

TITULO: DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA  
MEJORAR EL ESTABLECIMIENTO DE METAS EN LOS PESISTAS.

Autores: Lic. Eliseth Castro Peñate.

Correo electrónico: leroyb@infomed.sld.cu

Institución: Centro Provincial de Medicina del Deporte. Pinar del Río.

**INTRODUCCION.**

El hombre como ser social ha desarrollado la psiquis, alcanzando su expresión superior: la conciencia. Esta orienta su actuación, permitiéndole plantearse metas, lo que ha sido el resultado de los procesos histórico sociales. Uno de los hechos que promueve la Psicología del Deporte es para lo que puede resultar importante un adecuado establecimiento de metas, si se tiene en cuenta desde los primeros entrenamientos.

El establecimiento de metas debe corresponderse con las fortalezas y limitaciones de cada deportista para que el entrenamiento esté bien encauzado. Un adecuado establecimiento de metas contribuye al logro de los resultados en el deporte, sin embargo, pueden existir dificultades en ese proceso.

Los estudios relacionados con establecimiento de metas han sido abordados autores tanto foráneos como nacionales. Entre los resultados se ha obtenido que con un adecuado establecimiento de metas se incrementen los rendimientos deportivos. Esto ha sido demostrado en los estudios de Botterril (1979), Burton (1983), Locke y col (1985) citados por Gould, D., García Ucha, F. y Pérez, I., Cañizares, M. y González, M.

La mayoría de estas investigaciones han estado relacionadas con los equipos de alto rendimiento, sin embargo, no se han encontrado evidencias suficientes de su estudio en la iniciación deportiva, etapa en la que es necesario atender sus particularidades, dada la necesidad de preparar al practicante para las exigencias superiores futuras.

Por tanto, emprender una investigación sobre el establecimiento de metas en la etapa de iniciación deportiva tiene utilidad social y actualidad. La necesidad de mejorar el proceso de establecimiento de metas, unido a la importancia que reviste realizar estudios del tema en esta etapa, justifican la decisión de emprender la presente investigación.

Por lo que esta investigación surge debido a la siguiente **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:**

Existen dificultades en el establecimiento de metas en el equipo de Pesas de la EIDE “Ormani Arenado”. Esto implica la necesidad de buscar vías que puedan mejorar los problemas observados en el establecimiento de metas que se planifican tanto para el equipo como para cada uno de los deportistas.

#### **PROBLEMA CIENTÍFICO.**

- ¿Cómo mejorar el establecimiento de metas en el equipo de pesas de la EIDE “Ormani Arenado”, de Pinar del Río?

#### **OBJETIVO.**

- Elaborar un Programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo de pesas de la EIDE “Ormani Arenado”, de Pinar del Río.

#### **MUESTRA.**

Equipo femenino y masculino de Levantamiento pesas de la EIDE “Ormani Arenado”, de Pinar del Río.

#### **TÉCNICAS UTILIZADAS.**

- Observación. Entrevista. Cuestionario de metas grupales. Completamiento de frases. Cuestionario de estilo de dirección.

#### **FASES DE LA INVESTIGACIÓN.**

- ✓ Fase de diagnóstico.
- ✓ Fase de elaboración de la propuesta.
- ✓ Fase de implementación de la propuesta.
- ✓ Fase de evaluación de la propuesta.

#### **RESULTADOS DE LA FASE DE DIAGNÓSTICO.**

Los entrenadores manifestaron poca experiencia del manejo psicológico en el trabajo del grupo. El establecimiento de metas las establecen los entrenadores sin tener en cuenta la participación de los atletas y luego se les informan. En su determinación este 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 la concepción de la meta en cada uno de los deportistas, generalmente expresan que es alcanzar algo, llegar a ser alguien, detectándose que no tienen una precisión en la definición sobre el concepto general de la meta. En su

totalidad desconocen los tipos de metas y expresan ideas relacionadas con sus aspiraciones deportivas a largo plazo; por lo que se evidenciaron dificultades en el establecimiento de metas. No manifestaban compromisos ni realizaban esfuerzos para lograr las metas establecidas. El control en el cumplimiento de las metas lo relacionan esencialmente con los resultados competitivos y los tests físicos y técnicos.

De las metas individuales planteadas, las de mayor prioridad fueron: ser gran deportista e integrar el equipo nacional.

