

Original

Caracterización del establecimiento de metas en un equipo de voleibol femenino juvenil

Characterization of the establishment of goals in a young female volleyball team

Danyer Lewis Díaz. Escuela de Iniciación Deportiva “Cerro Pelado”. Camagüey. Cuba.
[\[cepromedcmg@inder.cu\]](mailto:cepromedcmg@inder.cu)

Taimí Wambrug Callejas. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Camagüey. Cuba.
[\[taimi.wambrug@reduc.edu.cu\]](mailto:taimi.wambrug@reduc.edu.cu)

Recibido: 24 de noviembre de 2019

Aceptado: 18 de marzo de 2020

Resumen

El artículo presenta la investigación realizada para el diagnóstico del establecimiento de metas en un equipo de voleibol juvenil categoría 16-18 años, de la provincia de Camagüey, compuesto por 10 deportistas. Las contribuciones de esta investigación están dadas por el aporte al desarrollo de los estudios del establecimiento de metas en categorías juveniles, pues la caracterización que se ofrece brinda un análisis según las categorías determinadas para su estudio tales como, metas individuales, las metas grupales, el carácter temporal de las metas, relacionadas con la motivación por la práctica deportiva y las situaciones que se presentan en el equipo. Como resultado, en sentido integral, se caracteriza el proceso de establecimiento de metas en este equipo.

Palabras claves: establecimiento de metas; metas individuales; metas grupales.

Abstract

The article presents the research carried out for the diagnosis of goal setting in a youth volleyball team category 16-18 years, from the province of Camagüey, consisting of 10 athletes. The contributions of this research are given by the contribution to the development of studies of goal setting in youth categories, since the characterization offered provides an analysis according to the categories determined for its study such as, individual goals, group goals, Temporary nature of the goals, related to the motivation for sports practice and the situations that arise in the team. As a result, in an integral sense, the process of setting goals in this team is characterized.

Key words: goal setting; individual goals; group goals.

Introducción

Expertos en Psicología del deporte coinciden en que la combinación de elementos técnico-tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de rendimiento permiten competir con intensidad, a un alto ritmo de juego, afrontar presiones, etc. (Cox, 2009; Moore, Bullough, Goldsmith, & Edmondson, 2014; Weinberg & Gould, 2010) (citado en González, Valdivia, Cachón, Zurita y Romero, 2017), de manera que reforzar estos elementos supone una optimización del rendimiento en el deportista, en particular, si es capaz de establecerse metas. Las investigaciones en el deporte muestran que la actuación del deportista puede ser mejorada estableciendo metas que sean medibles objetivamente, (Hull y Weinberg, 1987; Gould, 1996).

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 (Cañizares, 2015), por esta razón dentro de las variables psicológicas influyentes en la productividad deportiva para la consecución del éxito, se encuentra la motivación del deportista, de ahí la importancia de encontrar procedimientos que permiten la motivación a rendir y obtener éxito. Un modelo de estos procedimientos es el establecimiento de metas, (García, 2004).

En específico, en la Psicología del Deporte, el establecimiento de metas es una técnica motivacional que se utiliza con el propósito de procurar manejar los recursos del deportista y equipo, para lograr sus aspiraciones y objetivos. (González, 2003), (Cañizares, 2004), (O'Block, F y Evans, F.G 1984). Coinciden los anteriores autores, 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.

Una revisión de aproximadamente 100 estudios acerca del establecimiento de metas, mostró en el 90% de ellos, efectos positivos o parcialmente positivos en el establecimiento de metas sobre la ejecución (Locke y Latham 1991). 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 (González, 2016).

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, a pesar de las evidencias de estudios en deportes colectivos, como el voleibol, persisten dificultades dadas las exigencias que implica la práctica de este deporte en categorías juveniles, donde el deportista individualmente debe enfrentar, superar al contrario al tener en cuenta múltiples habilidades tanto desde el punto de vista técnico-táctico, físico y psicológico, en determinadas condiciones de tensión, espacio- tiempo.

En esta etapa, el juego es, por tanto, más complejo que en las categorías anteriores por lo que aparece la forma de juego, en la que se manifiesta el nivel absoluto del voleibol y el voleibolista tiene que cumplir exigencias elevadas del rendimiento competitivo. La consolidación y perfeccionamiento de elementos decisivos para el futuro voleibolista, son relevantes, por eso se aplica en una importante medida, el principio de la especialización.

