



**Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. 2016; Vol. 11, Núm. 1 ISSN: 1728-922X**

Artículo original

**Establecimiento de metas en la iniciación deportiva.**

**Establishment of goals in the sport initiation.**

**Autora: Yamigle Caridad González Escalona.**

**CEPROMEDE Granma. [ycgonzalez@grannet.grm.sld.cu](mailto:ycgonzalez@grannet.grm.sld.cu)**

### **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 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 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. De esta forma el objetivo de la investigación es diseñar una estrategia de intervención psicopedagógica para favorecer el establecimiento de metas en estas atletas. Después de la implementación de la estrategia logramos favorecer el establecimiento de metas dándole mayor protagonismo a las atletas, disminuyendo los estados psicológicos negativos, haciendo que en el equipo 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 accomplished in the EIDE Pedro Batista Fonseca at Granma province, with athletes of TKD's female team of school category. It was proposed a psychopedagogic strategy for the goals establishment, with the particularity of center this procedure in the immediate goals looking to the equilibrium between orientated goals to the task and the orientated goals to the ego. There were used several methods such as observation, interviews and psychometrics test, obtaining an initial diagnostic of difficulties on goals establishment. After the application the strategy, the athletes learned to organize the immediate goals with task orientation.

**Key words:** Goals/ motivation/ process teaching learning/ athlete

### **Introducción:**

Los deportes de combate, en los que se incluye el Taekwondo, son denominados también deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario, según A.Z. Puni, Joan Riera, A. Thomas y otros.

Generalmente el deportista debe desarrollar múltiples habilidades desde el punto de vista psicológico, que le permitan apropiarse de conocimientos, destrezas y capacidades que lo llevarán al logro de un mejor rendimiento deportivo, en los que la motivación juega un papel fundamental.

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.

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.

El deportista debe estar consciente del objetivo a alcanzar en la unidad de entrenamiento, en el microciclo, en el meso y en el macro. Solo así, teniendo como meta final el logro de determinada eficiencia por esferas de trabajo, es capaz de comprender por qué debe enfrentar con alegría los fatigosos esfuerzos de la preparación física, las constantes repeticiones de los entrenamientos técnico - tácticos; debe estar convencido de que toda la planificación que ha llevado a cabo el entrenador en el año le permitirá arribar al final de la etapa a una buena forma deportiva. (Sainz de la Torre, N. 2003).

La importancia y los efectos positivos del establecimiento de objetivos en el deporte han sido puestos de manifiesto por Bird (1978), Botterill (1983), Burton (1992), Duda (1992), Weinberg (1992), Kleinkopf (1977), y Pushkin (1977). Además Locke et al.,(1981) concluyen que los efectos positivos sobre el rendimiento en las tareas son excelentes, el 90% de los estudios revisados por estos autores, así lo demuestran. Pero la eficacia del establecimiento de objetivos se debe también a otros factores (Locke y Latham 1984, a, b): 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.

Existen varias teorías motivacionales que explican lo que motiva a las personas a actuar y, por consiguiente, lo que moviliza la conducta del deportista ante 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. (Maerh, Nicholls.1989, Duda, J.L. 1993)

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.

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.

Las investigaciones realizadas por Clements, J. D. y Botterill, C. D. (1979), así como Singer, R. N. (1984)), Hall, H. K. y Byrne, A. T. (1988), y Locke, E. A. (1991), plantean 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.

(Locke, E. 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 (Davis, K. 1987), (Tijomirov, O. K. 1987), (García Ucha, F. 1988), (Gil, J. 1995), (Morales, A. 1997), (Cañizares, M.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, F., 2000, González, L.G., 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). Las metas a corto plazo conjuntamente con las de plazo largo permiten lograr rendimientos mucho mejor que estas últimas exclusivamente. (Gordon, A. M. 1992)

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, personalógicas 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 y ventajas 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 más adecuado y consecuente con sus características individuales, además de la creciente necesidad de preparar al deportista desde edades tempranas para imponerse en escenarios de elevada competitividad, 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.

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, ajustando los 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 psicopedagógica 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 su puesta en práctica y la modificación de los resultados.

**Materiales/ metodología:**

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 cuantitativa, 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.

Se desarrolló el trabajo con el entrenador y el total de las atletas del equipo femenino de la categoría escolar que practican taekwondo en la EIDE Pedro Batista. (11 atletas). Sus edades oscilan entre 12 y 14 años.

