

## Original

### Estrategia de intervención psicopedagógica para el establecimiento de metas en la iniciación deportiva

Strategy of psychopedagogical intervention for goal establishment in the sport initiation

Yamigle Caridad González Escalona. Centro Provincial de medicina deportiva. Bayamo. Granma. Cuba.  
[\[ycgonzalez@infomed.sld.cu\]](mailto:ycgonzalez@infomed.sld.cu)

Asmer García Fernández. Centro Provincial de medicina deportiva. Bayamo. Granma. Cuba.  
[\[asmer.grm@infomed.sld.cu\]](mailto:asmer.grm@infomed.sld.cu)

Recibido: 10 de diciembre 2019

Acceptado: 12 de marzo 2020

### Resumen

La presente investigación se realizó en la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de Bayamo, en la provincia de Granma, con deportistas del equipo femenino de taekwondo de la categoría escolar. En la misma se propone una estrategia de intervención psicopedagógica para favorecer el establecimiento de metas, con la particularidad de centrar este procedimiento fundamentalmente en las metas inmediatas, buscando un armónico equilibrio entre las orientadas hacia la tarea y las orientadas al ego. Para la realización de la investigación se empleó la metodología cuali-cuantitativa, se aplicaron varios métodos como entrevista y la observación, y algunos test psicométricos, obteniéndose en el diagnóstico inicial que efectivamente existe dificultad en el establecimiento de metas y que el mismo se desarrolla de manera general, impidiendo el cumplimiento de sus funciones fundamentales que están relacionadas con la autorregulación consciente de la conducta. El problema científico que se deriva de lo anterior se soluciona con la implementación de la estrategia de intervención psicopedagógica que está sustentada en la Teoría de las metas de logro, propiciando que en su implementación predominen las metas orientadas a la tarea, que los motivos de participación en la actividad deportiva sean intrínsecos y además, que sean ubicados de forma dinámica e inmediata para su ejecución dentro del plan de establecimiento de metas.

**Palabras clave:** metas; motivación; proceso enseñanza-aprendizaje; atleta

### Abstract

The present investigation was carried out in the EIDE "Pedro Batista Fonseca" of Bayamo, in the province of Granma, with athletes of the female taekwondo team of the school category. It proposes a psychopedagogical intervention strategy to favor the establishment of goals, with the

particularity of focusing this procedure fundamentally on the immediate goals, seeking a harmonious balance between those oriented towards the task and those oriented to the ego. To carry out the research, the qualitative-quantitative methodology was used, several methods were applied such as interview and observation, and some psychometric tests, obtaining in the initial diagnosis that there is indeed difficulty in establishing goals and that it develops from general way, preventing the fulfillment of its fundamental functions that are related to the conscious self-regulation of the behavior. The scientific problem that derives from the above is solved with the implementation of the psychopedagogical intervention strategy that is based on the Theory of achievement goals, favoring that in its implementation predominate task-oriented goals, that the reasons for participation in the sporting activity they are intrinsic and in addition, they are located dynamically and immediately for their execution within the goal setting plan.

**Key words:** goals; motivation; teaching-learning process; athlete

### **Introducción:**

Los deportes de combate, en los que se incluye el Taekwondo, son denominados por Puni, A.Z. (1969) y Riera, J (1985) como deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario. El Taekwondo es un arte marcial que se caracteriza por saltos y patadas con altos grados de dificultad en su ejecución, gran dominio en el aprovechamiento del espacio y por sus excelentes habilidades combativas, tanto a la ofensiva como a la defensiva, las que se adquieren a través de sistemas de ejercicios técnicos, tácticos y de desarrollo físico, según Fernández, R. (2008).

En los atletas pertenecientes a las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) de las provincias del país, específicamente en las categorías escolares, todavía no existe un desarrollo óptimo de los indicadores funcionales de la personalidad, ya que la misma está aún en formación. La inmadurez del sistema nervioso propio de la edad también dificulta en alguna medida el logro y estabilidad de habilidades que influyen en el rendimiento deportivo, por lo que se realizan innumerables esfuerzos por dotar a los entrenadores de herramientas que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual repercutiría positivamente en el aumento del rendimiento del atleta dentro de la actividad deportiva.

