

Valoración crítica de la teoría de las Perspectivas de Metas y de su aplicación en los diferentes niveles de participación deportiva

Critical evaluation of the theory of goals perspectives and its application in the different levels of sports participation

Dr. C. Luis Gustavo González Carballido¹.

¹ Investigador Titular del Instituto de Medicina del Deporte.

RESUMEN

Entre los pilares del proceso psicopedagógico del entrenamiento deportivo se encuentra la motivación. Se examina una de las teorías que ha suscitado mayor interés en los últimos años dentro de esta importante esfera: la teoría de las Perspectivas de Metas.

Se presentan los elementos distintivos de la teoría: la orientación a la tarea y al ego. En la primera, la percepción de competencia es autorreferenciada y el atleta se siente competente cuando ejerce gran esfuerzo, domina la tarea, aprende algo nuevo y/o experimenta una mejora personal. Por el contrario, en la orientación al ego el sentido de competencia es normativo y el deportista se siente exitoso solo cuando demuestra superioridad respecto a los demás.

Se presentan algunos de los resultados más importantes de la investigación sobre el tema y se concluye que: 1) en la educación física y el deporte escolar, la orientación a la tarea resulta la orientación pedagógica conveniente. 2) El campeonismo en edades tempranas hace prevalecer la orientación al ego y sacrifica los principales valores educativos del deporte. 3) En el deporte de alto rendimiento es conveniente lograr un balance de ambas orientaciones, bajo un criterio científico sobre el cual aún debe investigarse. 4) En deportistas de alto rendimiento con dificultades o retraso en la preparación, es conveniente favorecer la orientación a la tarea. 5) Los procedimientos para estudiar las Perspectivas de Metas deben responder a un enfoque integral, que considere la respuesta de stress y el complejo tejido emocional generado por la actividad deportiva.

Palabras Claves: Motivación, Perspectivas de Metas, Stress.

ABSTRACT

Among the pillars of the psychopedagogical process of sports training finds the motivation. Is examined one of the theories which has provoked a bigger interest in the last years within this important sphere: The Goals Perspectives Theory. The distinctive elements of the theory are presented: Orientation to task and ego. In the first case, the competitive perception is auto-referenced and the athlete feels competent exerting sudden effort, dominates the task, learns something new and/or experiences a personal improvement. On the contrary, in orientation to ego, the competitive sense is normative and the sportsman feels successful just when he demonstrates superiority in relation to other ones. Are presented besides some of the most important results of topical investigation and the conclusions were: 1) in physical education and school sports, orientation to task proves to be the pedagogic

convenient orientation. 2) Champions rewards in early ages makes prevail the orientation to ego and sacrifices the principal educational moral values of sports. 3) In high-performance sports is convenient to achieve a balance of both orientations under a scientific opinion which still must be investigated about. 4) In high-performance sportsmen with difficulties or delay in preparation, is convenient to favour the orientation to task. 5) The procedures to study the goals Perspectives must respond to an integral focus, which consider the stress answer and the complex emotional tissue generated by sports activity.

Key words: Motivation, Goals Perspectives, Stress

Las Perspectivas de Metas

Una de las áreas que mayor interés despertó entre los psicólogos del deporte durante los años 90 fue la motivación, en particular la cualidad que permite al atleta definir el carácter exitoso o fracasado de una acción y apreciar su nivel de competencia para determinada actividad. Surgió entonces una nueva teoría cognitivo-social, que se denominó Perspectivas de Metas. (Duda, J.L., 1992; Dweck, C.S., 1986; Marsh, H.W., 1994; Roberts, G.C., 1992, entre otros).

La situación por la que atravesó un joven saltador y la intervención psicológica que con él se aplicó, permitirán ilustrar convenientemente esta problemática. A pesar de los vaticinios de sus entrenadores, este atleta no lograba significativos avances técnicos ni estabilidad en sus resultados. Algunos suponían que se trataba de un problema emocional, pero los estudios realizados no confirmaban esa hipótesis.

Un análisis más general reveló que este atleta se enfrentaba a cada entrenamiento y competencia con el invariable propósito de demostrar una capacidad superior a los demás. Su atención se polarizaba hacia los resultados cuantitativos de sus saltos y desatendía aspectos importantes de la tarea, como las sensaciones de dominio y maestría, la calidad de los elementos técnicos realizados y el placer que provoca la ejecución eficiente de los movimientos.

Su afán indiscriminado por ser siempre el mejor, le impedía atender elementos de carácter subjetivo que, definitivamente, son capaces de potenciar el propio rendimiento deportivo.

La intervención psicológica se dirigió a favorecer el disfrute de la ejecución y a priorizar la satisfacción por el dominio técnico y la maestría. Se promovió la actitud de concentrarse prioritariamente en la tarea y dejar que el resultado *se derive* de una buena ejecución, en vez de buscar directamente el rendimiento. Se logró así su paulatino crecimiento y la superación de su estancamiento.

Esta nueva perspectiva fue reflejada por Duda, J.L. (1999) cuando expresó la conveniencia de que los atletas juzguen su éxito a partir del "progreso personal que experimentan con respecto a sus habilidades y rendimiento. Estos deportistas están *orientados a la tarea*. En un estado de orientación a la tarea, las percepciones de competencia de los deportistas es autorreferenciada. Esto es, se sienten competentes y con éxito cuando se ejerce un gran esfuerzo, se domina la tarea, se aprende algo nuevo y/o se experimenta una mejora personal."

