

**EL ESTABLECIMIENTO DE METAS COMO TÉCNICA MOTIVACIONAL EN
DEPORTISTAS ADOLESCENTES.**

Autores

Dra. Marta Cañizares Hernández.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes. Manuel Fajardo.
La Habana. Cuba. Profesora titular
martica@inder.cu

Dra. To Hoa. Tran Thi.

Universidad de Ciencias Médicas. Hanoi. Viet Nam.
flortohoa234@yahoo.com.vn

Dra. Magda Mesa Anoceto.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes Manuel Fajardo.
La Habana. Cuba. Profesora titular.
maghda@inder.cu

Dra Isabel Fleitas Díaz.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes. Manuel Fajardo.
La Habana. Cuba. Profesora titular
isabelfd@inder.cu

Norma Sainz de la Torre León.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes. Manuel Fajardo.
Facultad de Matanzas. Cuba. Profesora titular
norma.sainz@umcc.cu

(Recibido: febrero 2014 para publicar Julio 2015)

Resumen

El artículo presenta la investigación realizada con la aplicación de un programa de intervención psicológica para el establecimiento de metas en el equipo de Voleibol 12-13 años, compuesto por 18 deportistas. Se utilizan métodos y técnicas de investigación de naturaleza cuantitativa y cualitativa: análisis, síntesis, enfoque sistémico, análisis documental, observación, entrevista, test psicológicos, triangulación y el preexperimento. Las contribuciones de esta investigación están dadas por los resultados satisfactorios de la aplicación del programa, evidenciados en las diferencias significativas obtenidas al comparar los resultados del pretest y postest. Además, se aporta al desarrollo de los estudios del establecimiento de metas en categorías escolares, pues la intervención aplicada, estimula la participación del equipo como grupo, atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia, lo cual contribuye al desarrollo de rasgos de la voluntad y trabajo en equipo en estas edades.

Palabras claves: establecimiento de metas, programa de intervención psicológica, atletas adolescentes, metas participativas.

GOAL SETTING AS A MOTIVATIONAL TECHNIQUE IN ADOLESCENT ATHLETES.

Resume

This article results from research conducted with the implementation of a program of psychological intervention for setting goals in the women's team Volleyball 12-13 Years, composed of 18 athletes. Document analysis, observation, interview, psychological tests, triangulation and pre experiments, synthesis: methods and research techniques of quantitative and qualitative are used. The contributions of this research are given by the successful results of implementing the program, evidenced significant differences in pretest and posttest. Furthermore, it contributes to the development of studies of goal setting in school categories since the intervention applied encourages team participation as a group, based on the psychological characteristics of adolescence, which contributes to the development of traits of will and work team at these ages. **Keywords:** goal setting, psychological intervention program, adolescent athletes, participatory goals.

La actividad física en general y el deporte en particular son formas de actividad humana relevantes para la formación de la personalidad. Ambos se orientan al desarrollo de las potencialidades físicas y espirituales en función de alcanzar un nivel óptimo de rendimiento, donde el protagonista principal es el deportista o el propio equipo, participando como objeto y sujeto de la actividad. Es pertinente destacar la orientación motivacional de la actividad deportiva, es decir, aquellos objetivos y motivos que impulsan al hombre a la práctica del deporte.

En la actualidad se promueve y aplican programas de intervención psicológica en los equipos deportivos para contribuir al rendimiento en el entrenamiento y competencia, Buceta, (1993), Vicente de la Riva,(2008). García, F (2009).

De manera más específica, el establecimiento de metas es una técnica motivacional utilizada en la Psicología del Deporte en la que se pretende manejar los recursos de deportista y equipo para lograr sus aspiraciones y objetivos. (González, 2003), (Cañizares, 2004), (O'Block, F y Evans, F.G 1984). Los autores citados coinciden en que un adecuado establecimiento de metas contribuye al logro de los resultados en el deporte e imprime dinamismo en la dirección motivacional de los practicantes.

(Locke y Latham 1991) realizaron aproximadamente una revisión de 100 estudios acerca del establecimiento de metas, en los cuales el 90% mostraron efectos positivos o parcialmente positivos en el establecimiento de metas sobre la ejecución. Esto ha quedado demostrado en los estudios de (Locke, 1994), (García y Pérez, 1988), (Gavotto, 2004), (Rangel y Salvador 2009), (Ancona, 2010), (Tran 2010, 2011) (Maza, 2011) y otros. Por otra parte, (Cañizares 1999, 2002, 2009), realiza un entrenamiento sociopsicológico en varios equipos deportivos colectivos: polo acuático, voleibol, baloncesto y hockey sobre césped en lo que constata la dirección motivacional que imprime un adecuado establecimiento de metas cuando se realiza de manera participativa en el equipo. Al estimular la meta colectiva se estimula la contribución personal del deportista, la implicación al logro y a los esfuerzos colectivos.

La mayoría de las investigaciones que abordan el establecimiento de metas han estado relacionadas con los equipos de alto rendimiento; (Locke y Latham, 1991) (Cañizares 1999, 2002, 2009, (González, 2003), (Ancona, 2010), (Maza, 2011).

Sin embargo, no se han encontrado evidencias suficientes de estos estudios en la iniciación deportiva, etapa en la que es necesario atender a sus particularidades, dada la necesidad de preparar al practicante para las exigencias superiores que le esperan.