La tendencia de estos deportistas es todavía a regular su comportamiento desde las normas establecidas, aunque ya aparecen intentos de acciones o actos de independencia y autodeterminación al actuar, que sin previa orientación del adulto terminan muchas veces en fracasos. Sus proyecciones futuras son todavía imprecisas y se centran fundamentalmente en

el presente, tienden a idealizar el futuro viendo como alcanzable toda serie de sueños contruidos desde todas las áreas (familiar, escolar, deportiva). La capacidad para reestructurar conductas y actitudes, hacer frente a los reveses y proponerse nuevos retos en función de sus motivos, está aún en desarrollo, por lo cual ocasionalmente se vuelven persistentes en la tarea sin valorar la posibilidad de variadas vías de solución. La frustración es muy común en estas edades sobre todo cuando en el ámbito deportivo potenciamos la rivalidad, el logro de resultados excepcionales, más que el disfrute de la actividad y la adquisición de conocimientos y habilidades.

El esfuerzo volitivo encaminado a la obtención de metas objetivas y conscientes es un logro propio de la edad adulta, sin embargo es pertinente el desarrollo de tareas que posibiliten que el adolescente adquiera modelos de referencia y métodos adecuados para entrenar estas cualidades volitivas. Dosil y González (citado por Vallejo 2009) plantean, que “la intervención psicológica en la iniciación deportiva consiste, principalmente, en el asesoramiento, orientación a los entrenadores, padres y atletas, con el objetivo de que el deporte sea un elemento educativo que permita el desarrollo personal y deportivo del individuo”

Ser consciente de sus características y oportunidades, desarrollar cualidades volitivas, tener conocimientos que armonicen con emociones positivas hacia la actividad deportiva, construir un ideal moral, ser flexibles y aprender a reestructurar conductas y actitudes, obtener estilos adecuados de afrontamiento a conflictos y frustraciones, entre otros muchos aspectos, es algo que debemos potenciar en nuestros atletas de las categorías escolares, y es el establecimiento de metas una vía a nuestro juicio efectiva, para lograrlo.

Locke (1991), plantea que el establecimiento de metas ayuda a los deportistas a tomar conciencia de cuáles son las metas parciales, así como, el objetivo final de sus acciones, focaliza la atención y regula sus esfuerzos.

Las investigaciones en el deporte muestran que la actuación del deportista puede ser mejorada estableciendo metas que sean medibles objetivamente. (Weinber 1987 y Gould 1993).

En Cuba se cuenta con investigadores que han dirigido su actividad científica al estudio del establecimiento de metas, tales como: Russell (1997), Cañizares (2004), Gavoto (2004), Ancona Reys (2010), Tran (2010) y otros, que señalan que en los equipos deportivos el éxito no depende solamente de las cualidades, de las acciones individuales de los diferentes jugadores, sino también de objetivos del equipo como grupo; de tal forma la Psicología del Deporte apoya al equipo técnico a planificar y determinar sus metas adecuadamente sustentadas en los avances científicos.

Otras investigaciones que se inscriben en esta temática son las realizadas por García (2000); González (2001), que proponen el procedimiento del “establecimiento de metas” como la mejor manera de ayudar a los atletas a tomar conciencia de sus posibilidades reales, apreciarlas en toda su dimensión y autorregular eficazmente su comportamiento deportivo.

El establecimiento claro de los objetivos a corto, mediano y largo plazo es una tarea indispensable si se pretende que el deportista se involucre totalmente en las acciones desde el inicio de la preparación. Sin embargo, es muy frecuente encontrar entrenadores en las escuelas de iniciación deportiva que adolecen de herramientas y habilidades para llevar a cabo el establecimiento de metas con efectividad en los equipos deportivos.

La actitud y disposición del deportista ante los objetivos que traza el entrenador es mucho menos efectiva cuando no son previamente colegiados y asumidos conscientemente por éste como suyos. Si además de esto no son planteadas con claridad las tareas que deberá llevar a cabo para el logro de dichos objetivos, el período de tiempo que posee para alcanzarlos, la importancia que tienen para él y para el equipo en general, de qué forma van a ser medidos, etc., entonces el entrenador encontrará innumerables obstáculos a resolver durante todo el macrociclo de entrenamiento.

La importancia y los efectos positivos del establecimiento de objetivos en el deporte han sido puestos de manifiesto por Weinberg (1992). Además Locke, E. A. y colaboradores (1981) concluyen que los efectos positivos sobre el rendimiento en las tareas son excelentes, el 90% de los estudios realizados por estos autores, así lo demuestran. Pero la eficacia del establecimiento de objetivos se debe también a otros factores como visión positiva del rendimiento individual o de grupo incluido el entrenador, feedback sobre los progresos, refuerzos, participación en el establecimiento de objetivos y bajos niveles de conflicto y estrés. Locke y Latham (1984).