Sobre sus metas en el equipo, algunos mencionaron que sus metas son: "tratar de ser mejor y la mayoría plantean que carecen de esa información. La totalidad consideran que se guían por las orientaciones del entrenador y hacen las actividades que se planifican, aunque una minoría entiende 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.

En lo referido a plantearse metas fáciles o difíciles, prefieren, en su mayoría, plantearse metas fáciles porque pueden alcanzarlas con facilidad y los restantes prefieren planificarse metas difíciles, porque con estas metas tienen que esforzarse, pueden luchar más y aprender más. El 100% expresan que el entrenador es quien establece, planifica y orienta las metas.

En cuanto al conocimiento de la meta más importante de su equipo, la mayoría expresan su criterio individual como: Obtener el primer lugar, ganar los juegos, clasificar juegos escolares, ganar topes, hacer todo bien, ganar competencia.

### ***PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.***

El programa de intervención psicológica que se propone tiene en cuenta las exigencias específicas del deporte, así como las habilidades y conocimientos necesarios a desarrollar, a partir de las exigencias de los atletas.

Al finalizar de cada sesión se formulan interrogantes para facilitar la retroalimentación del cumplimiento de las metas propuestas; a modo de ilustración se pueden relacionar las siguientes:

- \_ ¿Qué aspecto novedoso aprendiste en la sesión de hoy?
- \_ ¿Puede ser necesario para cada uno en particular y para el equipo en general la sesión de hoy? Argumenten.

- \_ ¿Les resultó amena la forma en que se impartió la sesión, los métodos empleados? Sí. No. ¿Por qué?
- \_ ¿Qué esperaban de la sesión de hoy?
- \_ ¿Cómo se sintieron en la sesión de hoy?
- \_ ¿Qué no les gustó de la sesión de hoy? ¿Por qué?
- \_ ¿Creen que el entrenamiento realizado ha sido productivo para el equipo?
- \_ ¿Qué piensas del objetivo de la sesión de hoy? ¿Crees que sea cumplido? ¿Por qué?

En las sesiones se propicia el diálogo y la participación. Se realizan conversaciones individuales con algunos deportistas y entrenadores para valorar sus criterios acerca del proceso de intervención y para conocer el cumplimiento de las mismas.

En esta fase se utiliza un grupo de métodos y técnicas, juego, discusión grupal, técnicas participativas reflexivas, técnicas de animación y activación, simulaciones y diálogos. Todas las técnicas utilizadas permiten que el equipo reflexione acerca de sus problemas y actuaciones diarias teniendo en cuenta las reglas del trabajo grupal.

Las sesiones se realizaron en una frecuencia semanal durante cuatros meses, con una duración de una hora en cada sesión. Se evalúa durante toda la implementación, al final de cada sesión y con la observación sistemática realizada.

A continuación se presentan las sesiones del programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Levantamiento de Pesas.

## **SESIONES.**

### **Sesión: Encuentro introductorio.**

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

**Métodos:** Diálogo y elaboración conjunta.

### **Tareas:**

1. Información sobre los resultados de las técnicas diagnósticas aplicadas.
2. Motivación y familiarización de los deportistas y entrenadores con el programa de intervención psicológica.
3. Elaboración de las normas de trabajo en grupo y creación de las expectativas.

4. Estimulación de los compromisos, disposición para la 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 investigadora, entrenadores, deportistas; donde se declara que para favorecer la tarea común entre ambos debe crearse un clima de seguridad y confianza. Se debe partir de un acuerdo o contrato que se establece en la relación de compromisos en la que cada uno de los miembros intenta hacer lo que le corresponde para avanzar en la relación. Dar a conocer mediante tablas y gráficos los resultados del diagnóstico realizado.

En esta sesión se procede a explicar a los participantes el objetivo del programa de intervención psicológica y sus características. Para crear una atmósfera psicológica propicia al inicio de la sesión, la investigadora orienta que se sienten en círculo deportistas y profesores.

Seguidamente se explicará de forma general el trabajo a realizar y su importancia, dada la necesidad de garantizar el logro de las metas trazadas y el nivel de comprometimiento de cada miembro en el estilo de trabajo propuesto. 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, los deportistas y entrenadores elaboraron conjuntamente con la investigadora las normas para el trabajo durante el entrenamiento (hora de comienzo y terminación, permanencia, condiciones y actitudes que garanticen sinceridad y discreción, respeto a la opinión del otro), las cuales deben ser respetadas y mantenidas cuidadosamente por los miembros del grupo.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora.