La adolescencia es conocida universalmente como un período difícil y crítico. Durante esta etapa, es característico además, que los adolescentes, intervienen como miembros activos del colectivo escolar, lo cual constituye la base de su propia autonomía, se hacen miembros de diferentes organizaciones escolares y extraescolares, equipos deportivos, participan en competencias y encuentros culturales, campismos, etc. La relación con su grupo de coetáneos deviene principal fuente de motivaciones. En todas estas actividades se destaca una particularidad muy importante de la edad: las relaciones con los compañeros, y por medio de las mismas los adolescentes comienzan a vivir una vida de colectivo multifacética, social, donde tratan de hallar su propio lugar. El grupo deviene factor regulador de su conducta. (Cañizares,2008), (Saínz de la Torre, N 2010). Estas autoras coinciden en que el grupo, y en específico, las relaciones que se establezcan en el equipo deportivo en esta etapa, constituyen uno de los factores que influyen en la formación de la personalidad del adolescente, si se tiene en cuenta que en esta edad se comienzan a plantear unos a otros, exigencias de carácter moral considerablemente más elevadas. El adolescente puede conquistar la autoridad entre sus compañeros sólo en el caso de que pueda responder a estas exigencias.

En el trabajo con categoría de deportistas escolares y adolescentes es necesario tener en cuenta la situación social del desarrollo de sus deportistas (Galindo, 2011), (Cañizares, 2009) de ahí que es necesario enfatizar en el carácter educativo de las influencias psicopedagógicas en el entrenamiento deportivo en estas edades.

Por supuesto, en los adolescentes deportistas (categorías escolares en el deporte), las actividades en y con el grupo, adquieren una importante significación. Por eso es significativo aprovechar las características de esta etapa para estimular en los equipos

deportivos de estas categorías el trabajo como grupo, es decir, desarrollar la mentalidad colectiva y el establecimiento de metas y objetivos deportivos utilizando los esfuerzos y la contribución de cada uno de los miembros, para beneficiar al rendimiento del equipo. De esta manera se estimula su motivación por el deporte, se orienta su comportamiento y se contribuye además, al logro de sus metas y aspiraciones deportivas.

De la exploración realizada en equipos escolares de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Mártires de Barbados”, La Habana, Cuba, se observó desmotivación en sus atletas, diferentes opiniones acerca de objetivos y metas en su equipo, falta de conocimientos sobre trabajo en equipo y habilidades de trabajo en grupo, por lo que se arribó a la siguiente *situación problemática*: existen dificultades en el establecimiento de metas en el equipo de Voleibol categoría 12-13 años femenino.

Por ello, el objetivo del presente trabajo fue elaborar y aplicar un programa de intervención psicológica como técnica motivacional para mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Voleibol categoría 12-13 años femenino.

Se formula entonces, el siguiente *problema científico*: ¿Cómo mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Voleibol categoría 12 – 13 años femenino en la EIDE “Mártires de Barbados”, La Habana, Cuba?

Como respuesta anticipada al problema formulado se plantea la *hipótesis* siguiente:

La aplicación de un programa de intervención psicológica sustentado en la estimulación y motivación de la participación del equipo como grupo, atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia permitirá mejorar el establecimiento de

metas en el equipo de Voleibol categoría 12 – 13 años femenino en la EIDE “Mártires de Barbados”, La Habana, Cuba.

El objetivo orientó la elaboración de las siguientes tareas científicas que permitieron la búsqueda de la solución al problema planteado:

1. Diagnóstico del estado actual del establecimiento de metas en el equipo seleccionado.
2. Elaboración de un programa de intervención psicológica como técnica motivacional para mejorar el establecimiento de metas del equipo en estudio.
3. Implementación y evaluación del programa de intervención psicológica elaborado.

METODOLOGÍA

Participantes

En el estudio participó un grupo, el equipo de Voleibol categoría 12-13 años femenino de la EIDE “Mártires de Barbados”, de la Ciudad de la Habana, Cuba. Participaron en el diagnóstico, implementación y evaluación del programa de intervención psicológica, las 18 deportistas y los dos entrenadores del equipo.

Instrumentos

El enfoque y tipo de investigación asumido es esencialmente cuantitativo, pues se emplearon diversos métodos y técnicas de naturaleza cuantitativa aunque también se realizaron análisis cualitativos de los datos obtenidos. Del nivel teórico se utilizó el método de análisis-síntesis, inducción - deducción, hipotético - deductivo y el enfoque sistémico. Estos métodos del nivel teórico estuvieron presente en todo el proceso investigativo, su aplicación posibilitó sistematizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio, develar dimensiones y componentes del programa de intervención,

establecer un orden lógico y formular conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación. Del nivel empírico se utilizó la observación científica, el análisis documental, la entrevista, el cuestionario de metas grupales, la técnica de completamiento de frases, la técnica de identificación emocional, el cuestionario de estilo de dirección, estos instrumentos han sido validados y adaptados en investigaciones anteriores (Sánchez, Y y Sanete 1993), (Cañizares, 2004).

Procedimiento

Se tuvo la oportunidad de trabajar con los entrenadores del equipo de Voleibol categoría 12 – 13 años femenino de la EIDE (Escuela de iniciación deportiva) “Mártires de Barbados”, La Habana.

Se informó del objetivo del estudio a los/as participantes, entrenadores y deportistas y se obtuvo el consentimiento informado. Todos los participantes respondieron los cuestionarios de acuerdo a las normas propuestas por sus autores.

El experimento donde se aplicó el programa de intervención psicológica para el establecimiento de metas como técnica motivacional se realizó alrededor de 45 días, antes de la competencia con 3 sesiones semanales. Se realizaron como promedio 11 sesiones de intervención en el equipo estudiados con la duración de 1 hora u 85 minutos aproximadamente, en dependencia del desarrollo de las sesiones. Se realizó el control de variables.

En las sesiones del programa de intervención psicológica se utilizaron métodos y técnicas motivacionales como el juego, la discusión grupal, técnicas participativas reflexivas, técnicas de animación y activación, simulaciones y diálogos. (Cañizares,

2004), (Tran 2010, 2011). Así el programa tuvo como objetivo: motivar a las deportistas al alcance de logros deportivos estimulando el establecimiento de metas participativas.