La investigación se realiza en el período correspondiente al macrociclo de entrenamiento (septiembre de 2014- julio 2015). El diagnóstico inicial es efectuado en septiembre de 2014 y para la constatación de la efectividad de la estrategia propuesta, se realiza un diagnóstico final en Julio de 2015 (previo a la competencia fundamental).

En esta investigación consideramos conveniente favorecer el establecimiento de metas en las atletas de taekwondo de la categoría escolar para propiciar un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje, donde las atletas realizan esfuerzos conscientes, colegiados, posibles y con debida fiscalización por parte del entrenador, y por consiguiente el logro del mejor desempeño deportivo. En nuestro estudio proponemos específicamente, la aplicación del establecimiento de metas, centrándonos solo en metas inmediatas y poniendo especial atención al logro de un adecuado equilibrio entre las metas orientadas al ego y las orientadas a la tarea, o en su defecto, el predominio de estas últimas.

En este proceso estaríamos dotando a los entrenadores del alto rendimiento de la provincia de un nivel superior de preparación desde el punto de vista psicopedagógico, potenciando además cualidades psicológicas en los atletas, que tributarían luego a optimizar los resultados en los eventos y competencias en los que participan.

## **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. (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 las 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.

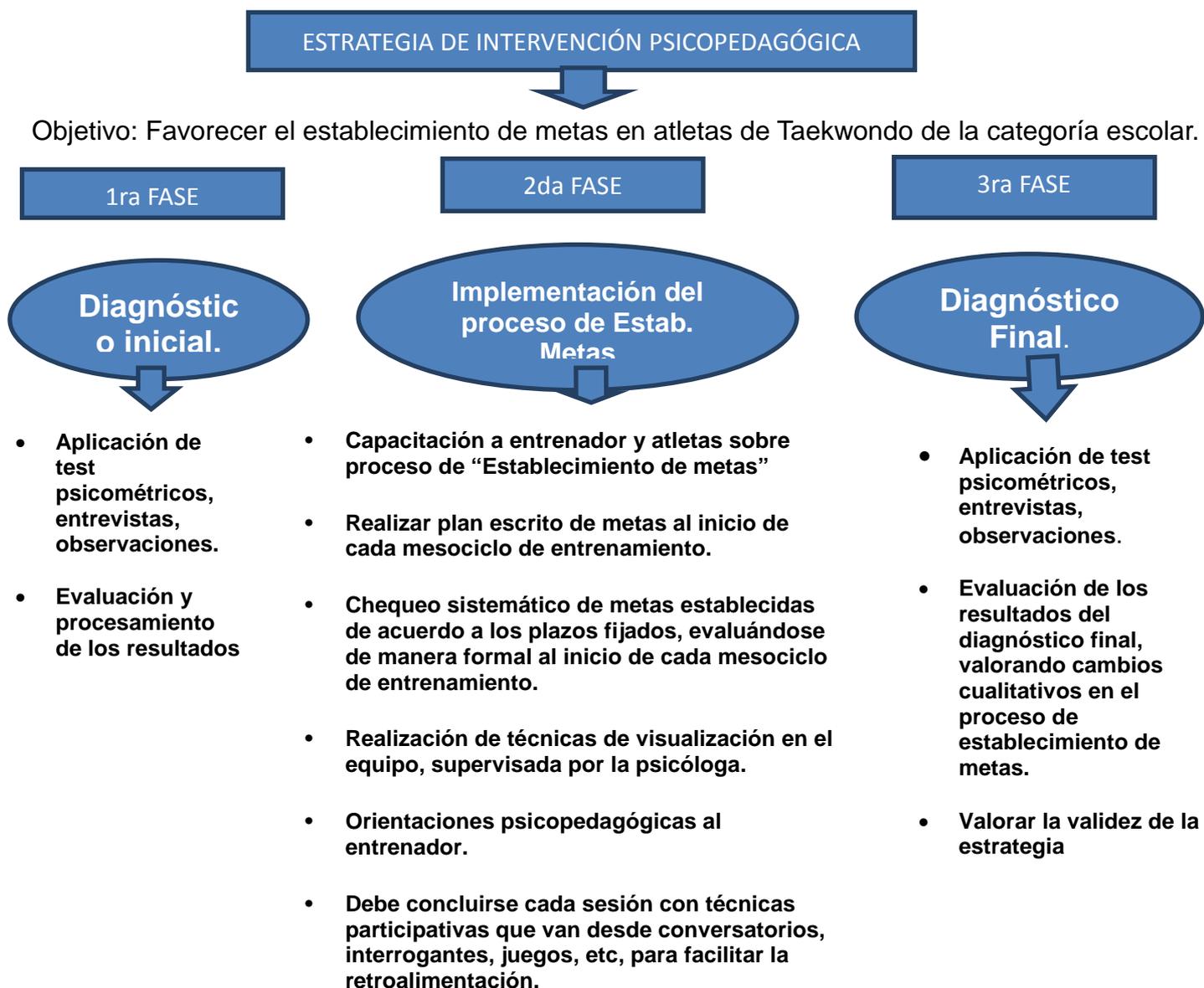
- Procesamiento y tabulación de los resultados.