Es importante conocer que el establecimiento de los objetivos con carácter participativo como factor regulador para la actividad deportiva conlleva a la reflexión por parte de cada uno de los integrantes del equipo sobre el compromiso ante la tarea y los esfuerzos individuales que debe realizar. Tener claridad de los objetivos a alcanzar y de hecho, participar en su establecimiento, es imprescindible, porque les es más fácil comprender qué se espera de él o ellos para que la actuación no sea mecánica ante las orientaciones, sobre todo cuando se enfrentan a entrenamientos monótonos o tienen que hacer una elevada cantidad de repeticiones para desarrollar una capacidad física determinada.

Existen varias teorías motivacionales que abordan cómo se moviliza la conducta de las personas en función de resolver sus necesidades y específicamente cómo asume el deportista los diferentes retos que le impone el deporte, de acuerdo a sus propias características, entre las que se destaca la teoría de las metas de logro o de las perspectivas de metas.

Esta teoría centra su estudio en que existen dos tipos de metas u objetivos principales que tienen los deportistas en su motivación por la realización de una tarea, y están relacionadas con la forma en que los individuos evalúan subjetivamente su nivel de competencia dentro del contexto deportivo. Estas son las metas orientadas a la tarea y las metas orientadas al ego.

Maerh, Nicholls (1989), Duda (1993 (citado por Tran en 2010)

Wayne (citado por Tran 2010), refiere que en el proceso de establecimiento de metas se debe dirigir la atención de los atletas y entrenadores al logro de objetivos de ejecución, de mejora de la realización, en lugar de concentrarse en los resultados.

Generalmente los especialistas de diversa índole que trabajan o se relacionan con la actividad deportiva, coinciden en que los factores de mayor importancia para el resultado en competencias y entrenamientos lo constituyen las habilidades, capacidades físicas y motivación del deportista. Este enfoque lleva a los entrenadores a buscar y perfeccionar sus programas para el desarrollo de la capacidad de trabajo del deportista y su destreza y a encontrar procedimientos que permitan enriquecer la motivación a rendir y obtener éxito.

Locke (1994) y colaboradores destacan la significación de las metas para la experiencia colectiva, además señala el papel de la creación de dificultades en el alcance de las metas y las tareas, al plantear que cuando las metas son demasiado altas, los atletas pueden sufrir una experiencia de frustración y/o ansiedad. Es decir, como otros autores refieren: García (1988), Cañizares (2002) se deben plantear metas difíciles pero realistas, alcanzables, creíbles, medibles, compatibles, controlables y deseables.

Como hemos visto, numerosos autores de diversos países, así como en nuestro país García, (2000), González (2001), entre otros, proponen el procedimiento de “Establecimiento de Metas” como la mejor manera de ayudar a los deportistas a tomar conciencia de sus posibilidades reales.

Resulta indispensable el conocimiento de las características de las metas al clasificarlas dentro de la dimensión tiempo. Estas pueden ser clasificadas a corto (inmediatas), medio y largo plazo (mediatas).

Asumimos entonces que el grado de motivación en los deportistas que practican deportes de combate está estrechamente relacionado con la valoración subjetiva del nivel de competencia

que poseen. Dicha valoración será más adecuada y efectiva en tanto las metas se orienten a la tarea, ya que sólo éstas persiguen demostrar el aprendizaje y lograr maestría sobre la tarea, propiciando el desarrollo de destrezas y una serie de cualidades individuales, personalológicas y de grupo, haciendo además que los motivos de participación en la actividad sean intrínsecos, cooperativos, estables y duraderos.

Debido a las exigencias que implica la práctica de Taekwondo, donde el deportista individualmente debe enfrentar y superar al contrario teniendo en cuenta múltiples habilidades tanto desde el punto de vista técnico-táctico, físico, psicológico, etc, en determinadas condiciones de tensión, espacio y tiempo, es imprescindible que sean potenciadas las metas orientadas a la tarea, ubicándolas en una dimensión de tiempo relativamente corta (inmediatas) para poder centrar la atención del sujeto en las acciones que debe realizar de forma inminente, sin que se distorsione el objetivo esencial y la calidad de la actividad. Dejando atrás las consecuencias de poseer una percepción de éxito relacionada exclusivamente cuando se supera al rival demostrando las habilidades y comparándolas con éste, que es propio de los deportistas que poseen sus metas orientadas al ego.