**Sesión: La preparación psicológica en el entrenamiento deportivo y la competencia.**

**Objetivo:** Analizar el papel de la preparación psicológica en el entrenamiento deportivo y la competencia.

**Métodos:** Diálogo y elaboración conjunta.

**Tareas:**

1. Análisis de los aspectos teóricos sobre el papel de la preparación psicológica durante el entrenamiento y la competencia.
2. Determinación de las expectativas de los deportistas y los entrenadores respecto a los objetivos del entrenamiento y competencia.

**Procedimiento:**

A través de una conversación interactiva, se estimulará la participación de los deportistas y los entrenadores respecto a aspectos teóricos relacionados con la preparación psicológica, su importancia durante el entrenamiento y la competencia. Promover conversación en torno a las metas principales del entrenamiento y competencia con vista a los topes preparatorios y los Juegos Nacionales Escolares.

Para la determinación de las expectativas de los deportistas y entrenadores en correspondencia con los objetivos del entrenamiento y la competencia se recomiendan algunas interrogantes, que pueden ser estas:

*¿Qué conoces acerca de la preparación psicológica? ¿Por qué es importante la preparación psicológica? ¿Conoces los objetivos principales del entrenamiento y la competencia? ¿Te parecen estos objetivos alcanzables? ¿Se limita la preparación psicológica solamente a la competencia? ¿Cómo determinar la preparación psicológica desde el entrenamiento?*

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora.

**Sesión: Conversación con los entrenadores.**

**Objetivo:** Valorar la influencia de las características del estilo de dirección del entrenador en el trabajo con su grupo.

**Métodos:** Discusión grupal y diálogo.

**Tareas:**

1. Análisis de las características del estilo de dirección del entrenador.

2. Reflexiones sobre las ventajas de desarrollar estilos de dirección participativos en el equipo.

3. Constatación de la percepción del cumplimiento de las metas establecidas anteriormente en el grupo.

**Procedimiento:**

Se realizará una conversación con los entrenadores del equipo. Se les hará partícipe de las opiniones de los deportistas acerca de su forma de dirigir y se les sugerirá que reflexionen sobre sus dificultades, para favorecer la dinámica grupal. Del mismo modo se reflexionará sobre las ventajas de desarrollar estilos de dirección participativos en el equipo para el establecimiento de metas. Se estimulará mediante el diálogo la búsqueda de soluciones acertadas, en dependencia de las características del equipo, para poder cumplir con los objetivos planteados en el plan de entrenamiento y la competencia desde el punto de vista del establecimiento de metas.

Se recomiendan algunas interrogantes para el desarrollo de la sesión, que pueden ser:

*¿Qué importancia usted le concede al conocimiento de la opinión de su equipo acerca de su estilo de dirección? ¿Cree usted que deba cambiar su estilo de dirección teniendo en cuenta lo antes planteado? Dé su opinión sobre el estilo de dirección: ¿Cómo considera que debe ser? Individual o colectivo. Argumente su elección.*

**Participantes:** Entrenadores e investigadora.

**Sesión: Los problemas de mi equipo son.....**

- **Objetivo:** Valorar los principales problemas que afectan la dinámica grupal y el cumplimiento de las metas del equipo.
- **Métodos:** Discusión y análisis de situaciones.
- **Tareas:**
  1. Determinación de los principales problemas que afectan la dinámica del equipo.
  2. Valoración de las posibles causas de los problemas y emisión de criterios.
  3. Jerarquización de los problemas según la importancia y urgencia de su solución por el grupo.

- **Procedimiento:** Se utilizará una técnica de animación para favorecer la activación del grupo. Se preguntará a los atletas y entrenadores cuáles son los problemas que existen en el equipo que están afectando el rendimiento deportivo. Se les pedirá que reflexionen y expliquen cada uno de ellos. Posteriormente se estimulará la discusión y reflexión buscando consenso para determinar los problemas principales y ordenarlos según su importancia para la solución de los mismos. Se incentivará la búsqueda de soluciones, compromisos y responsabilidad, tanto individual como colectiva. Se puede auxiliar de las siguientes interrogantes:

*¿Cuáles son los problemas que existen en el equipo que están afectando el rendimiento deportivo? ¿Dentro de estos problemas qué lugar ocupa el establecimiento de metas? ¿Cuál es tu preocupación en el equipo para cumplimentar las metas propuestas? ¿Qué causas influyen en la disposición del equipo para cumplimentar las metas en cada sesión de entrenamiento? ¿Cómo pueden solucionarse los problemas planteados para cumplir las metas establecidas?*

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora.