Definición operacional de la variable “establecimiento de metas”

La variable en estudio “establecimiento de metas” se conceptualiza como el proceso de definición de objetivos concretos para la obtención de un determinado rendimiento futuro.

Las dimensiones de la variable son: metas con carácter participativo, metas individuales, metas colectivas.

Estas dimensiones son definidas conceptualmente y se operativizan mediante sus indicadores.

Metas con carácter participativo: Peculiaridad que adquiere la meta en el proceso de su establecimiento y aceptación que implica compromiso, contribución y responsabilidad para su cumplimiento tanto individual como colectivo.

Metas Individuales: Exigencias individuales del deportista que se elaboran teniendo en cuenta según las posibilidades reales, potencialidades y compromiso de las atletas. La elaboración de la meta está basada en la autovaloración del atleta.

Metas colectivas: Exigencias de las metas en correspondencia con las potencialidades de los integrantes, en su relación armónica y teniendo en cuenta las expectativas sociales.

Los indicadores de las metas que se analizan han sido tomados de investigaciones anteriores como (Cañizares, 2004, 2008), (Tran Thi 2010, 2011). Estos son: participación, satisfacción, adecuación, aceptación, especificidad, claridad, expectativa y retroalimentación respecto al establecimiento de metas.

Programa de intervención psicológica

Este programa tiene como objetivos los siguientes:

Objetivo general: Mejorar el establecimiento de metas a través de la intervención psicológica.

El mismo se concreta a su vez en los objetivos específicos siguientes:

- Diagnosticar las metas en el equipo (individuales – grupales).
- Concientizar en cómo trazar las metas (procedimiento).
- Analizar las características del establecimiento de metas.
- Concientizar la importancia de la participación de las deportistas en el establecimiento de metas.
- Determinar el cumplimiento de las metas trazadas.

Contenidos del programa

Tiene diversos contenidos y actividades en relación con los objetivos que se han formulado. Los contenidos de este programa son desarrollados a través de las distintas sesiones donde se especifican las actividades que han de realizarse para ello.

Entre los contenidos se encuentran:

Estilo de dirección de entrenador. Establecimiento de metas. Tipos y características de las metas. Temporalización. Procedimiento para establecer las metas. La participación en el establecimiento de metas. La retroalimentación en el establecimiento de metas.

A continuación se presentan 2 sesiones a modo de ejemplo del programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Voleibol categoría 12 – 13 años.

SESIONES

Sesión 1: Encuentro introductorio

Objetivo: Adecuar las expectativas de las deportistas en relación con los objetivos del programa de intervención psicológica.

Método: Diálogo.

Tiempo: 45 min (aproximadamente)

Tareas:

1. Información sobre los resultados de las técnicas diagnósticas aplicadas.
2. Motivación y familiarización de las voleibolistas y entrenadores en el programa de intervención psicológica.
3. Elaboración entre todos las normas de trabajo en grupo y creación de las expectativas.
4. Estimulación de los compromisos y disposición de las deportistas y los entrenadores para cooperación y realización del programa de intervención psicológica.

Procedimiento:

Se aplicará una técnica de presentación para propiciar un clima psicológico adecuado que permita establecer relaciones entre la triada: investigadora – entrenadores – deportistas.

En esta sesión se procede a explicar a los participantes el objetivo del programa de intervención psicológica y sus premisas. Se trabajan diferentes situaciones que se le presentan en entrenamientos y competencias, enfatizando en el trabajo de equipo como grupo.

Se utiliza la discusión de las expectativas y la elaboración conjunta de las normas de trabajo en grupo. Para ello se les solicita que respondan individualmente las siguientes preguntas:

¿Qué conoces del programa de intervención psicológica? ¿Alguna vez has participado en una intervención psicológica? ¿Por qué puede ser beneficioso participar en el programa de intervención psicológica? ¿Hasta qué punto estás dispuesta a cooperar? ¿Por qué?

Al responder estas preguntas, las mismas son compartidas mediante reflexiones entre cada uno de los participantes y se conforman las expectativas e intenciones del grupo. Seguidamente, la investigadora explica a los deportistas y profesores las características del trabajo en equipo, su papel como orientadora y el de los demás participantes y la necesidad de establecer entre todos un acuerdo o contrato que recoja las normas de trabajo en grupo. En este caso se brinda la posibilidad a cada uno de dar sus opiniones y puntos de vista acerca del mismo.

Se enfatiza en la idea de que para lograr la efectividad del programa de intervención psicológica debe primar entre cada uno de los participantes el respeto, el compromiso, el intercambio y la responsabilidad.

Participantes: Deportistas, entrenadores e investigador.

Responsables: Entrenadores e investigador.

Sesión 2: El establecimiento de metas en el equipo

Objetivo: Caracterizar las metas en el equipo deportivo.

Métodos: Charla, conversación interactiva

Tiempo: 1 hora (aproximadamente)

Tareas:

1. Determinación de qué es la meta.
2. Análisis de los tipos de metas que conocen.
3. Argumentación de las características de las metas en la actividad deportiva.
4. Delimitación de los tipos de metas en el deporte tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Procedimiento:

Se utiliza una técnica de animación para favorecer la dinámica grupal. Se les preguntará a las deportistas qué es una meta y se debe llegar a un consenso.

Luego se estimulará la discusión y reflexión acerca de los tipos de metas, quedando bien claro que existen metas individuales en diferentes ámbitos de la vida y colectivas cuando media un objetivo común en el grupo.

Del mismo modo la charla debe girar acerca de la definición de meta en la actividad deportiva y sus características, haciendo especial énfasis en que esta debe ser clara, precisa, exacta, medible, evaluable y alcanzable.