"Por el contrario –continúa Duda- los deportistas pueden centrarse en metas *orientadas al ego*, el sentido de competencia del deportista está definido a nivel normativo; es decir, las percepciones de competencia ocasionan un proceso de comparación social con otros (Nicholls, 1989). En este caso, el deportista se siente capaz y con éxito cuando demuestra una capacidad superior, superando a sus competidores o rinde igual con menos esfuerzo... Cuando un deportista está en un

estado de orientación a la tarea o al ego en el entrenamiento o en la competición se asume que este estado está en función de las perspectivas disposicionales de meta."

Durante su época de estancamiento, nuestro saltador se encontraba predominantemente orientado al ego, y la referida intervención psicológica logró un adecuado balance entre ambas orientaciones.

Al desarrollar la concepción de las Perspectivas de Meta, Peiró, C. (1999) refirió: "las personas orientadas predominantemente a la tarea se perciben competentes y consideran que tienen éxito si obtienen mejoras personales en la realización de una actividad, tomándose a sí mismas como punto de referencia. Creen que para tener éxito es necesario esforzarse, intentar comprender lo que se les enseña y cooperar y colaborar con sus compañeras/os. Es más probable que estas personas se sientan competentes en las actividades de logro debido a su interés por el progreso personal en el dominio de la actividad que tienen entre manos y por hacerla lo mejor que puedan".

Se acepta que este tipo de perspectiva propicia un enfrentamiento más flexible y adaptativo a las situaciones de reto que el sujeto encuentra ante sí., con una mayor garantía de eficiencia en el tiempo.

Respecto a la orientación al ego, la propia autora expresa: "las personas orientadas predominantemente al ego se preocupan esencialmente de validar su capacidad y se perciben como competentes (y por tanto con éxito) si demuestran que son superiores en comparación con otras personas. Creen que la consecución del éxito depende de mostrar una capacidad superior, ganar a los demás y conseguir éxito con poco esfuerzo".

Uno de los instrumentos más utilizados para estudiar las orientaciones de meta en los deportistas es el TEOSQ (Task and Ego Orientación in Sport Questionnaire) el cual se ha aplicado ampliamente entre estudiantes que practican deportes. Su última versión explora las dos orientaciones mediante los siguientes items:

Orientación hacia la Tarea

Aprendo una nueva destreza y ello me hace practicar más.
Aprendo algo divertido de hacer.

Sin embargo, en los mencionados trabajos no se hace referencia al papel de la dirección personal-social de las orientaciones a las metas. Muchos años antes se había planteado una suerte de dicotomía personal-social respecto a lo que se llamó "orientación de la Personalidad". En este sentido, Rubinstein expresó: "...Esto sucede cuando los fines y las tareas socialmente significativas, que la sociedad expone al individuo y éste admite, llegan a ser personalmente significativos. Lo social significativo, lo obligatorio, que se fija en las normas del derecho y de la moral que determinan la vida social, crea en el individuo tendencias dinámicas, a veces de gran eficacia. Son estas tendencias del deber, que por su origen y contenido difieren de las tendencias instintivas primarias, pero que por su efecto dinámico son análogas". (Rubinstein, J.L.,1977).

En la esfera del deporte, autores clásicos como Puni y Rudick destacaron el poderoso impacto de la orientación social sobre la personal, y las ventajas que en este sentido gozan los deportistas que compiten por motivos supraindividuales, de carácter social e ideológico, en relación a quienes lo hacen solo por la gloria e intereses personales.

Este tema, de gran importancia para el desarrollo de sistemas psicopedagógicos en el deporte, quedó lamentablemente relegado cuando la Psicología de Europa oriental desapareció de los escenarios científicos. Sirva esta referencia para reivindicar el importante papel que juega el *Motivo de orientación social* en la formación de los jóvenes deportistas, tanto de aquellos que continuarán ascendiendo por la espiral del alto rendimiento, como de quienes se alejarán de ella pero conservarán las capacidades y los valores que la práctica deportiva desarrolla.

Las Perspectivas de Meta en la educación física y el deporte escolar

La mayoría de los autores refiere la conveniencia de educar una orientación a la tarea en los jóvenes, utilizando para ello determinado "clima motivacional" y la acción conveniente de los "adultos significativos".

Es comprensible tal razonamiento, ya que la maestría deportiva es limitada en edades tempranas, y una expectativa de rendimiento demasiado fuerte puede provocar actitudes nocivas. El predominio de la orientación a la tarea permite a los jóvenes mostrar "patrones cognitivos y conductuales adaptativos tanto si confían en su capacidad como si tienen dudas respecto a ella" (Duda, J.L., 1999).

De tal manera, un fracaso parcial o la demora en el dominio de determinado movimiento pueden ser percibidos de manera más flexible y constructiva, y encontrarse disposición para nuevos intentos sin costo significativo para la autoestima.

Por el contrario, cuando predomina la orientación al ego, el afán por obtener el mejor resultado deja sin "amortiguación" cualquier tipo de fracaso, tanto general como parcial. Al respecto, el propio Duda planteó que "cuando se está orientado al ego y existen dudas acerca del nivel de capacidad -algo frecuente en los jóvenes deportistas, aunque no deseen reconocerlo- es esperable que los deportistas muestren problemas motivacionales".

Investigaciones realizadas con deportistas escolares han demostrado que el predominio de la orientación al ego está asociado a desórdenes psicológicos y, más aún, de salud. En este sentido, Wallingm M.D. y colaboradores (1993) aseguraron que en climas de implicación al ego, la ansiedad y las dificultades en las relaciones con el entrenador están más presentes.

