rendimiento deportivo.



@boostermental

Formato de ejemplo:

Específico: Quiero mejorar mi tiempo en los 100 metros lisos.

Medible: Quiero reducir mi tiempo en 0.5 segundos.

Alcanzable: Actualmente corro en 12 segundos, quiero llegar a 11.5 segundos.

Relevante: Esto me ayudará a clasificarme para la competencia regional.

Con Tiempo Definido: Quiero lograrlo en 3 meses.

Actividad: Escribe tu objetivo SMART siguiendo el formato anterior.

Estudio de Caso: Atleta de Resistencia

Contexto: Laura es una corredora de maratones que quiere mejorar su tiempo en la media maratón (21 km).

Objetivo Inicial de Laura: Mejorar mi tiempo en la media maratón.

Proceso SMART:

Específico: Quiero reducir mi tiempo en la media maratón en 10 minutos.



@boostermental

Medible: Actualmente corro la media maratón en 1 hora y 50 minutos, quiero reducirlo a 1 hora y 40 minutos.

Alcanzable: He mejorado mi tiempo en carreras más cortas con un plan de entrenamiento similar.

Relevante: Reducir mi tiempo en la media maratón me acercará a mi objetivo de clasificarme para el maratón de Boston.

Con Tiempo Definido: Quiero lograrlo en los próximos 6 meses, entrenando de manera consistente.

Reflexión de Laura:

Logro: ¿Qué desafíos encontré al seguir el plan SMART?

Progreso: ¿Cómo medí mi progreso y qué ajustes hice durante el entrenamiento?

Sesión Interactiva: Taller en Vivo

Objetivo de la Sesión: Facilitar la creación de objetivos SMART en un entorno colaborativo y proporcionar retroalimentación instantánea.

Actividades:

Discusión en Grupo: Los participantes compartirán sus objetivos iniciales y trabajarán juntos para aplicar la metodología SMART.



@boostermental

Retroalimentación en Tiempo Real: Cada participante presentará su objetivo SMART y recibirá comentarios de otros participantes y del instructor.

Role-Playing: Simulación de una sesión de coaching donde un participante actúa como el atleta y otro como el coach, aplicando la metodología SMART en tiempo real.

Herramientas: Utiliza una plataforma de videoconferencia con salas de grupo para facilitar discusiones más pequeñas y permitir una interacción más personal.

Evaluación y Reflexión

Autoevaluación:

Revisa tu objetivo SMART y asegúrate de que cumple con todos los criterios.

Comparte tu objetivo con un compañero o en el foro del curso para recibir retroalimentación.

Reflexión:

¿Cómo te ha ayudado la metodología SMART a clarificar tus metas?

¿Qué desafíos prevés al trabajar hacia tu objetivo SMART?

Conclusión

Definir objetivos SMART es fundamental para cualquier atleta que quiera mejorar su rendimiento de manera estructurada y eficiente. Practica esta metodología regularmente y ajústala según sea necesario para seguir progresando hacia tus metas deportivas.