Por la importancia que supone que los deportistas de alto rendimiento y especialmente los que practican deportes de combate, dirijan sus principales objetivos a lograr maestría sobre la tarea que realizan y un aprendizaje acorde a sus características individuales, resulta conveniente crear dentro del proceso de establecimiento de metas en la iniciación deportiva, un balance entre las que se orientan al ego y las que se orientan a la tarea. Hallar dicho balance requiere de maestría psicopedagógica y de profundización en los conocimientos de una serie de elementos teórico-metodológicos por parte de los entrenadores que trabajan directamente con estos deportistas. Todo lo cual beneficiaría considerablemente el proceso de enseñanza-aprendizaje que constituye el entrenamiento deportivo, que ocasionalmente se hace monótono y como consecuencia demanda mayor esfuerzo tanto por parte del entrenador, como de los atletas.

En el establecimiento de metas es necesario tener en cuenta las motivaciones fundamentales de la personalidad según Tran (2010). Estas constituyen un aspecto esencial en el desempeño o rendimiento individual, que parte de la interacción entre las habilidades, capacidades que se vinculan con la tarea, la motivación del individuo hacia las metas y la actividad en general. Ancona Reyes (2010), afirma que las intenciones de luchar por una meta son la fuente principal de la motivación por el trabajo. Estos autores plantean que cada acción completa comienza con la aceptación de las metas concretas dadas, a partir de las exigencias sociales generales o de

problemas individuales y señalan la necesidad de representaciones precisas de las metas como directrices para el curso de la acción.

Cañizares (1998), (2004) y Tran (2010), refieren que uno de los aspectos que más influye en la aceptación de las metas es la participación, que impulsa a las personas a aportar, lo que mejora especialmente la motivación. Esto contribuye a la comprensión, claridad por parte de los integrantes del grupo de sus caminos hacia las metas y que además la participación estimula a los miembros a aceptar la responsabilidad en sus actividades grupales.

Mediante el diagnóstico fáctico realizado por medio de observaciones, encuestas, entrevistas y la revisión de documentos oficiales, en los entrenamientos del deporte de Taekwondo en la EIDE de la provincia Granma, se determinaron las irregularidades siguientes:

- Se trabajan las metas de manera general durante los entrenamientos para todo el equipo deportivo (metas grupales), donde predominan las metas a largo plazo orientadas al ego.
- La atención a las particularidades de los atletas que permita el trabajo individualizado para elevar su motivación y disfrute de la actividad deportiva, ajustándolos objetivos generales del equipo a las posibilidades reales de cada miembro, para garantizar el óptimo rendimiento deportivo, es insuficiente.

A partir de la valoración teórica e interpretación desde la práctica de las irregularidades detectadas, definimos el problema científico: ¿Cómo favorecer el establecimiento de metas en atletas de taekwondo de la categoría escolar?

**Objeto de estudio:** El establecimiento de metas en el deporte.

**Objetivo General:** Diseñar una estrategia de intervención psicopedagógica para favorecer el establecimiento de metas en atletas de taekwondo de la categoría escolar.

**Campo de acción:** El establecimiento de metas en la iniciación deportiva.

**Preguntas científicas:**

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que abordan el establecimiento de metas en el deporte y en la iniciación deportiva en atletas de taekwondo?
- 2- ¿Cómo se lleva a cabo el establecimiento de metas en los atletas de taekwondo de la categoría escolar?
- 3- ¿Cómo conformar la estrategia de intervención psicopedagógica que favorezca el establecimiento de metas en los atletas de taekwondo de la categoría escolar?
- 4- ¿Cómo valorar la factibilidad de la estrategia de intervención psicológica diseñada?

**Tareas :**

- Fundamentación de los presupuestos teóricos que abordan el establecimiento de metas en el deporte y en la iniciación deportiva en atletas de taekwondo.
- Diagnóstico del estado actual del establecimiento de metas en los atletas de taekwondo de la categoría escolar.
- Diseño de la estrategia de intervención psicopedagógica para el establecimiento de metas en los atletas de taekwondo de la categoría escolar.
- Valoración de la factibilidad de la estrategia de intervención psicopedagógica diseñada mediante la modificación de los resultados y su puesta en práctica.