En esta investigación se realiza un estudio sobre el establecimiento de metas en deportistas, utilizando como muestra, jugadoras de voleibol femenino juvenil. Se parte de la consideración de caracterizar el establecimiento de metas individuales en correspondencia con las metas grupales, para lo que se deben valorar como características, la participación, satisfacción, adecuación, aceptación, especificidad, claridad, expectativa, retroalimentación; el carácter de las metas que prevalecen (a largo plazo, mediano o a corto plazo), el grado de motivación por la práctica deportiva y las situaciones que se presentan en el equipo, como grupo, en esta categoría.

El objetivo de esta investigación es diagnosticar el estado actual del establecimiento de metas en el equipo seleccionado, en voleibolistas juveniles, mediante el análisis de las categorías determinadas para su estudio.

Población y muestra

Participantes:

La muestra estuvo compuesta por un grupo de 10 jugadoras, pertenecientes al equipo de voleibol categoría 16-18 años femenino de la EIDE "Cerro Pelado", de la provincia de Camagüey, Cuba. Participaron en el diagnóstico, las 10 deportistas y los dos entrenadores del equipo. La muestra (n=10) ha sido seleccionada mediante un muestreo intencional, no probabilístico. La edad de las voleibolistas oscila entre 15 y 18 años.

Diseño y procedimiento

Este estudio tiene un carácter descriptivo, hay que destacar que se trata de un trabajo transversal ya que recoge datos en un momento puntual de la preparación. 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, como se puede comprobar en los posteriores resultados.

Así mismo, del nivel teórico se utilizaron los métodos de análisis-síntesis, inducción - deducción. Estos métodos del nivel teórico estuvieron presentes en todo el proceso investigativo, su aplicación posibilitó sistematizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio, develar los indicadores para el diagnóstico; establecer un orden lógico y formular conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación.

Todos los participantes fueron informados tanto del objetivo del estudio y de la absoluta confidencialidad de las respuestas otorgadas, como del manejo posterior de los datos, con la finalidad de su mejora individual y colectiva. Todos los participantes dieron su consentimiento a participar en el estudio una vez que fueron informados.

En un primer momento, se aplicó el cuestionario de metas grupales, con la presencia de los entrenadores, quienes presentaron la actividad a los atletas antes del entrenamiento. Se entregó a cada uno de los atletas el cuestionario, se leyó en voz alta para aclarar dudas que pudieran surgir. Este fue desarrollado en forma individual con la mejor disposición de los atletas.

En un segundo momento, fue aplicado a los atletas, el instrumento de completamiento de frases, con la presencia de los entrenadores, fue distribuido en el grupo y leído en voz alta para que hubiera una comprensión de todos los ítems del instrumento, luego se procedió a la realización del trabajo de forma individual. Después de finalizado este, se reunieron a los entrenadores y atletas dándoles gracias por la disposición tenida para con el trabajo e informándoles que los resultados obtenidos se les darán a conocer al terminar el estudio, para beneficio del equipo.

Instrumentos:

Para el estudio como método del nivel empírico se utilizó, la medición, mediante el cuestionario de metas grupales y la técnica de completamiento de frases, estos instrumentos han sido validados y adaptados en investigaciones anteriores (Sánchez y Sanete 1993), (Cañizares, 2004).

El cuestionario de las metas grupales. Este instrumento fue seleccionado y se aplicó con el objetivo de determinar las características de las metas grupales en el equipo deportivo. Fue elaborado por Sánchez, Sanete y Cañizares (1993). Consta de 24 ítems, que constituyen preguntas relacionadas con la actividad deportiva. Se definieron los siguientes indicadores para el establecimiento de metas:

Participación: (ítems 1, 2 y 3) tomada como la acción de participar y tomar parte del establecimiento de metas, que implica contribución, cooperación y responsabilidad.

Satisfacción: (ítems 4, 5 y 6) está dada por el conjunto favorable y desfavorable, mediante los cuales los miembros del grupo perciben sus metas y reflejan la coincidencia o no de los objetivos individuales con las metas del grupo.