Y finalmente se abordará la temática referida a los tipos de metas en este equipo, haciendo hincapié en que la meta del entrenamiento, condiciona la meta de la competencia y ambas conducen a los resultados esperados: la victoria.

Debe precisarse el tiempo en que cumplirá la meta establecida.

Participantes: Deportistas, entrenadores e investigador.

Responsables: Investigador y entrenadores.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos, los métodos estadísticos utilizados fueron las distribuciones de frecuencias, las tablas de contingencia (de doble entrada) para registrar la frecuencia de aparición de los valores de dos variables simultáneamente (Mesa, 2006). Se añadieron representaciones gráficas y se calcularon medidas descriptivas de posición como la media y la moda. La prueba de hipótesis no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon se utilizó para comprobar si los cambios antes y después de la intervención, eran significativos. Los datos susceptibles de medición fueron procesados estadísticamente mediante el software SPSS para Windows versión 17.0.

En nuestro caso, se fija el nivel de significación α_0 (0.01, 0.05, 0.10)

Si $\alpha < 0.01$ los cambios son muy significativos

Si $0.01 \leq \alpha < 0.05$ los cambios son significativos

Si $0.05 \leq \alpha < 0.10$ los cambios son medianamente significativos

Si $\alpha \geq 0.10$ no hay cambios producto del programa de intervención.

Para el montaje del experimento se tuvieron en cuenta aspectos fundamentales como:

- Definición clara del objetivo que se persigue, así como la hipótesis que se somete a contrastación empírica.
- Determinación de las posibles variables que inciden en el hecho o fenómeno así como cuál es la dependiente (establecimiento de metas) y cuál la independiente (programa de intervención psicológica), y la forma de controlarlas.
- Constatación del estado inicial del fenómeno o hecho que se va a investigar.
- Determinación de los medios con que se cuenta para realizar el experimento.
- Control de la situación experimental de manera que la variación que se produzca sea resultado de la variable independiente y no de otras ajenas.

En esta investigación se utilizó un diseño de control mínimo o también llamado pre-experimento. Este se caracteriza por lo siguiente:

- Se trabaja solo con el grupo experimental aplicando un pretest y postest.
- La variable dependiente es medida antes y después de la manipulación de la variable independiente para evaluar la magnitud de los cambios, si estos ocurren.
- El grupo de sujetos del experimento se selecciona de forma intencional y cada uno de los sujetos se utiliza como su propio control.

El experimento permite la contrastación empírica de la siguiente hipótesis:

La aplicación de un programa de intervención psicológica sustentado en la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo las particularidades psicológicas de la adolescencia permitirá motivar y mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Voleibol categoría 12 – 13 años femenino en la EIDE “Mártires de Barbados”, La Habana – Cuba.

Resultados

Diagnóstico del establecimiento de metas en el equipo Voleibol categoría 12-13 años femenino de la EIDE “Mártires De Barbados”.

Mediante la observación y entrevistas se pudo detectar lo siguiente: la ausencia de un psicólogo en el equipo, los entrenadores manifestaron desconocimiento del manejo psicológico en el trabajo del grupo, las deportistas evidenciaron dificultades en el establecimiento de metas y no manifestaban compromisos, ni realizaban esfuerzos para lograr las metas establecidas.

A continuación se realiza el análisis general de los resultados obtenidos al aplicar los diferentes métodos y técnicas descritas para el diagnóstico:

Entrevista a las voleibolistas

Las respuestas a las preguntas reflejan que: 13 de ellas (72,22%) cumplen con las orientaciones dadas por el entrenador durante el entrenamiento y cinco que no (27, 7%).

En cuanto a la inconformidad con el equipo durante las actividades del entrenamiento y competencia, cinco (27,7%) se refieren a que algunas compañeras se ponen “como chistosas”, irresponsables, 10 (55,5%) de ellas, plantean que en ocasiones algunas quieren sobresalir y 13 de ellas (72,22%) dicen que no ven el trabajo de equipo, y que existen insatisfacciones en el proceso de establecimiento de metas.

Sobre la concepción de la meta en cada una de las voleibolistas, generalmente expresan que es “alcanzar algo”, “llegar a ser alguien”, detectándose que no tienen una precisión en la definición o juicio sobre el concepto general de la meta, no hay especificidad, ni concreción en la elaboración de la metas. En su totalidad 100% desconocen los tipos de metas y seis de ellas (33,3%) expresan ideas relacionadas con sus aspiraciones

deportivas a largo plazo. De las metas individuales planteadas, las cinco de mayor prioridad fueron: “ser una gran deportista”, “integrar el equipo nacional, “pasar al Cerro Pelado ”, “ser del equipo Las Morenas del Caribe”, “mejorar su preparación deportiva especificando en la técnica”.

Sobre sus metas en el equipo, dos, que representan un 11,1 % mencionaron que sus metas son: “llegar a ser la líder del equipo y tratar de ser mejor; el resto 16 (88,9%), expresan opiniones variadas y argumentos con poca solidez. Las 18 consideran que se guían por las orientaciones del entrenador y hacen las actividades que se planifican disciplinalmente, pero 11 de ellas (61,1%) consideran que no tienen claridad de las metas a alcanzar en cada ejercicio y cada entrenamiento.

Sobre las vías para alcanzar las metas en su totalidad consideran que son la repetición y el esfuerzo personal. El 100% no expresa vías concretas de control y retroalimentación, con respecto a su rendimiento, aunque tres de ellas (16,6%), afirman que controlan el cumplimiento de sus metas por los resultados que van obteniendo en cada entrenamiento o competencia, 15, (83,3%) no manifiestan vías para controlarlas.