### **Materiales/ metodología:**

Población: Once atletas del equipo femenino de la categoría escolar que practican Taekwondo y su entrenador, de la EIDE Pedro Batista de Granma, durante el macrociclo 2014-2015. Sus edades oscilan entre 12 y 14 años.

El diseño de la investigación es pre-experimental cuyo patrón de comparación es pretest y posttest con un sólo grupo de medición.

Para la realización del presente estudio se utiliza la metodología cuanti-cualitativa, pues permite analizar e interpretar la naturalidad en que se expresa el fenómeno, el contexto en que se desarrolla y en las condiciones reales en que se da éste.

Se utilizaron diferentes métodos teóricos (Análisis-síntesis, Inducción-deducción), así como, métodos empíricos (Observación, Pre-experimento), las técnicas utilizadas fueron: la entrevista y como Test psicométrico el completamiento de frases y el cuestionario de metas grupales.

Método estadístico- matemático, el cálculo porcentual, que permite procesar la información a partir de los resultados de instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial y final, además de garantizar un acercamiento óptimo en la valoración cualitativa.

### **Estrategia de Intervención Psicopedagógica:**

Objetivo: Favorecer el establecimiento de metas en atletas de Taekwondo de la categoría escolar.

#### **1ra Fase: Diagnóstico inicial (Septiembre 2014 Meso #1)**

Acciones:

1. Aplicación de test psicométricos, entrevistas, observación.

Estas pruebas se realizarán en función de valorar los siguientes indicadores:

Si es desarrollado adecuadamente el establecimiento de metas

- Si existe balance entre las metas orientadas a la tarea y las orientadas al ego.
- Si las metas que mayormente son mencionadas son a largo plazo, mediano o a corto plazo (inmediatas).
- Si los entrenadores, atletas y familiares actúan a favor de la rivalidad y la obtención del resultado final o se enfocan al disfrute de la actividad y al desarrollo de las habilidades en el deporte.
- Si ante situaciones de competencia aparece en los atletas estados psicológicos negativos o positivos relacionados con la obtención del resultado final.
- Qué tipo de motivación predomina en estos atletas (extrínseca o intrínseca).
- Si los entrenadores poseen las herramientas psicológicas y metodológicas para el desarrollo de un óptimo proceso de establecimiento de metas a nivel individual.

## 2. Evaluación y procesamiento de los resultados.

- Evaluación de cada una de las pruebas aplicadas y procesamiento y tabulación de los resultados a través del método porcentual.

### **2da Fase: Implementación del proceso de “Establecimiento de metas” (Octubre 2014- Junio 2015, meso #2-meso#9)**

#### **Acciones:**

1. Realización de talleres, conferencias y actividades educativas, posibilitando el acceso a información digital, así como, a materiales impresos sobre el tema. (Fecha: Octubre de 2014, meso#2)
  - Los talleres y conferencias serán dirigidos a entrenadores y metodólogos, propiciando debates e intercambio de información.
  - Las actividades educativas serán dirigidas fundamentalmente a los atletas, propiciando debates e intercambio de información, de ejemplos e inquietudes.
  - Se facilitará bibliografía sobre el tema (impresa y en formato digital) y se pondrá a disposición de los interesados.
2. Realización de siete sesiones con una duración de una hora aproximadamente, a efectuarse al inicio de cada meso ciclo de entrenamiento para elaboración del plan de metas escrito del meso que comienza y para la evaluación del cumplimiento del plan del meso que culmina, ajustando previamente con el equipo las metas grupales de cada etapa. El entrenador deberá traer a las sesiones una propuesta de metas para cada uno

de sus miembros, que oportunamente se relacionarán durante la sesiones con las del equipo de manera general y los objetivos pedagógicos de cada mesociclo de entrenamiento.. Estas propuestas serán debatidas, aceptadas o modificadas según sea el caso. En cada una de las sesiones será parte esencial la realización de ejercicios de visualización por parte de la psicóloga-investigadora, donde el deportista pueda acercarse a las metas propuestas, elaborando sus propias estrategias, juicios valorativos y el posible resultado, visualizando así mismo, las consecuencias de este (tratarán de acercarse a las formas de conducta deseadas). También al concluir cada sesión debe establecerse técnicas participativas que van desde conversatorios, interrogantes, juegos, etc, para facilitar la retroalimentación y conocer la aceptación de la estrategia. Tendrán participación activa todos los miembros. En la primera sesión se fijarán las normas para recompensar o amonestar a los atletas según el grado de cumplimiento de las metas.(Fecha: Noviembre 2014-Junio2015, meso #3 –meso#9)