**Sesión: El establecimiento de metas en el equipo.**

**Objetivo:** Caracterizar las metas en el equipo deportivo.

**Métodos:** Conversación interactiva.

**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 a utilizar durante el desarrollo del plan de entrenamiento teniendo en cuenta las características de la adolescencia.

**Procedimiento:**

Se utiliza técnica de animación “La doble rueda” para favorecer la dinámica grupal. Se le preguntará a las deportistas qué es una meta, aquí es importante llegar a un acuerdo. Luego se estimulará la discusión y reflexión acerca de los tipos de metas que existen, quedando bien claro que existen muchos tipos de metas según diferentes autores. 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 los tipos de metas en este equipo, donde se hace hincapié en que la meta del entrenamiento, condiciona la meta de la competencia y ambas conducen a los resultados esperados: la victoria. Por ser esta categoría de iniciación y teniendo en cuenta las características de la adolescencia, en mayor medida establecen las metas individuales y colectivas; las metas a corto, mediano y largo plazo; metas de aprendizaje y metas de rendimiento.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora.

### **Sesión ¿Cómo debo hacer para establecer las metas?**

**Objetivo:** Identificar los pasos que deben considerarse en el proceso de establecimiento de metas y la temporalización de estas.

**Métodos:** Discusión – reflexión.

#### **Tareas:**

1. Análisis del proceso de establecimiento de metas.
2. Caracterización de los pasos a seguir en el establecimiento de metas.
3. Determinación de la relación entre los pasos en el establecimiento de metas.
4. Definición del tiempo de cumplimiento de cada meta planteada.

#### **Procedimiento:**

Se comenzará la sesión con el análisis del establecimiento de metas como un proceso, luego se procederá a caracterizar los pasos que se siguen en el establecimiento de metas y se asume como criterio el planteado por Cañizares, M. que le adjudica importancia sobre todo a las metas participativas.

Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Definir la meta.
2. Establecer metas específicas.
3. Crear dificultad en las metas.
4. Dar retroalimentación acerca de su cumplimiento.
5. Establecer metas participativas.

Posteriormente se establecerán las relaciones entre los diferentes pasos a seguir insistiendo en su carácter sistémico y al mismo tiempo se considerará que aun cuando están concatenados los pasos entre sí existen de hecho diferencias entre ellos teniendo en cuenta la temporalización para su ejecución y evaluación.

Vale destacar que aprender a establecer las metas y cumplimentarlas no es un proceso fortuito, es preciso interiorizarlo, hacerlo suyo, y solucionarlo a tenor de las características que le son inherentes a cada uno de los miembros del equipo desde su individualidad, posibilidad y realidad. Para finalizar se realizarán preguntas que permitan comprobar que se ha asimilado el tema tratado en la sesión.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora

### **Sesión: ¿Cuáles son mis metas?**

**Objetivo:** Ejemplificar las metas individuales por cada aspecto de preparación y su temporalización.

**Métodos:** Tormenta de ideas y elaboración conjunta.

#### **Tareas:**

1. Elaboración de las metas individuales por cada aspecto de preparación.
2. Establecimiento de los rasgos esenciales que distingue a una meta de otra teniendo en cuenta los aspectos de preparación.
3. Definición del tiempo de cumplimiento de cada meta planteada según la estructura del plan de preparación.

#### **Procedimiento:**

A través de un taller y con la utilización de pancartas, primero de forma individual, los deportistas irán elaborando ejemplos que muestren sus metas en el deporte, en el equipo actual que se corresponden con cada aspecto de la preparación. En un segundo momento se podrá trabajar en dúos para colegiar los resultados y por último se pasará al proceso de socialización. Es muy importante que en el proceso de socialización se llegue a conclusiones generalizadoras y se estimulen los mejores resultados. Se determinarán en forma conjunta el tiempo de ejecución y el cumplimiento de cada una de las metas establecidas.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora

### **Sesión: Los problemas de mis metas son...**

**Objetivo:** Valorar desde el punto teórico los problemas del establecimiento de las metas individuales en los pesistas.