En el caso de jóvenes gimnastas -en quienes el peso corporal constituye un stressor potencial- se ha demostrado que la orientación al ego provoca desórdenes alimentarios como la anorexia y la bulimia (Petrie, T., Stoeber, S., 1993; Sudgot-Borgen, J., 1994) Téngase en cuenta que en la adolescencia es frecuente encontrar baja autoestima y problemas con la imagen corporal. Si a tal tendencia se agrega una necesidad obsesiva de "hacer el peso" correcto para "ganar" -y con ello lograr autoafirmación personalógica- el adolescente puede llegar a atentar contra su propia salud.

La necesidad de un predominio de orientación a la tarea para contrarrestar los mencionados problemas, fue establecida por Duda, J.L. (1999) cuando afirmó que "las percepciones de un clima de implicación en la tarea estaban positiva y significativamente relacionadas con la autoestima, la imagen corporal, la diversión con la gimnasia, y negativamente asociada con una preocupación excesiva por los errores o fallos. Emergió un patrón opuesto en el caso de las percepciones de un clima de implicación al ego."

Conscientes de lo anterior, autores como Boixadós, M. y Cruz, J. (1999) han investigado el papel del clima motivacional y asegurado que cuando los entrenadores logran un clima de implicación en la tarea, premian los esfuerzos,

hacen énfasis en la colaboración de los miembros y logran que cada uno se sienta parte importante del equipo, la orientación a la tarea predomina en la mayoría de los jóvenes.

A pesar de no contar con las investigaciones que permitan conducir este complicado proceso, se puede afirmar que la orientación a la tarea alimenta uno de los componentes de demostrada asociación a los altos y estables rendimientos deportivos: la motivación intrínseca.

Papaioannou, A. (1994) en un estudio realizado con 1393 estudiantes griegos, encontró que un favorable clima motivacional –generador de orientación a la tarea– propició mayor interés por la clase, percepción de utilidad de la misma y lo que denominó “motivación intrínseca” por la actividad deportiva que se practicó.

Seifriz, J.J., Duda, J.L. y Chi, L. (1992) demostraron que la actitud promovida por los entrenadores de divertirse y confiar en el esfuerzo para acceder al éxito, generaba significativamente más atletas orientados a la maestría, mientras que un clima dirigido a premiar la habilidad más que el esfuerzo, alimentó considerablemente la orientación al ego.

En este último sentido, cuando los entrenadores prestan más atención a los mejores, critican severamente los errores y actúan en favor de la rivalidad, la implicación al ego se incrementa (Newton, M.L. y Duda, J.L., 1998) y la clase de educación física o el entrenamiento reducen su potencial educativo, tanto en el sentido propiamente deportivo como en la formación de valores.

A nuestro juicio, el “campeonismo” en edades tempranas (tan criticado como persistente en nuestro medio) reduce significativamente la posibilidad de hacer prevalecer la orientación a la tarea en estos niveles de participación deportiva, con lo cual se pierde el principal potencial educativo del deporte.

El logro de una sana orientación a la tarea no solo depende del clima motivacional generado por los entrenadores, sino de la actitud de los padres y demás “adultos significativos”. En una investigación realizada por Duda, J.L. y Kim, M.S. (1997) con gimnastas pertenecientes a un equipo de jóvenes talentos, se encontró que un clima de implicación al ego favorecido por los padres, afectó la autoestima y la imagen corporal de los jóvenes. “Un clima motivacional de implicación al ego creado por los padres, fue un predictor positivo de la creencia de que el bajo peso y el cuerpo pequeño eran prerrequisitos del logro gimnástico... Aquellas gimnastas que percibían que sus padres creaban un clima motivacional de implicación al ego mostraron grandes dudas acerca de ellas mismas. Por otra parte, un mayor miedo a cometer errores (no específicamente en la gimnasia) apareció positivamente asociado con una percepción de un clima motivacional de implicación al ego creado por el entrenador.” Por el contrario, “... las gimnastas que estaban altamente orientadas a la tarea, informaron de menos conductas y actitudes bulímicas” (Duda, J.L., 1999)

Boixadós, M. y Cruz, J. (1999) se propusieron comprobar si las variables percepción de la habilidad, satisfacción y actitudes de fairplay se relacionan de diferente forma, de acuerdo a la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, encontrando que “puntuaciones altas en percepción del clima motivacional de implicación al ego y bajas en la tarea, están relacionadas con una percepción de habilidad basada en criterios normativos, con una actitud favorable a la dureza y a la victoria en un partido de fútbol; con una baja satisfacción en los entrenamientos y con una actitud desfavorable ante la diversión.”

También encontraron que la mayor orientación a la tarea está relacionada "con una mayor satisfacción en los entrenamientos, con una percepción de habilidad más autorreferenciada que normativa y con una actitud favorable a la diversión"

De tal modo, la piedra angular del proceso psicopedagógico en las clases de educación física es la adopción de una meta de logro orientada a la tarea. Los profesores de educación física y los padres han de ser capaces de generar un clima motivacional que conduzca a ella.

Finalmente, el valor de las estrategias de motivación y del clima que se cree en las clases de educación física, excede el ámbito únicamente deportivo para dejar saldos favorables en la capacidad adaptativa general del joven. De acuerdo con Peiró, C. (1999) "la percepción e interpretación que el alumnado haga de sus experiencias escolares serán fundamentales para que la actividad física acabe formando parte de su estilo personal de vida."