Adecuación: (ítems 7, 8 y 9) tomada como el grado de correspondencia entre las metas del grupo, las capacidades y habilidades de sus miembros. Aceptación: (ítems 10, 11 y 12) tomada como el grado de recibir voluntariamente las metas establecidas y realizar las tareas que conllevan al logro de las mismas.

Especificidad: (ítems 13, 14 y 15) cuando los objetivos son claramente delimitados con respecto a la meta global en cuanto a su contenido y el tiempo requerido para su cumplimiento. Claridad: (ítems 16, 17 y 18) tomada como el grado en que el contenido de la meta, vías y medios para alcanzarla son percibidos con distinción.

Expectativa: (ítems 19, 20 y 21) tomada como la esperanza de obtener un resultado, si se presenta una oportunidad deseada o prevista. Retroalimentación: (ítems 22, 23 y 24) tomada como el grado en que la realización de actividades del trabajo exigido permite al sujeto obtener información clara y directa sobre la eficiencia de su desempeño.

En cada uno de los ítems los sujetos tienen 5 alternativas de respuesta, las cuales reflejarán en qué medida se aprecian las características descritas dentro del equipo. Para la calificación, se asignan puntuaciones de 4 a 0 a cada respuesta, desde las más favorables a las más desfavorables en relación con las características de las metas que implican cada pregunta.

Se establecen los valores medios en cada categoría. Estos valores reflejarán las características de las metas que predominan en el equipo y en qué medida estas se aprecian en el establecimiento de metas.

Instrumento de completamiento de frases: Este instrumento; está formado por frases incompletas o inductoras, las cuales fueron elaboradas con el objetivo de revelar factores

motivacionales, en relación con la actividad deportiva y las proyecciones generales del atleta para estructurar las metas del equipo.

Para la calificación se establecieron cuatro esferas, que son las siguientes:

Esfera de metas individuales: (ítems 1, 9, 12, 15, 24, 25). Está enfocada fundamentalmente para determinar las aspiraciones personales del sujeto, sus objetivos en la actividad deportiva y en general. Esfera de metas grupales: (ítems 4, 5, 10, 11, 16, 23). Incluye los ítems que reflejan el grado de concientización del sujeto en relación con los objetivos del equipo, así como su implicación personal, las proyecciones y actitudes generales hacia las metas colectivas.

Esfera motivacional: (ítems 3, 6, 8, 13, 18, 19, 20, 22). Intenta determinar de manera general las motivaciones, orientaciones, valores y actitudes del sujeto hacia la actividad deportiva, así como sus necesidades y actitudes más relevantes. Esfera grupal: (ítems 2, 7, 14, 17, 21). Se dirige a la determinación de las actitudes del individuo hacia sus compañeros de equipo y hacia las actividades en las que éste se relaciona con aquellos, así como las situaciones que requieren de la participación de los miembros del grupo.

Las respuestas de cada esfera son categorizadas en:

1. Respuestas de conflictos: indican una tendencia negativa del sujeto hacia las actividades que realiza y en sus motivaciones en general hacia las metas del equipo, así como en sus objetivos personales. Este tipo de respuestas se clasifican en respuestas negativas y muy conflictivas, atendiendo a la mayor o menor implicación del conflicto en la actividad del individuo.

Respuestas negativas: son aquellas en que se expresan preocupaciones por problemas concretos, dificultades más o menos específicas que no incapacitan al sujeto en sus actividades dentro del grupo ni en sus relaciones, o en la consecución de sus objetivos.

Respuestas muy conflictivas: son aquellas que indican serios problemas en sus motivaciones hacia la actividad que realiza; son respuestas referidas a dificultades más amplias y generalizadas que las anteriores. Aquí se incluyen la ausencia de metas, problemas generalizados en las relaciones interpersonales, actitudes negativas hacia el grupo y las tareas.

2. Respuestas no conflictivas: indican una tendencia adecuada y optimista hacia las actividades que realiza el individuo y hacia el grupo en que se encuentra, así como

motivaciones sanas y amplias en relación con metas a alcanzar. Se califican es respuestas positivas y altamente positivas.

Respuestas positivas: son aquellas que expresan interés manifiesto en el deporte, los entrenamientos, actitudes positivas hacia las actividades y metas del grupo, simpatía hacia los compañeros, necesidades de logro y aceptación de las tareas.