**Métodos:** Discusión y análisis.

**Tareas:**

1. Identificación de las metas individuales de cada atleta.
2. Análisis de la correspondencia entre las metas individuales con las posibilidades reales y funciones que desempeñan dentro del equipo.
3. Determinación de los problemas de las metas en los atletas.
4. Discusión y reflexión sobre el perfeccionamiento de las metas individuales de cada atleta.

**Procedimiento:**

Se comenzará la sesión con un juego "La carretilla". Se les preguntará a los deportistas por qué querían ganar, qué hicieron para ganar. A partir de ahí comenzar con una discusión acerca de para qué se juega, luego para qué se compete; qué hace falta cumplir para ganar, en la misma medida en que se vayan presentando las pancartas elaboradas en la sesión anterior, se reflexionará llegando a criterios acerca de la identificación de las metas individuales de cada pesista y se indagará acerca de la importancia que tiene para el individuo establecer metas en la vida.

Se discutirá sobre la relación lógica que debe existir entre las metas individuales con las posibilidades reales para alcanzarlas propiciando reflexiones por parte de los pesistas que permitan llegar a la determinación de los problemas de las metas que hasta ese momento tienen asignadas, estimulándolos a que expresen sus criterios para el perfeccionamiento de las metas individuales.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora.

**Sesión: Las metas de mi equipo.**

**Objetivo:** Valorar las metas establecidas por equipo para la próxima competencia fundamental.

**Métodos:** Discusión grupal y diálogo.

**Tareas:**

1. Identificación de las metas del equipo.
2. Determinación de los criterios a tener en cuenta para establecer las metas y su temporalización.
3. Establecimiento de la relación entre las metas grupales propuestas y las posibilidades reales de alcanzarlas.

4. Establecimiento de las relaciones entre las metas y su correspondencia con cada etapa del entrenamiento y la competencia.

**Procedimiento:**

Se comenzará con la aplicación de la técnica de animación “Afiche”, la misma estimulará a los deportistas para que se pueda concientizar la importancia de conocer cuáles son las metas del equipo, poder tener mayor unidad y compromiso colectivo.

Esta motivación permitirá proceder al análisis de las principales metas del equipo, posteriormente se hará una conversación sobre las metas del equipo para la determinación de sus características las que deben ser claras, precisas, alcanzables, medibles y evaluables donde se propicie el compromiso de todos los atletas y el colectivo de dirección del equipo de modo tal que se eleve el sentido de responsabilidad, pues se establece la relación entre las metas propuestas y las posibilidades reales de cumplirlas. De igual forma se establece la relación entre las metas y su correspondencia con cada una de las etapas del entrenamiento y la competencia, teniendo en cuenta el grado de participación de los deportistas y cómo se realizó el estudio de cada meta y su pertinencia. Así mismo se tratará de estimular a través del diálogo la búsqueda de soluciones en cuanto a la participación de los deportistas en el establecimiento de las metas del equipo.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora

**Sesión: “¿Qué he aprendido acerca de las metas?”**

**Objetivo:** Determinar la importancia de la retroalimentación de las metas.

**Métodos:** Discusión grupal y charla.

**Tareas:**

1. Determinación del dominio que poseen los deportistas y entrenadores en el establecimiento de las metas y su retroalimentación.
2. Análisis del cumplimiento de las metas en el equipo (individual – equipo).
3. Análisis de las manifestaciones de las cualidades volitivas en los deportistas.

**Procedimiento:**

En esta sesión se determinará el dominio que poseen los deportistas y entrenadores sobre el establecimiento y retroalimentación de las metas y si han interiorizado el control del cumplimiento de las metas individuales y grupales. El

equipo propiciará el planteamiento de las metas para lograr la eficiencia, evaluará la adecuación de las individuales y emitirá opiniones sobre su cumplimiento. Lo más importante en esta sesión está encaminado a que no basta con la determinación de las metas tanto individuales como grupales sino al proceso de retroalimentación, que supone ir controlando constantemente las metas que se establecen y su efectividad. Resulta importante aprovechar la crítica y autocrítica de los deportistas para retroalimentar las metas. Para facilitar la discusión grupal pueden formularse interrogantes como:

*¿Por qué es importante comprobar constantemente el cumplimiento de las metas individuales? ¿Por qué es importante comprobar constantemente el cumplimiento de las metas grupales?*

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora

### **Sesión ¿Qué vamos a hacer en la competencia?**

**Objetivo:** Incentivar en los deportistas los esfuerzos y compromisos por cumplir las metas establecidas en el equipo.

**Métodos:** Discusión grupal, análisis de situaciones y diálogo.

#### **Tareas:**

1. Identificación de los riesgos y obstáculos a enfrentar el equipo en la competencia que pudieran afectar la obtención de las metas establecidas.
2. Establecimiento de las soluciones conjuntas en el equipo para prevenir las situaciones que puedan interferir la obtención de las metas.
3. Establecimiento de compromisos y de la estrategia colectiva para obtener buenos resultados.
4. Análisis de las manifestaciones de las cualidades volitivas de los deportistas para la competencia.

#### **Procedimiento:**

Se explicará a los deportistas las características del equipo y las características del contrario que no conocen con exactitud por la no participación en las competencias anteriores. Se les preguntará *¿Cómo debe ser el espíritu del equipo? ¿Cuál debe ser la estrategia? ¿Cómo debe ser el estado de ánimo del equipo? ¿Qué debe ser lo más importante en la competencia? ¿Qué cualidades volitivas son necesarias para cumplir las metas establecidas respecto a la competencia?*

Se invitará al grupo a la discusión y al análisis de esta problemática para posteriormente buscar medidas y soluciones conjuntas que atenuarían o eliminarían estas dificultades en el grupo, a partir de la realización de esfuerzos volitivos máximos que contribuyan al logro de las metas propuestas para la competencia.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora

**Sesión: ¿Cómo son mis contrarios?**

**Objetivo:** Valorar la importancia de conocer las características del contrario en la competencia para el logro de las metas trazadas.

**Métodos:** Discusión grupal, análisis de situaciones.

**Tareas:**

1. Determinación de las principales expectativas individuales a partir del conocimiento de las características de los equipos contrarios.
2. Obtención de valoraciones personales de lo que les gustaría que ocurriera en el equipo a partir del conocimiento de las características de los equipos contrarios.
3. Obtención de valoraciones del equipo a partir del conocimiento de las características de los equipos contrarios.
4. Establecimiento de los compromisos para prevenir situaciones que impidieran el cumplimiento de las metas en el enfrentamiento con los contrarios.

**Procedimiento:**

Se comenzará con una técnica de animación “El Juego de roles” con el propósito de crear una atmósfera positiva, luego se conducirá el debate a partir de interrogantes: *¿Qué conozco del equipo al que me voy a enfrentar? ¿Cuáles son sus fortalezas? ¿Cuáles son sus debilidades? ¿Cuáles son sus deportistas más experimentadas y de mejor rendimiento?*

Se les pedirá que trasladen estas situaciones y analicen su repercusión en los posibles resultados del equipo y en el cumplimiento de metas tanto individuales como grupales. Es muy importante estimular la participación y confrontación de criterios entre los miembros del equipo; y crear un clima psicológico que favorezca la consolidación de los resultados que espera alcanzar el equipo. Así mismo deben establecerse compromisos para prevenir situaciones que

impidieran el cumplimiento de las metas en el enfrentamiento con los contrarios y que conozca cuáles son sus responsabilidades para el logro de las metas.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora.

**Sesión: Análisis de acciones técnico - tácticas en el entrenamiento y la competencia.**

**Objetivo:** Analizar el nivel de desarrollo de las acciones técnico- tácticas en el entrenamiento y la competencia.

**Métodos:** Discusión grupal y análisis de situaciones.

**Tareas:**

1. Reflexión acerca de los errores técnico- tácticos que presenta cada atleta y el equipo.
2. Valoración de la importancia de la cooperación en las acciones técnico tácticas.
3. Evaluación del cumplimiento de las metas establecidas en sesiones anteriores.
4. Análisis de las manifestaciones de las cualidades volitivas en los deportistas.