Se justificaría a estas alturas, sin embargo, la siguiente interrogante: ¿el marcado predominio de la orientación a la tarea que se recomienda para los estudiantes de educación física, es conveniente que exista también entre los alumnos de las escuelas deportivas o de perfeccionamiento atlético?

Al no disponerse de investigaciones que satisfagan tal inquietud, resulta pertinente comunicar algunas consideraciones que pueden servir de base a futuros estudios.

Aunque en la actualidad el grado de compromiso con el rendimiento de los deportistas juveniles es mayor que lo deseable –como referimos más arriba- no hay dudas de la necesidad de habituar al joven deportista a convivir con metas de éxito. En las competencias juveniles también se premian a los mejores y prevalece el mismo sentido agonístico que en las de mayores, cuyo principal atractivo es la lucha por la hegemonía.

Aunque el predominio de un clima motivacional orientado a la tarea resulta deseable, la pretensión de que jóvenes talentos abandonen la lucha "yoica" parece inconveniente e ingenua. De ahí la importancia de la preparación científica más esmerada de los entrenadores que trabajan con estas edades. Hallar el *balance* adecuado de orientaciones a la tarea y al ego requiere de maestría psicopedagógica y de conocimiento de la adolescencia como etapa de desarrollo de la personalidad. Del logro de tal balance deberían depender las evaluaciones que de sus entrenadores se realicen.

Por la importancia de la orientación a la tarea para el desarrollo de futuros deportistas de alto rendimiento, y la simultánea necesidad de preparar al joven deportista para imponerse en escenarios de elevada -y a veces descarnada- competitividad, resulta conveniente atender las recomendaciones de Papaianou para crear un adecuado balance de ambas orientaciones: "...proporcionar tareas que –supongan- un reto personal a cada alumno, establecer metas personales en cuanto a la dificultad de las tareas, (...) evitar críticas duras o incluso elogios vanos, fomentar la autonomía del alumnado, resaltar los valores de la mejora personal y colectiva, y mostrarse accesible a todos los alumnos" (Papaioannou, A., 1995). En tal sentencia se logra conciliar con inteligencia e integralidad la acentuación de ambas orientaciones.

Las Perspectivas de Metas en el alto rendimiento. ¿Puede considerarse el asunto desde el mismo ángulo?

Al referir el problema de las Perspectivas de Metas entre alumnos de escuelas deportivas y equipos juveniles, se esbozó la idea esencial de este acápite: favorecer un apropiado balance entre las orientaciones a la tarea y al ego. Sin

embargo, está distante el momento de conocer el peso específico y casuístico de cada orientación y los procedimientos para lograr tal balance. En la propia literatura acerca del tema se confiesa esta limitación.

Duda, J.L. (1999), por ejemplo, planteó que tanto desde una perspectiva teórica como empírica, habría que comprobar si los resultados obtenidos con niños y jóvenes "podrían ser replicados con gimnastas de un nivel alto de competición. Puesto que tales deportistas son mayores en edad, podría darse el caso de que el clima motivacional imperante en el gimnasio no estuviera tan fuertemente relacionado con las autopercepciones ..."

Aunque sin total apoyo fáctico, Hardy, L.(1997) ya había considerado que en el deporte de alto nivel los deportistas pueden desempeñarse bien en climas de implicación al ego. En su estudio con deportistas de élite, Roberts y Ommundsen (citados por Boixadós, M. y Cruz, J., 1999) no encontraron asociación entre la orientación a la tarea y sensaciones de mayor satisfacción. Por su parte, Duda, J.L, Olson, L. K. y Templin, J. (1991); Duda, J.L. y White, S.A. (1992) y Duda, J.L. y Huston, L. (1995) demostraron que deportistas con orientación al ego aprovechan con más frecuencia ventajas ilegales y son proclives a actuar con dureza o con conductas que conllevan alto riesgo de lesión.

Respecto a deportistas de élite con dificultades o retraso en el proceso de preparación, parece existir acuerdo en favorecer la orientación a la tarea. Para comprender en su real dimensión esta propuesta, es conveniente considerar qué puede ocurrir a un deportista con orientación al ego cuando presenta dificultades en el proceso de preparación deportiva. Peiró, C. (1999) refirió que "es probable que presenten un patrón de conducta de logro muy bajo, reduzcan su esfuerzo, dejen de hacer nuevos intentos, o manifiesten una falta de interés en comparación con las personas orientadas a la tarea o aquéllas orientadas al ego pero con una percepción de capacidad alta". En este sentido – profundiza un poco más adelante la propia autora- se pueden producir deterioros en la ejecución o el abandono de la práctica física.

En casos de merma de capacidades por dificultades para dominar un elemento técnico nuevo, lejanía temporal del terreno por lesiones, cambios en los reglamentos, etc., parece conveniente dejar progresar la orientación a la tarea y reducir la implicación del ego, aún entre los deportistas de mayor nivel. La aplicación de esta recomendación puede contribuir significativamente a favorecer la preparación psicológica y general de los deportistas de alto rendimiento que se encuentren en ese caso.

El balance de orientaciones tarea/ego se alcanza de modo natural cuando el proceso de preparación transcurre apropiadamente, la actividad deportiva resulta funcional y el deportista se acerca al estado de forma deportiva. En tales casos, el atleta experimenta una especie de estado idóneo caracterizado por una vivencia marcadamente individual e indescriptible (el atleta lo siente, pero no sabe cómo explicarlo) en el que logra luchar por el resultado concreto y divertirse al mismo tiempo.