Sólo 10 de las voleibolistas consideran que las actividades que realizan en el entrenamiento les permiten establecerse nuevas metas, es decir que las metas son adecuadas y aceptadas. En lo referido a las expectativas en cuanto a las metas, cinco refieren plantearse metas fáciles (27,7%) porque pueden alcanzarlas con facilidad y las 13 restantes prefieren planificarse metas difíciles (72,3%), porque con estas metas ellas tienen que esforzarse, “pueden luchar más” y “aprender más”.

El 100% expresan que el entrenador es quien establece, planifica y orienta las metas y solo 3 (16,6%), plantean que ellas aportan ideas o criterios en el establecimiento de metas grupales. El resto, 15 (83,3%) expresan que no participan.

En cuanto al conocimiento de la meta más importante de su equipo, 11 (61,1%) expresan su criterio individual como: Obtener el primer lugar, apoyar en todo, ganar los juegos, clasificar juegos escolares, ganar topes, hacer todo bien, tener unión e inteligencia, ganar competencia, ganar juegos, dominar el complejo 1 y complejo 2 (K1 y K 2) y siete voleibolistas (38,9 %) no conocen la meta principal del equipo.

Las voleibolistas plantean que el entrenador controla el cumplimiento de las metas en el equipo mediante los resultados de los tests y en la competencia. 14 de ellas (77,7 %) expresan que todas no están con la misma forma deportiva, que es muy difícil establecer la relación entre las metas individuales trazadas con las metas del equipo, y cuatro (22,3%) expresan que deben esforzarse más como equipo, que las metas individuales son más fáciles, pero las del equipo más difíciles, pues tienen que mejorar la comunicación del grupo.

Todas consideran que el Voleibol es su deporte favorito y que les gusta mucho el entrenamiento y se sienten satisfechas de pertenecer al equipo, aunque 50 % plantean que existen problemas de comunicación y 50 % consideran que sus compañeras quieren sobresalir y subestiman el trabajo de la unidad en el equipo.

Entrevista a los entrenadores

Los 2 entrenadores plantean los principales problemas que se presentan con las voleibolistas. Declaran como principal, la pobre comunicación entrenador - atleta, por ser esta edad muy difícil. No existe correspondencia entre las deportistas de mejores

resultados deportivos y las de mejores resultados académicos. Afecta también la falta de organización de las voleibolistas con sus pertenencias personales. En el entrenamiento las deportistas se cansan muy rápido, no ponen interés, los esfuerzos son insuficientes y en ocasiones pierden la concentración en los objetivos.

Sobre la solución que se les dan a estos problemas, los entrenadores expresan que ellos conversan con las deportistas, tratan de convencerlas explicando la lógica de los planes de entrenamiento, además de reunirse siempre que consideren necesario.

Respecto a las metas en el equipo, refieren que el entrenador principal traza las mismas y luego se les informan a sus voleibolistas. En su determinación éste tiene en cuenta los resultados alcanzados tanto individuales como colectivos, así como las exigencias de la comisión, de la cátedra de la escuela y de la provincia.

Sobre los tipos de metas que se trazan sólo hace referencia a las relacionadas con el deporte en sus diferentes etapas de preparación. Los entrenadores plantean que algunas de sus deportistas sí establecen sus metas individuales aunque manifiestan insuficiencias en la determinación y elaboración de las mismas.

Plantean que ellos le informan a las voleibolistas que lo principal es ganar en la competencia.

El comportamiento de las voleibolistas con relación a las metas establecidas, según sus entrenadores es que los esfuerzos no son constantes, algunas se cansan con facilidad, lo que hace que se incumpla con muchas metas establecidas.

El control en el cumplimiento de las metas lo relacionan esencialmente, con los resultados competitivos y los tests físicos y técnicos. La meta principal del equipo para la próxima competencia declarada es: ganar el primer lugar.

Como resultado de la triangulación de los métodos utilizados observaciones y entrevistas a las voleibolistas y a sus entrenadores, el análisis del cuestionario de metas grupales, la técnica de completamiento de frases, la técnica de identificación emocional y el cuestionario de estilo de dirección se realizan las siguientes consideraciones:

- No hay coincidencia entre entrenadores y atletas, y entre estas últimas, en los criterios referidos al establecimiento de metas en el equipo.
- En cuanto a las aspiraciones concretas del equipo no existe consenso por la falta de claridad al establecer las metas.
- De manera general existen dificultades en la participación, satisfacción, adecuación, aceptación, especificidad, claridad, expectativa y retroalimentación respecto al establecimiento de metas en el equipo.
- No obstante existe satisfacción por parte de entrenadores y deportistas por su pertenencia en el equipo.

Implementación.

Se realizó la fase de implementación y evaluación del programa de intervención psicológica para el establecimiento de metas.

Para cumplir con este objetivo se utilizaron métodos y técnicas motivacionales adecuadas a la edad de las deportistas y características de su equipo; por ejemplo: se utilizó el juego, el juego de roles, la discusión grupal, técnicas participativas reflexivas, técnicas de animación y activación, simulaciones y diálogos que permitieron motivar y movilizar la dinámica del equipo como grupo, estimular y potenciar la comunicación, interacción e interrelación entre las deportistas y favorecer el diálogo entre éstas y sus entrenadores. Las sesiones del programa se caracterizan por su carácter educativo

enriqueciendo las prácticas pedagógicas del entrenador en su rol de formador de sus deportistas en el entrenamiento . (Tran 2010, 2011). (Ramos, A., López de D'Amico y R. González, V.2010)

La aplicación de la intervención se realizó a través del grupo y se brindaron orientaciones individuales en dependencia de la situación. En total se aplicaron 31 sesiones, con dos frecuencias semanalmente durante cuatros meses, con una duración de una hora en cada sesión. Las sesiones se ejecutaron en un aula que pertenece al departamento de Voleibol de la EIDE, otras se realizaron en la cancha de voleibol y en la propia competencia, en la que se garantizaron las condiciones adecuadas para realizarlas.