Respuestas altamente positivas: incluye las respuestas que indican optimismo real, sentimientos positivos generalizados hacia la actividad deportiva, expresiones de extrema simpatía hacia los compañeros, solidez en las aspiraciones, compromiso emocional manifiesto con las metas y tareas colectivas.

3. Respuestas neutrales: estas respuestas no pueden ser ubicadas dentro de las categorías anteriores; son expresiones carentes de tono emocional o implicación personal. Incluyen respuestas formales, estereotipadas, descriptivas, también respuestas sin significado específico o sin relación alguna con el deporte.

4. Respuestas de omisión: son aquellas en las que no aparece una idea expresada de forma íntegra, donde el pensamiento que las conforma está incompleto. Estas respuestas omitidas o fragmentadas no se califican individualmente, excepto cuando llegan a expresar un pensamiento completo dentro de otro que no ha sido concluido.

Si el instrumento tiene más de 12 omisiones el protocolo se invalida. La calificación es cualitativa, valorando la cantidad de respuestas según la categorización realizada por esferas y análisis de los conflictos.

Análisis estadístico: Para el procesamiento de los datos arrojados en los instrumentos psicológicos, se aplicaron las variantes de distribuciones de frecuencia absolutas y relativas.

Análisis y discusión de los resultados

Análisis de los resultados de los cuestionarios de metas grupales.

A continuación, se presenta el análisis por categorías.

Participación: Se obtuvo un promedio de 2,9 que fue el segundo más bajo en relación con las demás categorías estudiadas. En los ítems indicadores de esta categoría el 70 % de las respuestas indicó que las metas participativas se establecen la mayoría de las veces, un 30 % que se establecen siempre. Estos porcentajes reflejan la opinión predominante en el equipo con relación a este aspecto.

No existe una total correspondencia entre lo que afirman los entrenadores y los atletas. Estos plantean que “algunas veces se establecen metas participativas”, y la opinión de la mayoría de los atletas es “que las metas participativas se establecen la mayoría de las veces”, esto puede ser producto de la falta de sistematicidad en el establecimiento de estas en el equipo.

Satisfacción: La puntuación promedio de 2.4, la más baja. El 70 % de las respuestas indicó que la satisfacción se presenta la mayoría de las veces, el 30 % siempre. Estos índices evidencian que la satisfacción hacia las metas del equipo no se presenta siempre, porque existen algunas dificultades que afectan el bienestar emocional del equipo. Es necesario elevar la participación de los atletas en el grupo porque esto influye en la satisfacción de sus miembros.

Existe una coincidencia entre las metas del equipo y las individuales, esta característica se manifiesta la mayoría de las veces dentro del equipo, incentivando sentimientos favorables con relación a este aspecto.

Adecuación: El promedio de 3.1 indica que esta característica de las metas está vigente en el equipo. El 70 % de los resultados en esta categoría reflejan que las metas establecidas la mayoría de las veces son adecuadas a las posibilidades reales de cumplimiento y las condiciones objetivas en que se desarrolla la actividad del equipo, las cuales determinan en gran medida el logro de las metas planteadas. El 30 % restante indica que las metas establecidas son adecuadas siempre.

Esto evidencia una adecuación en el establecimiento de metas. No obstante, es necesario que el entrenador tenga en cuenta la correspondencia entre las posibilidades reales de los miembros del equipo para evitar frustraciones y sentimientos de insatisfacción dentro del grupo.

Aceptación: En esta categoría se obtuvo un promedio de 3.4 lo que indica que hay aceptación de las metas por parte del equipo. El 70 % de las respuestas obtiene calificación de 4 a 3, indicando que la aceptación de las metas se presenta siempre, solo un 30 % indicó que la aceptación de las metas se presenta la mayoría de las veces.

Independientemente de las dificultades que pueden afectar el proceso de establecimiento de metas, estos porcentajes expresan la aceptación de las metas del equipo por parte de sus miembros. No debe olvidarse, que se pueden obtener actitudes formales que no expresan una real participación de los atletas del equipo.

Especificidad: Al igual que la aceptación, esta categoría obtuvo un promedio de 3.4 lo que indica que las metas trazadas en el equipo son específicas, están definidos y comprometidos los medios y vías para su logro, así como el tiempo necesario para su cumplimiento. El 80 % de las respuestas indican que esta característica se aprecia siempre y el 20 % que se manifiesta la mayoría de las veces en las metas que se plantea el equipo.