Sin embargo, aún cuando la propia preparación favorezca un balance natural de las dos orientaciones, el entrenador de alto rendimiento debe mantenerse atento al modo en que esta se produce en cada deportista. Es evidente que la personalidad juega un papel en el favorecimiento de determinada orientación, y el proceso pedagógico no debe ser ajeno a tal mediatización.

El entrenador debe ser tan capaz de estimular la orientación a la tarea en un atleta que exhiba excesiva lucha yoica, como de alentar el deseo de prevalecer a quien se

muestre embriagado por el carácter procesal del deporte y olvide el afán de ser el mejor.

Acerca de los procedimientos para estudiar las Perspectivas de Metas y su correspondencia con la complejidad del problema.

Los procedimientos que se aplican en la actualidad para estudiar las Perspectivas de Metas merecen un análisis. Son varios los cuestionarios e instrumentos objetivos que se utilizan (Inventario de percepción de competencia, de Harter; Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el deporte, de Duda; Perceptions of Success Questionnaire, de Roberts y Balagué; Cuestionario de Clima Motivacional, de Seifriz, Duda y Chi; Cuestionario de Percepción de Habilidad, de Nicholls y otros). Sin embargo, habría que preguntarse si tales procedimientos son capaces de reflejar la complejidad psicológica y conductual del deportista de alto rendimiento frente a los retos y demandas de ese nivel.

Al respecto, Boixadós, M. y Cruz, J. (1999) expresaron: "...coincidimos con Kavussanu y Roberts (1996) en la necesidad de llevar a cabo experimentos de campo para manipular variables del entorno y poder determinar sus efectos en los procesos motivacionales ... En futuros estudios habrá que analizar y modificar más variables, pues la percepción de un determinado clima motivacional no depende solamente de factores disposicionales de los jugadores y del clima motivacional que genera el entrenador, sino que es el resultado del proceso de socialización del deportista en el que probablemente juegan un papel importante otras variables como la orientación motivacional de los padres y de los profesores."

Aunque tal posición expresa una comprensión más acabada del problema, continúa simplificándolo. Aún en el nivel escolar y juvenil -en los que se han realizado la mayoría de los trabajos mencionados- no basta con incluir la orientación motivacional de padres y profesores. Habría que añadir -a nuestro juicio- nuevas y más complejas variables, derivadas de la propia actividad deportiva y, en particular, de su repercusión emocional.

No es posible dudar de la imbricación de las Perspectivas de Metas con la reactividad y las respuestas de los deportistas ante los retos. Para desarrollar esta idea es necesario presentar algunos fundamentos.

En el deporte, es necesario conciliar un elevado nivel de excitación con determinado ordenamiento de acciones, en un contexto que exige o excede los recursos con que cuenta el deportista. De ahí que las situaciones que en él se confrontan se denominen "situaciones de stress". (González, L.G., 2001 a)
Las respuestas que a tales situaciones se producen (respuestas de stress) pueden ser positivas (el deportista encuentra soluciones y energías suficientes para combatir) o negativas (se produce desorganización conductual, atropello de elementos técnicos y las energías desaparecen o adquieren matices angustiantes)

Uno de los principales determinantes del tipo de respuesta de stress es el denominado "Control de la Tarea". Este concepto está basado en el criterio de que una persona que esté en condiciones de regular la estimulación a la que se ve expuesta, puede ser capaz de mantener la activación fisiológica y psicológica a un nivel óptimo sobre un amplio rango de condiciones estimuladoras. (González, L.G., 2001 b)

En una investigación realizada con tiradores deportivos (González, L.G., 2002) se estudió la respuesta de stress ante fracasos parciales continuados. Al efecto se diseñó una situación experimental en la que se retiraron los telescopios con el propósito de manipular el valor y la orientación de los disparos. De tal manera, se

creó en los tiradores "la sensación de estar realizando una tirada más baja de lo que esperaban y con una percepción errónea de la orientación de los disparos en la diana, lo que constituye un fuerte elemento desorganizador..."

Se controlaron, entre otras variables, las autovaloraciones de rendimiento, las direcciones y tipos de respuestas psicológicas a los fracasos parciales y las secreciones de catecolaminas y metabolitos del cortisol, hormonas de los sistemas simpato adrenomedular y pituitario adrenocortical. Desde el punto de vista fisiológico, las respuestas de stress "positivo" (Eutress) se caracterizan por elevadas secreciones de catecolaminas y bajas de cortisol, mientras que en las de stress "negativo" (Distress) se produce lo contrario. (González, L.G., 2001 c)

En la figura No. 1 aparecen los valores de los disparos reales y estimados. Como se puede apreciar, se produjo una relativa aproximación entre ellos en las primeras Series para, al final de la experiencia (Series 5 y 6) ocurrir una marcada sobrevaloración de la magnitud de los mismos.