De manera general, se pretende valorar no sólo los aspectos o conductas a cambiar en cada miembro, sino la influencia de los cambios que se quieren lograr en el equipo y los resultados a obtener en cuanto a la concientización de la meta grupal.

Para realizar las observaciones en la competencia se contó con 11 especialistas.

En este período el equipo participa en la competencia fundamental *IV Edición de la Liga Estudiantil de Voleibol* celebrado en la EIDE *Ormani Arenado* en la Provincia de Pinar de Río, donde también se implementaron algunas de las sesiones del programa.

En todas las sesiones se aplicaron técnicas al finalizar las actividades donde se formulaban interrogantes para facilitar la retroalimentación del cumplimiento de las metas propuestas. Se propició el diálogo y la participación. Se realizaron conversaciones individuales con algunas deportistas y entrenadores para valorar sus criterios acerca del proceso de intervención y para conocer el cumplimiento de los objetivos de las sesiones.

Discusión.

Los autores realizaron un análisis detallado de los resultados obtenidos al aplicar cada uno de los diferentes métodos y técnicas utilizados; se sintetiza además, lo conclusivo para cada método y técnica aplicada, y finalmente se presentan los resultados de la triangulación entre los cuales se encuentran los siguientes:

Existe escaso conocimiento por parte de las deportistas de qué es una meta.

- Las metas las establecían los entrenadores sin tener en cuenta la participación de las voleibolistas.
- Por lo general las metas las establece el entrenador principal sin que medie consenso con las deportistas.
- Se aprecia un bajo nivel de comprometimiento por parte de las deportistas en el establecimiento de las metas.
- No se realiza una sistemática retroalimentación del establecimiento de las metas.
- La comunicación se ve afectada y por ende, se afecta el proceso de establecimiento de metas.
- Existen metas planteadas que son demasiado generales y lejanas con la categoría que se analiza.
- Pobre motivación y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.
- Problemas en el desarrollo de algunos rasgos de la voluntad en algunas deportistas.

- Los ideales deportivos que expresan las voleibolistas son ambiguos y con bajo nivel de elaboración y poca concreción.

Para la evaluación de sus resultados de la implementación, se emplearon los mismos métodos y técnicas de la fase de diagnóstico y también el método experimental. Los procesamientos de la estadística descriptiva fueron también utilizados para analizar el comportamiento de la variable después de aplicado el programa.

A continuación se presenta el comportamiento de los indicadores del establecimiento de las metas antes y después de la aplicación del preexperimento en el equipo de Voleibol estudiado, como se puede ver en la figura 1.

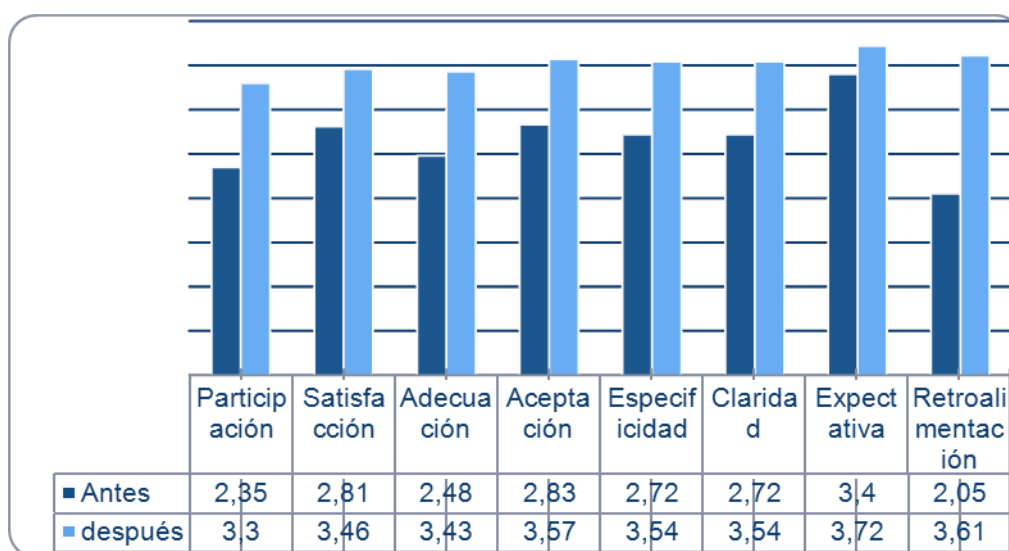


Figura 1. Comportamiento de los indicadores del establecimiento de las metas antes y después de la aplicación

Estas metas fueron expresadas en el completamiento de frases y en las sesiones de la intervención psicológica, cuyos indicadores se pueden ver en la tabla 1.

Tabla 1.

Indicadores de las metas declaradas en el equipo de Voleibol categoría 12-13 años femenino antes y después de aplicado el programa de intervención

Indicadores para el establecimiento de metas	Cambian favorablemente	No cambian	Cambian desfavorablemente	Significación de los cambios
Participación	18	0	0	0.0000**
Satisfacción	15	3	0	0.0010**
Adecuación	17	1	0	0.0000**
Aceptación	16	2	0	0.0000**
Especificidad	16	2	0	0.0000**
Claridad	16	2	0	0.0010**
Expectativa	12	6	0	0.0020**
Retroalimentación	18	0	0	0.0000**

**Cambios muy significativos.

Metas a corto plazo: están referidas el cumplimiento de los objetivos de cada aspecto de la preparación en cada unidad de entrenamiento o un micro ciclo el cual responde el plan individual de cada deportista. En la tabla 2 se muestran algunos ejemplos de metas individuales.