Claridad: Se obtuvo un promedio de 2.9, al igual que la categoría participación este indica que las metas se consideran, en su generalidad, comprensibles y claras por los miembros del equipo. El 30 % de las respuestas indican que las metas establecidas siempre tienen claridad; el 60 % que la mayoría de las veces se presenta esta característica y un 10 % considera que a veces. Esto evidencia que las metas trazadas se caracterizan en su mayoría, por la claridad en su contenido.

Expectativa: Esta característica obtuvo el promedio de 3.1, esto pone de manifiesto que la mayoría de los atletas del equipo tiene muchas esperanzas en que el grupo obtenga los resultados previstos. El 60 % de las respuestas calificadas de 4 a 3 reflejan que siempre hay un alto nivel de expectativa con relación al logro de objetivo y metas del equipo, mientras el 30 % manifiesta que estas expectativas se presentan la mayoría de las veces. Solo un 10 % expresa que a veces. Es decir, se manifiestan sentimientos de confianza para el cumplimiento de las metas.

Retroalimentación: Esta categoría obtuvo un promedio de 2.8 mostrando que, en el equipo se presenta la retroalimentación. El 70% de las respuestas se calificaron de 4 a 3, lo cual indica que por lo general siempre se realiza la retroalimentación, mientras el 30 % apunta que existe retroalimentación en la mayoría de las veces. Estos porcentajes evidencian que en el equipo se controlan las metas y los atletas tienen posibilidades de conocer su desempeño en el cumplimiento de estas, lo cual constituye fuente de motivación y estímulo para el logro de las mismas. No obstante, aún existen dificultades en cuanto a la retroalimentación de las metas en el equipo, aspecto que se debe mejorar para elevar la eficacia del proceso de entrenamiento.

En el análisis de este instrumento se aprecia de manera muy positiva las características necesarias para un adecuado establecimiento de metas grupales. Aunque las metas se definen en su mayoría con bastante claridad, es necesario precisar y esclarecer su contenido, la perspectiva temporal en que se enmarca su cumplimiento, las vías necesarias para el logro de estas metas, que son adecuadas a las posibilidades y condiciones objetivas

del equipo; así como, el control de las metas y las posibilidades que los atletas tienen de conocer su desempeño en el cumplimiento de estas.

Existen dificultades con la real participación y satisfacción del atleta con su equipo, lo que hace que no exista una verdadera implicación en determinados momentos con las metas del colectivo. Los atletas no se ven comprometidos con los objetivos del grupo y esto puede afectar la motivación para el logro de altos resultados.

Análisis de los resultados del instrumento completamiento de frases.

En la tabla 1 se muestran los resultados generales de la técnica de completamiento de frases, que a continuación se analizan

Esferas	Cantidad de Respuestas				Cantidad total de posibles respuestas
	De conflicto	No conflictivas	Neutrales	Omisión	
Metas individuales	0	59	0	1	60
Metas Grupales	5	55	0	0	60
Motivacional	0	60	0	0	60
Grupal	3	56	0	1	60

Tabla 1 Resultados generales de la técnica de completamiento de frases

Se observa que las esferas predominantes del equipo estudiado son la esfera motivacional y la de metas individuales. En la esfera motivacional las respuestas del 100 % de los atletas son no conflictivas. Existe un predominio de respuestas positivas. Estas nos expresan las respuestas de interés manifiesto en el deporte, actitudes positivas hacia las actividades que realizan los atletas y metas del grupo, además presentan actitudes positivas frente a las tareas y entrenamientos. Por ejemplo: “Creo que el entrenamiento es bueno para prepararnos y nos ayuda a mejorar”. No se presentan respuestas de omisión ni neutrales, referidas a intereses ajenos al deporte. Tampoco, se presentaron respuestas conflictivas.

En la esfera de metas individuales el 98.3 % de las respuestas posibles son no conflictivas, predominando las positivas. Esto indica la presencia de objetivos individuales definidos con actitudes positivas hacia las metas y a la actividad deportiva. Por ejemplo: “mi mayor

aspiración es llegar al equipo nacional”. Se presenta un índice menor de respuestas de omisión, no se presentaron respuestas neutrales ni de conflicto.

