

PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Artículo publicado en Pedalier nº 7

¿PARA QUÉ PLANIFICAR?

El establecimiento o planificación de objetivos es una estrategia que nos permite controlar aspectos psicológicos muy importantes como pueden ser la motivación y la autoconfianza. La mejor forma de conseguir un objetivo medianamente ambicioso es preparándolo de una forma progresiva; si además marcamos unos hitos intermedios la motivación crece porque verificas tu avance hacia el objetivo principal. Cuando no planificas pierdes esos puntos de referencia y ese objetivo parece que está demasiado lejos o demasiado alto, con lo que, al apreciarlo así, la confianza que tenemos en nosotros mismos por conseguirlo se debilita. Es como plantearse subir a lo alto de un rascacielos sin utilizar el ascensor: si no miramos por qué piso vamos, no sabremos donde nos encontramos y parecerá que no llegamos nunca. Pero conociendo nuestro avance, es decir, en qué punto nos encontramos, cuánto llevamos y cuánto nos queda, no sólo aprendemos a administrar el esfuerzo, sino que al tener constancia de todo lo que ya hemos logrado (pisos subidos), aumenta la autoconfianza, y sabiendo lo que nos queda (pisos hasta el final, cada vez menos), potenciamos nuestra motivación.

CÓMO PLANTEAR OBJETIVOS

Existen tres tipos en el tiempo: a largo, medio y corto plazo. Si quedan unos meses para conseguir el reto que nos hemos planteado, lo establecemos como objetivo a largo plazo. El tiempo que resta hasta esa fecha se divide en dos o más periodos, cada uno de los cuales constituirá un objetivo a medio plazo. Estos objetivos a medio plazo, a su vez, se dividirán en objetivos a corto plazo más inmediatos (tres, cuatro...), por ejemplo cada semana. Si nuestro objetivo es más cercano será un objetivo a medio plazo subdividido en objetivos a corto plazo.

A la hora de elegir ese objetivo a largo plazo debemos ser realistas: no pretendas hacerte una París-Brest-París si hace años que no coges la bicicleta y empiezas a prepararla el mismo año en que se celebra. Un objetivo poco sensato a lo único que lleva es al desánimo y la frustración. Tampoco tiene que ser un objetivo “inamovible” puesto que, sobre todo si no está muy cercano en el tiempo, pueden ocurrir múltiples circunstancias en nuestra vida que nos impidan seguir la planificación que nos hemos marcado (horas de entrenamiento, intensidad, etc.). Empeñarnos pese a todo en superar ese reto y no conseguirlo, cosa bastante probable si no está bien preparado, nos puede causar insatisfacción.

UNA BUENA PLANIFICACIÓN DEBE SER FLEXIBLE

Imaginad que el domingo amanece nublado. Miramos la previsión del tiempo: no se prevén precipitaciones. Salimos confiados a entrenar sin protección para la lluvia. A los cuarenta kilómetros las nubes se rompen y generosas nos regalan agua y más agua calándonos hasta la badana. Tenemos dos opciones: continuar empapados y coger un catarro, o entrar a un bar a tomar un café caliente y no salir hasta que escampe, perdiendo un buen rato y obligándonos a regresar a casa sin realizar los kilómetros programados. El maravilloso plan que con tanto cariño e ilusión hemos confeccionado no se cumple ese día. ¿Entonces?

No podemos controlar la climatología, igual que otras circunstancias como una caída, un compromiso familiar para ese domingo o un problema muscular pasajero. Por ello hay que ser flexibles con nosotros mismos, y no exigírnos recuperar el día perdido a toda costa y lo antes posible. Si no podemos cumplir más de un objetivo a corto plazo es conveniente cambiar el objetivo intermedio del que forma parte, los primeros objetivos a corto plazo del siguiente e incluso este último si hemos perdido muchos entrenamientos. Hay que mantener una progresión uniforme y gradual, a un sobreesfuerzo puede seguirle un bajón, éste nos va a generar ansiedad y con ello más cansancio, tanto físico como psicológico. Si se producen muchos altibajos de este tipo llegaremos mentalmente muy cansados al objetivo final, y a la mínima dificultad “tiraremos la toalla”.

CASO PRÁCTICO

A continuación muestro un cuadro con una hipotética planificación para realizar la Quebrantahuesos en menos de ocho horas. Este sería un ejemplo en el que se va progresando en número de kilómetros manteniendo la media, pero ¡joj! no se trata de un plan de entrenamiento, tan sólo un pequeño ejemplo para ilustrar la progresión que debe llevar la preparación. Se puede hacer de múltiples formas, empezando por más kilómetros e ir subiendo la media, o menos puertos, o más dificultad de principio, según le venga mejor a cada uno o según aconseje el preparador físico (quien lo tenga). Lo importante es ir de menos a más, y que los objetivos a medio plazo, o intermedios, sean equidistantes.

OBJETIVO	FECHA	DESCRIPCION	Horas	MEDIA
Largo Plazo	17/6/2006	QH en menos de 8 horas	7:45	25
Medio Plazo 3	27/5/2006 28/5/2006	Puertos de Ribagorza ó 200 km. con 4 puertos dificultad alta-media	8	25
Corto Plazo 3.3	21/5/2006	180 km. con 4 puertos dificultad alta-media	7	25,7
Corto Plazo 3.2	14/5/2006	160 km. con 3 puertos dificultad alta-media	6	26,6
Corto Plazo 3.1	7/5/2006	150 km. con 3 puertos dificultad alta-media	5:45	26
Medio Plazo 2	30/4/2006	Marcha cicloturista los Degollaos ó 150 km. con 4 puertos dificultad media	6	25
Corto plazo 2.3	23/4/2006	130 km. con 3 puertos dificultad media	5	26
Corto plazo 2.2	16/4/2006	120 km. con 3 puertos dificultad media	4:45	25,2
Corto plazo 2.1	9/4/2006	110 km. con 2 puertos dificultad media	4:30	24,4
Medio Plazo 1	2/4/2006	100 km. con 3 puertos dificultad media-baja	3:45	26,6
Corto Plazo 1.3	26/3/2006	90 km. con 3 puertos dificultad media-baja	3:30	25,7
Corto Plazo 1.2	18/3/2006	80 km. con 2 puertos dificultad baja	3	26,6
Corto Plazo 1.1	12/3/2006	70 km. con 2 puertos dificultad baja	2:45	25,4

Como se puede ver en este cuadro, la preparación para la QH puede comenzar con tan sólo 70 km. y dos puertos suaves e ir aumentando la dificultad hasta dos semanas antes donde haríamos una prueba de aptitud con un perfil similar al que habremos de afrontar. Entre esta prueba y la gran cita los entrenamientos no serían ya crecientes, sino de mantenimiento para no llegar “quemados” a la cita final.

Con esta planificación el entrenamiento nos dará más satisfacciones por cuanto vemos que vamos progresando hacia nuestro reto personal, cada objetivo cumplido se convierte en nuestra pequeña victoria personal y nos motiva a luchar por la siguiente. ¡A por ellos, que son pocos y cobardes!