### **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.



## **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 y que el mismo se desarrolla de manera general, 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.

En el cuestionario de metas grupales 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, que respondan a las metas colectivas, logrando un adecuado nivel en las diferentes manifestaciones de las metas, lo cual no sucede en el resultado inicial.

El 81.8 % de las atletas refiere que rara vez tienen participación en el establecimiento de metas grupales (el resto refiere que solo algunas veces o ninguna). El 81.8 % de las atletas sitúan sus respuestas en los rangos de algunas veces o rara vez al referirse a la satisfacción con las metas fijadas. Solo el 36.3% refieren la característica adecuación en el rango de la mayoría de las veces (la percepción del resto del equipo es que las metas individuales no siempre se corresponden con las del equipo y con las posibilidades reales de las atletas). El 81.8% de las atletas refieren la categoría aceptación en el rango de algunas veces ( Esto indica que no siempre están de acuerdo o

conforme con las metas planteadas y que posiblemente sean impuestas por el entrenador). La mayoría ( 90.9 %) de las atletas refiere que rara vez se realiza el establecimiento de metas parciales para alcanzar las finales (categoría especificidad). El 63.6 % de las atletas sitúan sus respuestas en el rango de algunas veces en relación a la claridad en las metas establecidas y convicción de poder lograrlas (el resto va de rara vez a ninguna). En el 63.6 % de las atletas las expectativas para el logro de las metas establecidas y convicción de poder lograrlas se sitúan en la característica de algunas veces, el resto va de la mayoría de las veces a siempre (Lo cual es signo de que existe motivación por la actividad deportiva y por la cooperación entre los miembros, siendo imprescindible establecer un adecuado plan de metas). La totalidad de las atletas coincide en que las metas del equipo son poco controladas y chequeadas, el 90.9 % de las atletas refieren que solo algunas o raras veces (categoría retroalimentación).

### **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. Después de la implementación de la estrategia logramos favorecer el establecimiento de metas dándole mayor protagonismo a las atletas, disminuyendo los estados psicológicos negativos, haciendo que en el equipo 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.

4. 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.**

- 1- Bakker, F.C. (1993): Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Madrid: Ediciones Morata y Consejo Superior de Deportes.
- 2- Campa Gallardo, Demetrio (2004): Algunas consideraciones teóricas de la evolución y desarrollo de los fenómenos psíquicos. Editorial Félix Varela. La Habana.
- 3- Cañizares Hernández, M. (2003): Entrenamiento socio psicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal en los equipos deportivos. ISCF-UH. Tesis de doctorado.
- 4- Cañizares, M. (2004): Psicología y equipo deportivo. La Habana: Editorial Deportes.
- 5- Cañizares, M. (2008): La psicología en la actividad física. La Habana: Editorial Deportes.
- 6- 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, N°. 70. marzo de 2004
- 7- Cruz, J y Riera, J. (1991): Psicología del Deporte: Aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- 8- García Ucha, Francisco (2004): Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana. Editorial Deportes.
- 9- García Ucha, F. (2004): Psicología del Deporte: Enfoque Cubano. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana.