**Procedimiento:**

A partir de las siguientes interrogantes: *¿Qué errores técnico- táctico se cometieron en el partido anterior? ¿Se cumplieron las expectativas respecto a este partido? En caso de que no se haya cumplido ¿Por qué no se cumplieron los pronósticos?;* se invitará a los deportistas a reflexionar acerca de los errores técnico táctico que presentan, apoyado por el control estadístico y el criterio de los entrenadores. Luego se les explicará los errores cometidos y se incentivará al diálogo, la confrontación de criterios y opiniones sobre las causas de los errores y cómo solucionarlos a partir de una situación tipo, en la que los deportistas deben tomar decisiones y elegir soluciones, o sea, simular la situación. Por último, los entrenadores y el equipo adoptarán medidas para solucionar los problemas detectados. Se incentivará la manifestación de las cualidades volitivas en los deportistas.

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora.

**Sesión: Control de las metas.**

**Objetivo:** Controlar el cumplimiento de las metas.

**Métodos:** Análisis y discusión.

**Tareas:**

1. Análisis de cumplimiento de metas.
2. Recomendaciones para optimización de cumplimiento de las metas.
3. Análisis de las manifestaciones de las cualidades volitivas en los deportistas.
4. Elaboración de las nuevas metas y su temporalización.

**Procedimiento:**

Con la participación de los entrenadores y deportistas se evaluará el cumplimiento de las metas en su temporalización y finalmente se analizará en qué condiciones se cumplieron las metas establecidas y las posibilidades reales para el cumplimiento de las metas futuras. Se estimulará la manifestación de las cualidades volitivas en los deportistas para el cumplimiento de las metas. Pudieran formularse algunas interrogantes para favorecer el análisis grupal, por ejemplo: *¿Qué metas se cumplieron? ¿En qué condiciones? ¿Qué metas no se cumplieron? ¿Por qué? ¿Qué debo hacer para cumplir las metas individuales y las de mi equipo? ¿Cuáles son las metas futuras, posibilidades reales para el cumplimiento y su temporalización?*

**Participantes:** Deportistas, entrenadores e investigadora.

***RESULTADOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.***

Todas las sesiones se realizaron en el tiempo establecido y con la seriedad requerida. La asistencia se comportó a más del 96%, y los resultados se correspondieron con los pronósticos para la competencia fundamental.

Del mismo modo se hicieron valoraciones en las sesiones, de las manifestaciones y expresiones emocionales y su cumplimiento en torno al establecimiento de metas tanto individuales como grupales. De manera general, se valoraron no solo los aspectos o conductas a cambiar en cada miembro, sino la influencia de estos cambios que se quieren lograr en el equipo y los resultados a obtener. Se logró paulatinamente la concientización de la situación del equipo respecto a las deficiencias, aspectos positivos, características del grupo, etc.

Las expresiones en torno al trabajo desplegado por el grupo en las sesiones en su mayoría pudieran ser consideradas eficientes. La aceptación de los entrenadores y deportistas respecto a la intervención realizada evidencia



actitudes positivas, en tanto se interesaron en profundizar en el conocimiento respecto al establecimiento de metas, sus fundamentos teóricos, la necesidad de establecer metas no solo individuales sino además colectivas que conduzcan al equipo a la victoria.

Se logró la motivación del programa a partir del interés mostrado por los deportistas y entrenadores, la realización de las actividades indicadas, las opiniones vertidas por ellos y la atención prestada; la participación a partir del número de intervenciones positivas, las interacciones.

### ***Logros del programa de intervención psicológica.***

\_ Los deportistas tienen mayor conocimiento acerca de metas y su establecimiento.

\_ Las metas las establecen los entrenadores y los deportistas en consenso, en un proceso de participación del grupo. Mayor nivel de comprometimiento por parte de los atletas. Se logra una mejor comunicación.

\_ Se realiza el control sistemático del establecimiento de las metas.

\_ Se plantean metas concretas, realistas y objetivas.

\_ Existió la implicación de los atletas en la consecución de metas grupales y se evidenció la satisfacción y participación de los miembros del grupo en el cumplimiento de las metas.

Además, se pudo corroborar a través de observaciones realizadas en las sesiones, manifestaciones verbales y emocionales de los implicados que la implementación del programa contribuyó a:

- Mayor motivación en los entrenadores y deportistas en el trabajo de grupo como equipo. Desarrollo de las habilidades de trabajo en grupo en el equipo.

- Mejoramiento del trabajo de establecimiento de metas en la dirección del equipo.