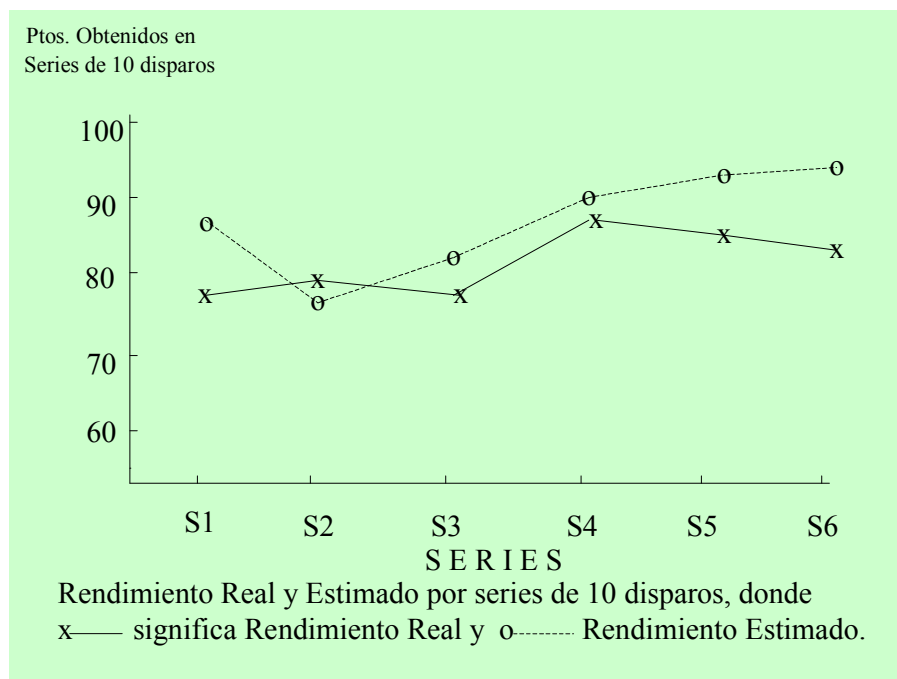


Figura No. 1 Rendimiento real y estimado por series de 10 disparos. Este desajuste revela pérdida del control autovalorativo como resultado de determinada cantidad de fracasos parciales experimentados, los cuales rebasaron el nivel de tolerancia.

Por su parte, en la figura No. 2 se pueden apreciar las producciones psiconeuroendocrinas asociadas a las Direcciones de respuestas a los fracasos.

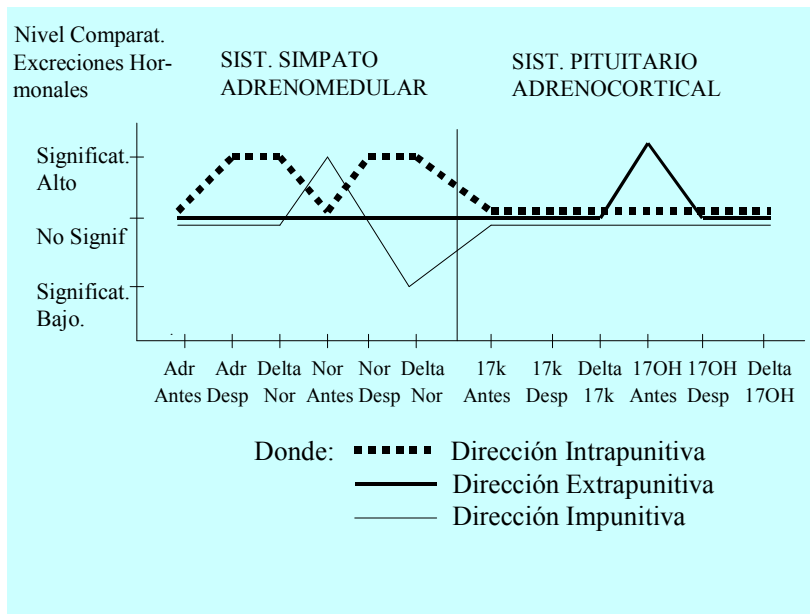


Figura No. 2 Relaciones psiconeuroendocrinas más importantes de las Direcciones de Respuestas a las frustraciones derivadas de la situación de stress.

La Dirección Intrapunitiva (los sujetos se culpan a sí mismos de los malos disparos) apareció como la respuesta psiconeuroendocrina de stress más favorable, al generar el clásico estado de Eustress (elevación de las catecolaminas sin incrementos del cortisol) asociado a altos rendimientos deportivos.

La Dirección Extrapunitiva (los sujetos culpan a elementos externos por los malos disparos) se asoció, en cambio, a pasividad simpatoadrenomedular -nótese que las catecolaminas no se movieron- e incremento de un metabolito del cortisol, lo cual refleja una tendencia al nocivo e incómodo estado de Distress.

La Dirección Impunitiva (la culpa se evita y el sujeto se encarga por sí mismo de justificar de alguna manera los errores) se mostró asociada a una elevada producción de catecolaminas "antes" de la experiencia y una significativa disminución después de terminada la misma, sin movimiento acompañante de los metabolitos del cortisol, como expresión de una respuesta de stress "desconectada" y dirigida a la autoconservación.

Estos resultados podrán mostrar al lector la verdadera complejidad del problema y, sobre todo, persuadirlo de que cuestionarios y tests no pueden constituir las únicas armas para estudiar tan complejos problemas, entre los cuales la orientación ego/tarea juega un papel importante.

En otro estudio dirigido a explorar el enfrentamiento al stress competitivo entre campeones panamericanos, mundiales y olímpicos del atletismo cubano (González, L.G., 2001 d) se determinaron cuatro Tipos, a partir del manejo que realizan los atletas de la *Excitación*, los *Pensamientos* y la *Conducta* durante las competencias.