Tabla 2.

Algunos ejemplos de metas individuales.

Deportistas	Antes	Después
1	Mi mayor aspiración es lograr los objetivos que me faltan cumplir. Ser regular del equipo nacional. Yo quisiera llegar hasta donde quiero.	Mi mayor aspiración es pasar categoría y alcanzar mis metas. Aspiro el otro curso mejorar mis dificultades y hacer el equipo regular. Yo quisiera alcanzar de mis metas de corto plazo y después seguir avanzando.
2	Aspiro llegar al equipo Cuba	Aspiro llegar categoría 14 – 15 con buenos resultados.

	Deseo ser una gran jugadora de Voleibol	Deseo mejorar más mis técnicas.
3	Mis objetivos como deportista es viajar	Mis objetivos como deportista es entrenar bien
5	A veces quisiera ser más grande para asumir mis deberes.	A veces quisiera entrenar bien para poder llegar a la ESPA.
9	Yo quisiera ser comisionada nacional.	Yo quisiera mejorar mis defectos en la técnica.

Antes de la intervención existían diferentes criterios sobre la meta principal del equipo.

Algunos ejemplos de metas del equipo después de la intervención:

Corto plazo: *eleva la disciplina, asistencia y puntualidad, aprovechar el entrenamiento, concentrarse en lo que hay que hacer.*

Mediano y largo plazo y en la competencia:

Ganar el campeonato, mantenernos unidas disfrutar, divertirse en el juego, mantener la combatividad en el juego, ser las mejores, hacer cada una su rol. Obtener primer lugar en la competencia fundamental.

Con los resultados obtenidos en la presente investigación, se sistematiza la teoría del establecimiento de metas plateada por investigaciones precedentes (Locke, 1994), (García y Pérez, 1988), (Gavotto, 2004), (Rangel y Salvador 2009), (Ancona, 2010), (González 2003), (Cañizares (2004), (García Ucha, F. y Pérez, L.R.,1988), (Proenza,2011) (Maza,2011) en deportistas y equipos alto rendimiento, donde a pesar de que también pueden existir dificultades en su elaboración, los atletas poseen mayor concientización, objetividad, y madurez en cuanto a planificación de sus metas individuales y de grupo, porque en los deportistas de categorías superiores, la personalidad ha adquirido mayor desarrollo y ya el deportista ha acumulado mayor experiencia deportiva. Esta investigación arrojó la necesidad de incentivar y continuar

estos estudios en estas categoría inferiores (escolares) donde, atendiendo a las particularidades psicológicas específicas de la adolescencia, se comprueba que el proceso de establecimiento de metas presenta diferente dinámica que en categorías superiores, pues, el establecimiento de metas antes de aplicada la intervención en estas deportistas no siempre eran objetivas, las metas responden a ideales concretos de las deportistas, predominan las metas individuales, no existía claridad y objetividad en las metas y no siempre los entrenadores aprovechan la potencialidad de la influencia del grupo sobre sus miembros en esta etapa para lograr objetivos en el entrenamiento.

Con la aplicación de la intervención psicológica como técnica motivacional se comprendió la necesidad del cambio por los atletas, y en la medida que estas fueron necesidades de todo el grupo, las metas del equipo adquirieron sentido para sus miembros e impulsaron la realización de compromisos, traducidos en acciones que provocaron cambios y transformaciones a nivel grupal. Se coincide con investigaciones anteriores, como (Fuentes, 1986), (Cañizares, 2004), (Tran, 2011) pues en el equipo se hizo realidad la potencialidad de cada sujeto en la situación grupal. Se estimuló la participación de los deportistas en los que la meta se construyó desde la interacción de sus miembros. Comenzaron a operarse cambios en el nivel subjetivo psicológico (mecanismos de autorregulación del atleta) donde los miembros del equipo manifestaron satisfacción con su espacio grupal, se estimuló a consolidar el proceso de integración grupal y las metas participativas regularon las acciones de sus miembros.

Además es importante destacar que con el programa de intervención psicológica implementado se influye en la esfera motivacional volitiva de estas deportistas adolescentes, específicamente en algunos rasgos de la voluntad, pues la meta se

constituye como regulador del comportamiento del deportista y del equipo e incentiva la responsabilidad, la perseverancia, la orientación hacia un fin o tarea y persistencia hacia los objetivos. Así se potencia y estimula, el carácter educativo del entrenamiento deportivo y la aplicación de la Psicología del Deporte en estas categorías de la etapa de iniciación deportiva, lo cual contribuye a favorecer la comunicación entrenador-deportista, la cooperación entre los miembros del equipo y al desarrollo de habilidades de trabajo en grupo en el equipo deportivo.

Además de lo declarado anteriormente, se pudo corroborar a través de observaciones realizadas en las sesiones y el análisis de las manifestaciones verbales y emocionales de los implicados, que la implementación del programa contribuyó a una mayor satisfacción y motivación de los entrenadores y deportistas entorno al alcance de la meta grupal, se perfeccionó el trabajo de establecimiento de metas en la dirección del equipo. Por otra parte, se contribuyó también a la orientación y a una mejor elaboración de los ideales deportivos en las atletas y a la construcción más objetiva de las aspiraciones y metas en el deporte, así como a una mejor preparación y concientización del rol de cada una en su equipo lo que se traduce en experiencias para su pase a otra etapa superior de su vida deportiva.

Del proceso investigativo desarrollado se derivan las conclusiones siguientes:

La investigación cumplió su objetivo, pues el programa de intervención psicológica elaborado para el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo de Voleibol categoría 12-13 años femenino de la EIDE “Mártires de Barbados” aplicado como técnica motivacional, se sustentó en la estimulación de la participación del equipo como grupo y la atención a las particularidades psicológicas de la adolescencia y se obtuvo

satisfactorios resultados; se comprobó la hipótesis planteada al existir cambios muy significativos en la comparación de los resultados del pretest y el postest.