- 10-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
- 11-González, L.G. Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Año 7, No. 41, octubre, 2001.
- 12-González, L.G. Condiciones internas y actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Año 7, No. 43, diciembre, 2001.
- 13-González, L.G. Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Año 6, No. 33, marzo, 2001.
- 14-González, L.G. La tolerancia a las frustraciones en el deportista. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Año 8, No. 45, febrero, 2001.
- 15-Núñez, C. L. (2001). "Metodología para potenciar el desarrollo de la voluntad en deportistas de taekwondo de Holguín". ISCF. Tesis de doctorado.
- 16-Puni, A. Z. (1969). "La Preparación psicológica para las competiciones deportivas". Moscú: Editorial Fisicultura y Deportes.
- 17-Puni, A.Z (1969): Ensayos de Psicología del deporte. Publicación del Instituto Nacional de deporte, Educación Física y Recreación. Cuba.
- 18-Quintas Barrios, Vladimir. (2000). Sistema de intervención psicopedagógico para mejorar el rendimiento en atletas escolares de Tiro con Arco. Trabajo de Diploma Camagüey, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- 19-Rodríguez del Castillo, María Antonia (2004): Aproximaciones al campo semántico de la palabra estrategia, Santa Clara, Villa Clara, Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas, Universidad Pedagógica "Félix Varela". (Material en soporte digital.)
- 20-Rodríguez del Castillo, María Antonia (2004): Tipologías de estrategia, Santa Clara, Villa Clara, Centro de Ciencias e Investigaciones

Pedagógicas, Universidad Pedagógica "Félix Varela". (Material en soporte digital).

- 21-Sainz de la Torre, N. (2003): La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP Puebla, Editorial Siena.
- 22-Valdés Casal, H. (1984): Particularidades de la motivación y la orientación profesional hacia las especialidades de cultura física. Tesis Doctoral. ISCF. "Manuel Fajardo".
- 23-Vygotsky, S. L.(1982): Pensamiento y lenguaje / S. L. Vygotsky. -- La Habana: Ed. Pueblo y Educación,
- 24-Weinberg, R. & Gould, D. (1996): Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona.
- 25-Zaldívar Pérez, Dionisio (2003): Las relaciones interpersonales, en Psicología. Selección de textos, compilación de Roxanne Castellanos Cabrera, editorial Félix Varela, La Habana, Cuba.

## **Anexos.**

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:

<b>Indicadores</b>	<b>ANTES</b>		<b>DESPUÉS</b>	
	Total de Atletas	%	Total de Atletas	%
<b>Conocimiento de metas individuales adecuado(CA)</b>	2	18.1%	11	100%
<b>Conocimiento de metas individuales Inadecuado (CIN)</b>	9	81.8%	0	0%
<b>Predominio en competencia de estados psicológicos negativos (EPN)</b>	7	63.6%	2	18.1%
<b>Predominio en competencia de estados psicológicos positivos (EPP)</b>	4	36.3%	9	81.8%
<b>Predominio motivación intrínseca(MI)</b>	3	27.2%	9	81.8%
<b>Predominio motivación extrínseca(ME)</b>	8	72.7%	2	18.1%
<b>Predominio de metas orientadas al ego(OE)</b>	8	72.7%	2	18.1%
<b>Predominio de metas orientadas a la tarea(OT)</b>	3	27.2%	9	81.8%
<b>Predominio de metas mediatas(MED)</b>	9	81.8%	0	0%
<b>Predominio de metas inmediatas(INM)</b>	2	18.1%	11	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.

<b>Características de las Metas</b>	<b>ANTES</b> <b>Predominio de respuestas</b>	<b>%</b>	<b>DESPUÉS</b> <b>Predominio de respuestas</b>	<b>%</b>
<b>Participación</b>	RARA VEZ	81.8 %	LA MAYORÍA DE LAS VECES	90.9 %
<b>Satisfacción</b>	RARA VEZ A ALGUNAS VECES	81.8 %	LA MAYORÍA DE LAS VECES	72.7%
<b>Adecuación</b>	ALGUNAS VECES A NINGUNA	63.6%	LA MAYORÍA DE LAS VECES	63.6%
<b>Aceptación</b>	ALGUNAS VECES	81.8%	LA MAYORÍA DE LAS VECES	81.8%
<b>Especificidad</b>	RARA VEZ	90.9 %	LA MAYORÍA DE LAS VECES	90.9 %
<b>Claridad</b>	ALGUNAS VECES	63.6 %	SIEMPRE	81.8%
<b>Expectativa</b>	ALGUNAS VECES	63.6 %	LA MAYORÍA DE LAS VECES	72.7%
<b>Retroalimentación</b>	RARA VEZ A NINGUNA	90.9 %	SIEMPRE	100%