Al primer Tipo se le denominó "*Relajación para Sí*", ya que la reducción de la excitación tiene el sentido de lograr un estado interior cómodo y combatir la angustia. Estos atletas buscan reducir la excitación, la ocultan, favorecen pensamientos "homeostáticos" (aquellos que ayudan a mantener el nivel de energía psíquica), "amortiguadores" (evitan efectos excesivos de los stressores) y de "desconcontrol ajeno" (permiten conservar la idea de ganar por errores del

contrario, si la situación se complicara) Respecto a la conducta, asumen el "control postural" (la conducta se dirige a controlar la postura corporal para influir sobre estados interiores).

El segundo tipo de enfrentamiento recibió la denominación de "*Relajación para la Tarea*" A diferencia del tipo anterior, en este se reduce la excitación como resultado de un proceso concentrado hacia la calidad ejecutiva. (Nótese la orientación a la tarea que tal actitud implica). Por eso la excitación se expresa, no se oculta.

Estos atletas desarrollan pensamientos de control consciente (de carácter activo, dirigidos a provocar una actitud positiva) ergogénicos de eficacia (pensamientos asociados a contenidos energéticos y activadores, dirigidos a lograr calidad en la ejecución y atributos de elegancia y técnicos) y de persistencia del obstáculo (pensamientos que retoman errores pasados o las causas de fracasos parciales).

Desde el punto de vista conductual, ejercen control postural, manejo táctico (la conducta se dirige a apoyar el rendimiento con acciones de sentido práctico y táctico) y polarización interna (la conducta se dirige a lograr un locus de control interno). Estos atletas necesitan reducir sus excesos para lograr la concentración en los detalles técnicos y en la ejecución propiamente dicha. Es evidente la orientación a la tarea asumida por los tiradores que adoptaron este enfrentamiento.

El tercer tipo fue denominado "*Excitación controlada*". En él se busca el incremento de la excitación o no se incluye ésta en el enfrentamiento. Se producen pensamientos de control consciente, de persistencia del obstáculo y mímicos (pensamientos dirigidos a reproducir un patrón ideomotor efectivo como elemento regulador de la ejecución). En este enfrentamiento se utiliza de manera similar seis tipos de conductas. No se rehuye la excitación –más bien se busca- aunque de modo controlado, pues prevalece el control consciente y la mímica en busca de patrones de autocontrol. En ese esfuerzo se acude a todos los controles conductuales. ¿No se trata de un esfuerzo por lograr el balance de orientación tarea/ego de la teoría de Perspectivas de Metas?

Por último, el cuarto tipo de enfrentamiento se denominó "*Impetere*" voz latina que significa embestida, acometimiento. Los atletas que practican este enfrentamiento buscan el incremento de la excitación y lo hacen por medio de pensamientos ergogénicos de éxito (pensamientos asociados a contenidos energéticos y activadores, dirigidos al logro de la meta, al sentido personal del éxito), ergogénicos de eficacia y conductas de polarización interna, manejo táctico y búsqueda de apoyo (la conducta se dirige a lograr apoyo externo, humano u objetivo).

Este grupo busca la excitación, pero a diferencia del anterior, no la regula, sino hace recaer en ella el peso de las acciones. Acomete impetuosamente, polarizándose hacia la tarea y olvidándose de sus propios estados interiores. La actitud de estos atletas los hacen volcarse irreflexivamente hacia el objetivo, sin atender el costo emocional por grande que resulte. Son los atletas que, al decir de Frankenhaeuser, M. (1982) "mantienen la ejecución a nivel constante gracias al incremento de sus esfuerzos". Ellos sacrifican el equilibrio de sus estados, buscando el ajuste de la ejecución al objetivo planteado. El predominio de la orientación al ego queda explícito en este enfrentamiento.

Estos resultados provocan dos interrogantes iniciales: 1) ¿podría sostenerse la tesis de que el predominio de determinada Perspectiva de Meta es más conveniente en el alto rendimiento? 2) ¿Sería suficiente realizar estudios de Perspectivas de

metas mediante cuestionarios "asépticos", sin intrincarnos en el complejo tejido emocional generado por la actividad competitiva?

Los estudios antes mencionados son solo ejemplos de la utilidad de las pruebas de terreno en Psicología del deporte. Sus diseños han de responder a las peculiaridades de la actividad deportiva concreta, y dependen mucho del conocimiento que de ella posea el psicólogo.

El análisis de las Perspectivas de Metas no debe quedarse en la periferia, sino penetrar en la esencia de la actividad deportiva. Las orientaciones tarea/ego deben estudiarse en su vínculo vivo con las emociones y sus determinantes, por medio de procedimientos más integrales que son afines a la Psicología del deporte.

CONCLUSIONES

La teoría de las Perspectivas de Metas enfoca la cualidad que permite al atleta definir el carácter exitoso o fracasado de una acción y apreciar su nivel de competencia para determinada actividad. Se expresa mediante dos orientaciones: a la tarea o al ego.

En la educación física y el deporte escolar, la orientación a la tarea resulta la dirección pedagógica conveniente. En ella se juzga el éxito a partir del progreso personal y grupal respecto a las habilidades y el rendimiento. Las percepciones de competencias son autorreferenciadas, y el atleta se siente competente cuando ejerce un gran esfuerzo, domina la tarea y aprende algo nuevo.

El "campeonismo" en edades tempranas sacrifica la orientación a la tarea y estimula la nociva y permanente comparación con otros, relegando a un segundo plano el educativo disfrute de la actividad y de los valores sociales del deporte.