- Este plan escrito será elaborado entre ambas partes (entrenador-atleta) al comenzar cada mesociclo de entrenamiento, donde se tendrán en cuenta lo que se pretende lograr, la etapa de preparación, las características del atleta y de la edad a la que pertenece y las posibilidades reales del mismo.
  - Se pondrá especial atención a que en la elaboración del plan las metas que se establezcan sean inmediatas y que sean orientadas a la tarea (aunque se tracen metas orientadas al ego, éstas deben ser en menor medida o logrando un equilibrio entre las mismas).
  - Se chequearán las metas colectivas anteriormente establecidas, así como, los planes individuales en el seno del equipo deportivo al comenzar cada mesociclo de entrenamiento, valorando las metas que han sido cumplidas y cuáles no, así como las causas del incumplimiento. Se brindarán las recompensas o amonestaciones, según lo pactado en primera sesión.
  - Se posibilitará el cambio de metas o sus plazos de cumplimiento si fuera necesario o si varían las condiciones de su concepción inicial.
  - Se brindarán tantas orientaciones como sean necesarias al entrenador y atletas por parte de la Psicóloga-investigadora, durante las sesiones.
3. Evaluación y procesamiento de los resultados.
- Procesamiento y tabulación de los resultados.

### 3ra Fase: Diagnóstico Final (Julio 2015, final meso#9)

#### Acciones:

1. Aplicación de test psicométricos, entrevistas, observación.
  - Se evaluarán los indicadores del diagnóstico inicial.
2. Evaluación y procesamiento de los resultados.
  - Evaluación de cada una de las pruebas aplicadas y procesamiento y tabulación de los resultados a través del método porcentual.
3. Valorar la validez de la estrategia de intervención aplicada.
  - Se realizará la comparación de los resultados del diagnóstico final, con los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial. ( Valorando si fueron modificados los indicadores negativos) Se tendrá en cuenta la observación de los comportamientos individuales y grupales durante la competencia fundamental desarrollada en el meso #9, así como, y los resultados obtenidos en la misma.

Objetivo: Favorecer el establecimiento de metas en atletas de Taekwondo de la categoría escolar.

•Aplicación de test	•Capacitación a entrenador y atletas sobre proceso de "Establecimiento de metas"	•
psicométricos, entrevistas, observaciones.	•Realizar plan escrito de metas al inicio de cada mesociclo de entrenamiento. •Chequeo sistemático de metas establecidas de acuerdo a los plazos fijados, evaluándose de manera formal al inicio de cada mesociclo	•
•Evaluación y	de entrenamiento.	•
procesamiento de los resultados	•Realización de técnicas de visualización en el	

da por especialista en  
Psicología.

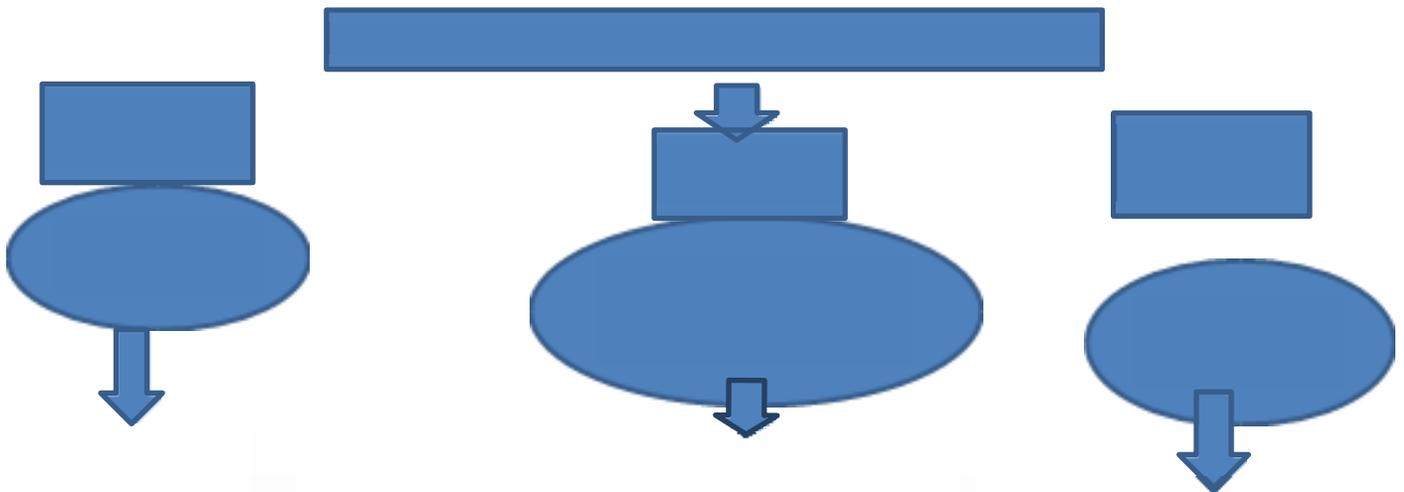
- Orientaciones psicopedagógicas al entrenador.
- Debe concluirse cada sesión con técnicas participativas que van desde conversatorios, interrogantes, juegos, etc, para facilitar la retroalimentación.
- Evaluación y procesamiento de los resultados.