- Se contribuyó a la orientación de los ideales de los deportistas. Desarrollo y potenciación de las cualidades volitivas en los deportistas.

- Mejor preparación de los atletas para otra etapa superior de su vida deportiva y personal. Se contribuye a la formación integral de los deportistas.

### ***Sugerencias para los entrenadores en el trabajo de las metas en el equipo.***

✓ En el proceso del establecimiento de metas debe hacerse con la participación de los deportistas y el equipo.

- ✓ Las metas a establecer deben ser realistas, claras, alcanzables, acorde a la edad (categoría) y a las posibilidades reales de los deportistas y el equipo.
- ✓ En las metas hacer énfasis en la ejecución y control.
- ✓ Orientar de manera positiva la ejecución de la meta y la corrección de errores.
- ✓ Estimular los esfuerzos para cumplir las metas establecidas.

### ***CONCLUSIONES.***

- En el diagnóstico realizado en el equipo se detectaron insuficiencias en el conocimiento de las metas, pobre participación, falta de sistematicidad en la retroalimentación respecto al establecimiento de metas, pobre motivación, dificultad en la voluntad y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.
- El objetivo general, los objetivos específicos, contenidos y sesiones de trabajo establecidos en el programa de intervención psicológica para el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo determinaron su estructura y los objetivos, métodos, tareas, procedimientos, participantes para cada sesión de trabajo que constituye la dinámica del programa en general.
- En este equipo se constatan transformaciones favorables respecto al proceso de establecimiento de metas durante y después de la implementación del programa. Se evidenció mayor desarrollo de las cualidades volitivas, una mejoría y mayor implicación en la elaboración de los ideales de los deportistas.

### ***RECOMENDACIONES.***

- Desarrollar actividades y tareas de seguimiento y control al equipo de Pesas de la EIDE “Ormani Arenado” a fin de continuar la evaluación del programa para su validación y aplicación en otros deportes.
- Continuar los estudios de establecimiento de metas en la etapa de iniciación deportiva.
- Proponer curso de superación o preparación metodológica a los entrenadores de la EIDE “Ormani Arenado” sobre el establecimiento de metas en los equipos deportivos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ancona Reys, 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.
2. Calviño, M.A. (1998) Trabajar en y con grupo. Experiencias y reflexiones básicas. Editorial Academia.
3. \_\_\_\_\_ (1994) Las metas en el deporte. Revista ISCF, La Habana.
4. \_\_\_\_\_ (1994) Algunas consideraciones sobre el equipo como grupo socio psicológico, revista ISCF, La Habana.
5. \_\_\_\_\_ (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.
6. \_\_\_\_\_ (2002) El establecimiento de las metas en la dirección del equipo deportivo. Aproximaciones a su estudio. (Parte I)<http://www.efdeportes.com/efd51/metast.htm> .Revista Digital – Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002. Consultado el 25 Marzo de 2010.
7. Cañizares, M. y otros (2003) Aspectos psicológicos de la iniciación deportiva. Revista Acción .ISCF Manuel Fajardo.
8. Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. [En red]. Disponible: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?ID=721>. Consultado el 22 de Noviembre de 2009.
9. Cecchini, J. González, C., Carmona, A., y Contreras, O. (2004) Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. [En red]. Disponible: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?ID=1168>. Consultado el 17 Febrero de 2010.
10. De la Cruz y Garciga, J (1996) Estudio de establecimiento de metas y cohesión del equipo de Polo acuático femenino (preselección nacional). Trabajo de diploma. UCLV
11. Denies, E. W. (2003) Entrenamiento del cerebro del atleta. Enfoque Psicopedagógico. Guatemala. Imprenta Apolo.

12. Domingo Blázquez, S. (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. ISBN 84 – 87330 – 32 – 0056.
13. Domínguez, G.M. (2007) Familia y Deporte en la iniciación deportiva. Mermorias de II Congreso de Psicología al ULA PSI.
14. Dosil, J. (2001) Psicología y Deporte de Iniciación. Orense. Editorial Gersam.
15. \_\_\_\_\_ (2002) Psicología y rendimiento deportivo. Orense. Editorial Gersam.
16. \_\_\_\_\_ (2007) El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.
17. Dzhamgarov, T y A. Puni (1979) Psicología de la Educación Física y el Deporte. Ciudad de la Habana. Editorial Científico – Técnica.
18. \_\_\_\_\_ (1990) Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.