Es necesario ampliar las investigaciones de Perspectivas de Metas entre deportistas juveniles y de alto rendimiento. Sin embargo, parece conveniente en estos niveles conciliar la orientación a la tarea con elementos de orientación al ego, ante la necesidad de convivir con metas de rendimiento. Las regularidades y detalles del balance adecuado están por determinarse.

En deportistas de alto rendimiento con dificultades o retraso en el proceso de preparación (por lesiones u otras causas) es conveniente favorecer la orientación a la tarea, aunque más adelante se regrese a un balance entre ambas orientaciones.

Los procedimientos para estudiar las Perspectivas de Metas en el deporte –al igual que ocurre con otras cualidades motivacionales y respuestas emocionales– no deben limitarse a la aplicación de cuestionarios y tests. Debe utilizarse, además, la experimentación natural, las pruebas de terreno y adoptarse un enfoque integral que tenga en cuenta el complejo tejido emocional generado por la actividad deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Boixadós, M. y Cruz, J. (1999) Relaciones entre clima motivacional y satisfacción, percepción de habilidad y actitudes de fairplay en futbolistas jóvenes. *Revista de Psicología Social Aplicada*. Vol. 9, No. 1. p. 45 – 64
- 2- Duda, J.L. (1992) Sport and exercise motivation: a goal perspective analysis. In G.Roberts (Ed), *Motivation in sport and exercise*. p. 57 – 91. Champaign, I.L.: Human Kinetics.

- 3- Duda, J.L. (1999) El clima motivacional y sus implicaciones para la motivación, la salud y el desarrollo de los desórdenes de alimentación en gimnastas. *Revista de Psicología Social Aplicada*. Vol. 9, No. 1. p. 7 – 24.
- 4- Duda, J.L., Olson, L.K., Templin, J. (1991) The relationship of task and ego orientation to sportmanship attitudes and perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 62, (1). p. 79 – 86.
- 5- Duda, J.L. y White, S.A. (1992) Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6, p. 334.
- 6- Duda, J.L., Huston, L. (1995) The relationship of goal orientation and degree of competitive sport participation to the endorsement of aggressive acts in american football. En *Proceedings IX European Congress on Sport Psychology*. P. 655 – 662. FEPSAC, Bruselas.
- 7- Duda, J.L. y Kim, M.S. (1997) Perceptions of the motivational climate, psychological characteristics and attitudes toward eating among young female gymnasts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19. (Supple)
- 8- Dweck, C.S. (1986) Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, p. 1040 – 48.
- 9- Frankenhaeuser, M. (1982) Challenge-control interaction as reflected in sympathetic adrenal and pituitary adrenal activity: comparison between the sexes. En *Scandinavian journal of Psychology, Supplement 1*, p. 148 – 194
- 10- González, L.G. (2001 a) Sin determinado stress no se pueden mejorar los rendimientos deportivos. Publicación digital www.efdeportes.com Año 7, No. 37, junio.
- 11- González, L.G. (2001 b) Importancia del stress como objeto de estudio en Psicología del deporte. Publicación digital www.efdeportes.com Año 7, No. 36, mayo.
- 12- González, L.G. (2001 c) Stress y deporte de alto rendimiento. Editorial ITESO. Guadalajara. México.
- 13- González, L.G. (2001 d) Enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento. Publicación digital www.efdeportes.com Año 6, No. 32, marzo.
- 14- González, L.G. (2002) La tolerancia a las frustraciones en el deportista. Publicación digital www.efdeportes.com año 8, No. 45, febrero.
- 15- Hardí, L. (1997) Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9. p. 277.
- 16- Marrero, G., Martín-Albo, J., Núñez, J.L. (1999) *Motivos, motivación y deporte*. Tesitex, S.L. Salamanca, España.
- 17- Newton, M.L. y Duda, J.L. (1998) The interaction of motivational climate, dispositional goal orientation and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 29, p. 1 – 20
- 18- Papaioannou, A. (1994) Development of a Questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65. p. 11 – 20

- 19- Papaioannou, A. (1995) Motivation and goal perspectives in children's physical education. In European perspectives on exercise and sport psychology. Biddle (Ed). Champaign, I.L.: Human Kinetics. P. 245 – 69
- 20- Peiró, C. (1999) La teoría de las perspectivas de metas y la educación física: un estudio sobre los climas motivacionales. Revista de Psicología Social Aplicada. Vol. 9, No. 1. p. 25 – 44
- 21- Petrie, T. y Stoeber, S. (1993) The incidence of bulimia nervosa and pathogenic weight control behavior in females collegiate gymnasts. Research Quarterly of Exercise and Sport, 64. p. 238 – 240.
- 22- Roberts, G.C. (1992) Motivación en el deporte y el ejercicio; limitaciones y convergencias conceptuales. En G.C. Roberts (Ed) Motivación en el Deporte y el Ejercicio. P. 57 – 84. Bilbao
- 23- Rubinstein, J.L. (1977) Principios de Psicología General. Edición Revolucionaria. La Habana, p. 686.
- 24- Seifriz, J.J., Duda, J.L., Chi, L. (1992) The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14 (4). P. 375 – 91
- 25- Sundgot-Borgen, J. (1994) Eating disorders in females athletes. Sport Medicine, 17, p. 176.
- 26- Walling, M.D., Duda, J.L., Chi, L. (1993) The perceived motivational climate in sport questionnaire: construct and predictive validity. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15. p. 172 – 183.