Aplicación de test  
psicométricos,  
entrevistas,  
observaciones.

Evaluación de los  
resultados del  
diagnóstico final,  
valorando cambios  
cualitativos en el  
proceso de  
establecimiento de  
metas.

•

Valorar la validez de la  
estrategia



**Resultados:**

Se realizó el diagnóstico inicial como primera fase de la Estrategia de intervención propuesta, donde se obtuvo como resultado que existe dificultad en el establecimiento de metas, ya que las atletas y entrenador no establecen un plan de metas individuales ni son supervisadas por este último. Los motivos de participación en la actividad deportiva y en las competencias son generalmente extrínsecos, las metas que mayormente se establecen son las que se ubican a mediano y largo plazo y son orientadas fundamentalmente a la obtención de un resultado excelente y a potenciar la rivalidad con los contrarios. Ante situaciones de competencia aparece ansiedad y temores relacionados con la obtención del resultado final, además de poca tolerancia a las frustraciones.

Indicadores	Diagnóstico		Diagnóstico	
	Inicial %		Final %	
	Total de		Total de	
	Atletas		Atletas	
Conocimiento de metas individuales adecuado(CA)	2 18.1%		11 100%	
Conocimiento de metas individuales Inadecuado (CIN)	9 81.8%		0 0%	
Predominio en competencia de estados psicológicos negativos (EPN)	7 63.6%		2 18.1%	
Predominio en competencia de estados psicológicos positivos (EPP)	4 36.3%		9 81.8%	
Predominio motivación intrínseca(MI)	3 27.2%		9 81.8%	
Predominio motivación extrínseca(ME)	8 72.7%		2 18.1%	
Predominio de metas orientadas al ego(OE)	8 72.7%		2 18.1%	
Predominio de metas orientadas a la tarea(OT)	3 27.2%		9 81.8%	

Predominio de metas mediatas(MED)	9	81.8%	0	0%
Predominio de metas inmediatas(INM)	2	18.1%	11	100%

En el cuestionario de metas grupales aplicado inicialmente los resultados indican que las metas grupales no juegan de manera óptima su papel regulador dentro del equipo, además, es evidente que se hace necesario mejorar el proceso de establecimiento de metas individuales. Generalmente las atletas refieren que rara vez tienen participación en el establecimiento de metas grupales, así mismo, la satisfacción con las metas fijadas es infrecuente. Aparece mayormente en el equipo la percepción de que las metas individuales no siempre se corresponden con las del equipo y con las posibilidades reales de las atletas. Aparece claramente que no siempre están de acuerdo o conforme con las metas planteadas y que son impuestas por el entrenador. Es casi absoluto (90.9 %) el criterio de que rara vez se realiza el establecimiento de metas parciales para alcanzar las finales, además de que coinciden en que las metas del equipo son poco controladas y chequeadas. Es muy significativo que las atletas (63.6 %) aprecian que solo algunas veces existe claridad en las metas establecidas y convicción de poder lograrlas. En gran medida poseen expectativas para el logro de las metas establecidas y convicción de poder lograrlas, lo cual es signo de que existe motivación por la actividad deportiva y por la cooperación entre los miembros, siendo imprescindible establecer

**Tabla 1 Comparación del comportamiento de los indicadores obtenidos de la entrevista y observación, así como, del Completamiento de Frases en diagnóstico Inicial y final.**

un adecuado plan de metas.