En relación con las metas grupales, se encontró un 91,6 % de respuestas no conflictivas, y un 8.3 % de respuestas de conflictos negativas, con un predominio de respuestas positivas. Se evidencia conocimiento y responsabilidad hacia las metas y tareas del equipo, además de gran identificación hacia las mismas. Por ejemplo: “Para lograr las metas del equipo yo entreno a conciencia y me esfuerzo”. Se aprecia además la importancia que le atribuyen a la perseverancia y disciplina para lograr las metas. En esta esfera las respuestas de conflicto, negativas están relacionadas con dificultades en las relaciones y la unidad en el equipo. No se presentaron respuestas neutrales ni de omisión.

En la esfera grupal se encontró un 93.3 % de respuestas no conflictivas, con un predominio de respuestas positivas, y un 5 % de respuestas conflictivas negativas. Estos porcentajes nos reflejan que existe en los atletas actitudes positivas hacia el grupo, los compañeros y en general un adecuado nivel de relación dentro del equipo. Por ejemplo: “Pienso que mis compañeros son buenos y aplicados”. Con respecto a la esfera grupal se presentó una de las respuestas negativas, el atleta expresó que cuando hay problemas en el equipo se desanima”.

No se presentan respuestas neutrales, y se aprecia una respuesta de omisión. Las respuestas negativas (conflictivas) están relacionadas con las dificultades en las relaciones y la cohesión entre los miembros del equipo. Pero son cifras de poca importancia, ante el porcentaje de respuestas positivas encontradas. Por ejemplo, “En el equipo debemos mantener buenas relaciones con los compañeros y unirnos más”

Los resultados que se obtienen en cada esfera evidencian que en el equipo existe una fuerte motivación hacia la actividad deportiva, actitudes positivas en relación con las metas del equipo y hacia los compañeros. La actividad deportiva constituye la principal atracción para atletas y hacia ella se dirigen sus mayores aspiraciones. En este sentido se manifiestan en la mayoría de los atletas necesidades de éxito en el deporte, satisfacciones por los logros y buenos resultados de su equipo.

Existen en los integrantes del equipo una gran identificación con los objetivos del mismo, ya que los atletas expresan en gran medida metas individuales vinculadas con las metas y tareas grupales. Se refleja también una gran unidad de criterios, con relación a las metas trazadas por el equipo, predominando respuestas relacionadas con las metas principales del

equipo. No existen conflictos de grupo, tampoco se reflejan conflictos con relación a la actividad que realizan.

En la esfera de metas grupales se encontraron respuestas negativas relacionadas con los niveles de relaciones y cohesión en el equipo. Los atletas se refieren a que para lograr resultados en el equipo deben trabajar más unidas. Es necesario conocer los motivos que entorpecen las relaciones adecuadas y la cohesión grupal para realizar un adecuado manejo en el equipo ante estas situaciones.

Análisis integral de los resultados.

En sentido integral el proceso de establecimiento de metas en este equipo se caracteriza por:

La existencia de una alta motivación por el cumplimiento de las metas individuales.

Las metas individuales, aunque se encuentran definidas y son específicas, a largo plazo, requieren de mayor claridad y comprensión en su contenido, en la perspectiva temporal en que se enmarca su cumplimiento, a corto y mediano plazo; así como, en las vías necesarias para el logro de estas metas.

Es necesario destacar que existen algunas dificultades en cuanto a la participación de los atletas en las metas del grupo; lo que provoca, que en algunas ocasiones estas puedan ser vistas como externas al equipo, desde fuera y no comprometan al esfuerzo conjunto de todos los atletas.

Las metas no siempre son discutidas en presencia de todos y existe correspondencia entre las metas establecidas por el entrenador y las metas de los atletas. Este deporte está clasificado como deporte colectivo, por tanto, es importante el manejo de las metas del grupo con la implicación y contribución de los atletas al rendimiento general y a la meta del equipo.

Las metas tienen suficiente grado de dificultad y son controlables, además no se establecen con la presencia de atletas y entrenadores y no siempre son discutidas, y puedan quedar en el plano formal.

Existen dificultades en cuanto a la retroalimentación de las metas en el equipo, aspecto que se debe mejorar para elevar la eficacia del proceso de entrenamiento, a partir del control de las metas y de las posibilidades que los atletas tienen de conocer su desempeño en el cumplimiento de estas.