En el equipo de Voleibol categoría 12-13 años femenino de la EIDE “Mártires de Barbados” se constatan transformaciones favorables respecto al proceso de establecimiento de metas como técnica motivacional durante y después de la implementación del programa.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en este estudio, se recomienda desarrollar actividades y tareas de seguimiento y control al equipo de Voleibol categoría 12-13 años femenino de la EIDE “Mártires de Barbados”, a fin de extender la evaluación del programa para su aplicación en otros contextos; continuar los estudios de establecimiento de metas en la etapa de iniciación deportiva; desarrollar cursos de superación sobre el establecimiento de metas para psicólogos y entrenadores deportivos y desarrollar otras investigaciones teniendo en cuenta la implicación del establecimiento de metas en el desarrollo de la autovaloración del deportista.

REFERENCIAS

Ancona, K. (2010). *Efectos del establecimiento de establecimiento de metas en la motivación y rendimiento de un equipo deportivo*. Trabajo de investigación. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán. México.

Buceta, J.M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional de Baloncesto femenino. *Revista de Psicología del deporte*, 2:69 – 87.

Cañizares, M. (1999). *El entrenamiento sociopsicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo*. Tesis para optar por el grado de Doctor en Ciencias Psicológicas. ISCF “Manuel Fajardo”, Cuba.

Cañizares, M. (2002). El establecimiento de las metas en la dirección del equipo deportivo. Aproximaciones a su estudio. (Parte I). *Revista Digital – Buenos Aires* -

Año 8 - N° 51 – Agosto de 2002. Recuperado el 25 Marzo de 2010
<http://www.efdeportes.com/efd51/met.htm>

Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana: Deportes.

Cañizares, M. (2009). *La Psicología en la Actividad Física – Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*. La Habana: Deportes.

Galindo, CY (2011). Sistema de acciones psicopedagógicas para prevenir el comportamiento violento en los atletas de Béisbol. Tesis por optar por el título de master en Psicología del Deporte. UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba.

García, F (2009). Historia y actualidad de la psicología del deporte en Cuba. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. Edición Año: 2009, Vol.: 4, Número: 2 págs. 307-316.

García, F. y Pérez, L.R. (1988). Establecimiento de metas en el deporte: Un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos. *Revista Educación Física y Deporte, Colombia*, Enero-Diciembre, vol. 10, no. 1-2, 25-36.

Gavotto, H.H (2004) *Caracterización del establecimiento de metas en el entrenamiento del equipo de Karate Do masculino de la Universidad de Sonora, México*. Tesis para optar por el grado de Máster en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. UCCFD. “Manuel Fajardo”, Cuba.

González L.G. (2003). *Valoración crítica de la teoría de las Perspectivas de Metas y de su aplicación en los diferentes niveles de participación deportiva*. [En red]. Disponible: www.inder.cu.

Locke, E. (1994). Goal setting in sport and exercise: A reaction to Locke comment”, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, Vol. 16. 212 – 215.

Locke, .A. y Latham, G. P. (1991). “Establecimiento de objetivos en el deporte”. *Psicología del Deporte. Aplicaciones Perspectivas*. Martínez Roca, Barcelona, pp. 141-164.

Maza, A (2011).El establecimiento de metas del equipo de Balonmano masculino adulto del Estado de Sucre. Tesis por optar por el título de master en Psicología del Deporte. UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba.

Mesa, M. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*: La Habana: José Martí. O’Block,F y Evans, F.G (1984).Goal–setting as a motivacional technique.En JM.Silvay R.S Weinberg,(ed), *Psychological foundations of sport*.(pp188-196). Humans Kinetics publishers, Inc.

Proenza, J. (2011).Recursos metacognitivos para la enseñanza del remate en el voleibol en la categoría infantil. *Revista digital monografías.com.infantil*.[http://www.monografias.com/trabajos 87/2011](http://www.monografias.com/trabajos/87/2011).

Sánchez Acosta, M. E y M, González García (2004) *Psicología general y del desarrollo*. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

Sáinz de la Torre, N (2010). *Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar*. Editorial deportes.

Sánchez y Sanete (1993).*Estudio preliminar de factores psicosociales en el equipo deportivo de polo acuático (f) 1era categoría*. Tesis de licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Central de las Villas. Cuba.

Ramos, A., López de D’Amico, R. González, V. (2010). Pedagogical practice in physical education. In W. Ho, & H. Ren (Eds.). *Global perception: Sport education, teaching of PE and curriculum studies* (pp 149 – 156). Macau: Meyer & Meyer Sport.

Rangel, H y Salvador. M. (2003) Establecimiento de metas: Un procedimiento para incrementar el rendimiento deportivo en la iniciación deportiva. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires – Año 9 - N° 64 - Septiembre de 2003*.

Tran Thi, T (2011). *Programa de intervención psicológica para voleibolistas de categoría12-13 femenino de la EIDE“Mártires de Barbados”*.Tesis para optar por el título de Dr en Ciencia de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte. La Habana .Cuba.

Tran Thi, T. (2010). *Programa de intervención psicológica para voleibolistas de categoría 12-13 femenino de la EIDE "Mártires de Barbados"*. Informe de investigación .CICT. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte. La Habana .Cuba.

Vicente de la Riva, D. (2008). *Plan de intervención psicológica para desarrollar la Tendencia Orientadora de la personalidad hacia el deporte en atletas juveniles de Hockey sobre Césped de Ciego de Ávila*. Tesis de maestría en Psicología del Deporte. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.