Los resultados del diagnóstico inicial se observan totalmente modificados al concluir el diagnóstico final si observamos el predominio de las respuestas en cuanto a las características de las metas que se describen en el cuestionario, demostrando una ostensible mejoría.

Características de las Metas	Diagnóstico Inicial Predominio de respuestas	%	Diagnóstico Final	
			Predominio de respuestas	
			%	
Participación	RARA VEZ	81.8 %	LA MAYORÍA DE LAS VECES	90.9 %
Satisfacción	RARA VEZ A ALGUNAS	81.8 %		72.7%

	VECES		VECES	
Adecuación 63.6%	ALGUNAS VECES A NINGUNA		LA MAYORÍA DE LAS VECES	63.6%
Aceptación 81.8%	ALGUNAS VECES		LA MAYORÍA DE LAS VECES	81.8%
Especificidad 90.9 %	RARA VEZ		LA MAYORÍA DE LAS VECES	90.9 %
Claridad	ALGUNAS VECES	63.6 %	SIEMPRE	81.8%
Expectativa	ALGUNAS VECES	63.6 %	LA MAYORÍA DE LAS VECES	72.7%
Retroalimentación	RARA VEZ A NINGUNA	90.9 %	SIEMPRE	100%

**Tabla 2 Comparación de resultados del cuestionario de metas grupales antes de la Intervención Psicopedagógica y después. Manifestación de las características de las metas. Cantidad de respuestas.**

### Conclusiones:

1. La metodología de “Establecimiento de metas” es un procedimiento que conduce al deportista a alcanzar los más disímiles objetivos dándole una dirección a sus acciones, convirtiéndose en un programa racional regulador de la esfera motivacional del mismo.
2. El establecimiento de metas en las atletas estudiadas inicialmente carecía de efectividad ya que no se realizaba adecuadamente, no formaba parte de un proceso planificado e individualizado, las metas se orientaban fundamentalmente al ego, ubicadas a largo plazo y predominando la motivación extrínseca.
3. La estrategia elaborada para favorecer el establecimiento de metas en la iniciación deportiva, utilizando los presupuestos teóricos de este procedimiento, es factible para su implementación, demostrando su eficacia al transformar los resultados del diagnóstico inicial, lo que repercute en desarrollo de cualidades psicológicas en las atletas, dotando al entrenador de herramientas metodológicas y psicopedagógicas, así como, tributar al rendimiento deportivo.

## Referencias bibliográficas

- Ancona Reys, K. (2010) "Efectos del establecimiento de metas en la motivación y rendimiento de un equipo deportivo". Trabajo de investigación. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán. México.
- Cañizares, M. (2002). El establecimiento de las metas en la dirección del equipo deportivo. Aproximaciones a su estudio. [Revista en línea], 51(8).  
<http://www.efdeportes.com/efd51/metast.htm>
- Cañizares, M. (2003): Entrenamiento socio psicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal en los equipos deportivos. ISCF- UH. Tesis de doctorado.
- Cañizares, M. (2004): Psicología y equipo deportivo. La Habana: Editorial Deportes.
- Cañizares, M. (2008): La psicología en la actividad física. La Habana: Editorial Deportes.
- Cañizares, M. y colectivo de autores. (2004): La Zona de Desarrollo Próximo en el Deporte. Una reflexión teórica preliminar con algunos ejemplos en la disciplina de taekwondo. Artículo publicado en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital Buenos Aires. Año 10, Nº. 70. marzo de 2004
- 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.
- Cruz, J y Riera, J. (1991): Psicología del Deporte: Aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Del Monte, L.M. (2010) "Autovaloración y dinámica de autoperfeccionamiento en muestra polarizada de rendimiento de deportistas cubanos de combate". Trabajo investigativo. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba.
- Dosil, J. (2001). *Psicología y Deporte de Iniciación*. Orense: Gersam.
- Escudero Sanz, D (2010) Metodología para la atención psicopedagógica la motivación de logro en la educación física con alumnos de secundaria básica. Tesis en opción del grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD Manuel Fajardo.
- Fernández, R. (2008) Fundamentos técnicos del Taekwondo. Empresa Gráfica "Juan Marinello".
- García Ucha, F (2004): Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana. Editorial Deportes.
- García Ucha, F. (2004): Psicología del Deporte: Enfoque Cubano. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana.

- García Ucha, F. y Pérez León, 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.
- 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.co.cu](http://www.inder.co.cu) 2004.