Esto indica que en el equipo existen adecuadas condiciones para la conducción de los propósitos generales hacia la elevación del rendimiento deportivo. Sería conveniente que el colectivo de dirección del equipo, atienda a estos aspectos que posibilitan la adecuación y el ajuste de la participación y satisfacción de sus miembros en las metas del equipo, como grupo.

Conclusiones

Del proceso investigativo desarrollado se derivan las siguientes conclusiones:

La investigación cumplió su objetivo, pues el diagnóstico realizado del establecimiento de metas en el equipo de voleibol seleccionado, se sustentó en el análisis de las categorías asumidas para su estudio; metas individuales, las metas grupales, el carácter temporal de las metas, relacionadas con, la motivación por la práctica deportiva y las situaciones que se presentan en el equipo.

En el equipo de voleibol seleccionado se constatan la presencia de metas individuales, definidas a largo plazo, donde es necesario una mayor claridad y comprensión en su contenido, un mayor énfasis, en la perspectiva temporal en que se enmarca su cumplimiento, a corto y mediano plazo, así como, en las vías necesarias para su logro.

Se señalan dificultades en cuanto a la participación de los atletas en las metas del grupo y en la retroalimentación de las metas en el equipo; aspectos que se deben mejorar para elevar la eficacia del proceso de entrenamiento, lo que posibilita un mayor compromiso al esfuerzo conjunto de todos los atletas, el control de las metas y de las posibilidades que los atletas tienen de conocer su desempeño en el cumplimiento de estas.

Se advierte, la conveniencia de prestar mayor atención a estos aspectos que posibilitan la adecuación y el ajuste de la participación y satisfacción de sus miembros en las metas del equipo, como grupo, por parte de la dirección del equipo.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, se recomienda

El diseño de actividades y tareas en el equipo estudiado, a fin de aplicar un programa de establecimiento de metas conformado por estrategias psicológicas; que puedan ser aplicadas por el entrenador, como parte de su método de trabajo y otras pueden ser

utilizadas por el propio deportista; teniendo en cuenta la implicación del establecimiento de metas en el rendimiento deportivo.

El desarrollo de preparaciones metodológicas sobre el tema, para su empleo por entrenadores deportivos de esta disciplina.

Referencias bibliográficas

1. Ancona, 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.
2. 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.
3. Cañizares, M. (2002). *El establecimiento de las metas en la dirección del equipo deportivo. Aproximaciones a su estudio*. [Revista en línea], 51(8). Recuperado en: <http://www.efdeportes.com/efd51/metast.htm>
4. Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana: Deportes.
5. 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.
6. Cañizares, M., Tran Thi To., Mesa M., Fleitas I. y Sainz de la Torre N. (2015). El establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas adolescentes. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*. VOL 7, Nº 1. 2015, 28
7. 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*, 10 (1-2), 25-36.
8. Gavotto, H. H. (2004). *Caracterización del establecimiento de metas en el entrenamiento del equipo de Kárate Do masculino de la Universidad de Sonora*. México.
9. González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J. Zurita, F. y Romero-Ramos, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, 32, 3-6.
10. González, J. L. (1996). *El establecimiento de objetivos como técnica para maximizar el rendimiento*. En: *El entrenamiento Psicológico en los deportes* (pp. 61-72). Madrid.
11. González Y. C. (2016). *Estrategia de intervención psicopedagógica para el establecimiento de metas en atletas de Taekwondo de la categoría escolar*. Tesis de maestría en Psicología del deporte. Universidad de Granma.

12. 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.
13. Locke, A. y Latham, G. P. (1991). “*Establecimiento de objetivos en el deporte*”. Psicología del Deporte. Aplicaciones Perspectivas. Martínez Roca, Barcelona, pp. 141- 164.
14. 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.
15. O’Block, F y Evans, F. G (1984). Goal–setting as a motivacional technique. En JM. Silvey R.S Weinberg, (ed), *Psychological foundations of sport*. (pp188-196). Humans Kinetics publishers, Inc.
16. 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.
17. 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*.
18. Tran Thi, T (2011). *Programa de intervención psicológica para voleibolistas de categoría 12-13 femenino de la EIDE “Mártires de Barbados”*. Tesis de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte. La Habana. Cuba.
19. Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Capítulo 17. Establecimiento de objetivos*. En: *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio*. Barcelona. Ariel Psicología.