

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL UNIVERSITARIA

Volumen 17
Número 3

2022

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

Establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas

Setting goals as a motivational technique in athletes

Estabelecimento de metas como técnica motivadora para esportistas

Marta Cañizares Hernández^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-9504-9779>

Yanet Pérez Surita²  <https://orcid.org/0000-0002-3220-3000>

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.

²Facultad de Cultura Física. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. La Villas, Cuba.

*Autor para la correspondencia: marticainder@gmail.com

Recibido: 2021-11-04.

Aprobado: 2022-06-22

Cómo citar un elemento: Cañizares Hernández, M., & Pérez Surita, Y. (2022). Establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas/Setting goals as a motivational technique in athletes. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 911-924. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1215>

RESUMEN

Introducción: El establecimiento de metas es un proceso fundamental en el entrenamiento deportivo y puede ser utilizado como una técnica motivacional en el deporte para manejar los recursos psicológicos del deportista y el equipo en aras de potenciar la cohesión y lograr sus aspiraciones.

Objetivo: Analizar la pertinencia de la aplicación de un programa de intervención psicológica sustentado en el establecimiento de metas como técnica motivacional en el equipo femenino categoría 13-14 años de Polo Acuático de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar Eide "Marcelo Salado", de Villa Clara, Cuba.



Materiales y métodos: La metodología empleada incluye diversos métodos y técnicas de investigación de naturaleza cuantitativa y cualitativa. Se utilizaron el análisis-síntesis, observación, entrevista, cuestionario de establecimiento de metas, técnica de completamiento de frases, el cuestionario de estilo de dirección, la triangulación y el preexperimento. Se calcularon medidas descriptivas de posición como la media y la moda. Se utilizó la prueba de hipótesis no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon para comprobar si los cambios antes y después de la intervención eran significativos.

Resultados: Los datos susceptibles de medición fueron procesados estadísticamente mediante el software SPSS para Windows versión 17.0. Los resultados demuestran la influencia del programa de intervención aplicado para el mejoramiento del establecimiento de metas del equipo.

Conclusiones: Valoran la contribución de la aplicación del programa de intervención psicológica, en el establecimiento de metas de manera más objetivas, claras y comprensibles en las deportistas y en el desarrollo de la esfera motivacional al utilizar las potencialidades del trabajo del equipo deportivo como grupo.

Palabras clave: Establecimiento de metas; Intervención psicológica; Motivación; Polo Acuático.

ABSTRACT

Introduction: Goal setting is a fundamental process in sports training and can be used as a motivational technique in sports to manage the resources of the athlete and the team in order to enhance cohesion and achieve their aspirations.

Objective: To analyze the relevance of the application of a psychological intervention program based on the establishment of goals as a motivational technique in the women's team category 13-14 years of Water Polo of the School of Sports Initiation School Eide "Marcelo Salado", of Villa Clara, Cuba.

Materials and methods: The methodology used includes various research methods and techniques of a quantitative and qualitative nature. Analysis-synthesis, observation, interview, goal setting questionnaire, sentence completion technique, management style questionnaire, triangulation and pre-experiment were used. Descriptive measures of position such as the mean and mode were calculated. The Wilcoxon signed ranks nonparametric hypothesis test was used to test whether the changes before and after the intervention were significant.

Results: The measurable data were statistically processed using the SPSS software for Windows version 17.0. The results demonstrate the influence of the intervention program applied to improve the team's goal setting.

Conclusions: They value the contribution of the application of the psychological intervention program, in the establishment of goals in a more objective, clear and understandable way in the athletes and in the development of the motivational sphere when using the potentialities of the work of the sports team as a group.

Keywords: Goal setting; Psychological intervention; Motivation; Water polo.



SÍNTESE

Introdução: O estabelecimento de metas é um processo fundamental no treinamento esportivo e pode ser usado como uma técnica motivacional no esporte para administrar os recursos psicológicos do atleta e da equipe, a fim de aumentar a coesão e alcançar suas aspirações.

Objetivo: analisar a relevância da aplicação de um programa de intervenção psicológica baseado no estabelecimento de metas como técnica motivacional na equipe de pólo aquático feminina de 13-14 anos da Escuela de Iniciación Deportiva Escolar Eide "Marcelo Salado", em Villa Clara, Cuba.

Materiais e métodos: a metodologia empregada inclui vários métodos e técnicas de pesquisa de natureza quantitativa e qualitativa. Foram utilizadas análise-síntese, observação, entrevista, questionário de estabelecimento de metas, técnica de preenchimento de frases, questionário de estilo de gestão, triangulação e pré-experimentação. Foram calculadas medidas descritivas de posição, tais como média e modo. O teste de hipóteses Wilcoxon não paramétrico assinado foi usado para testar se as mudanças antes e depois da intervenção eram significativas.

Resultados: Os dados mensuráveis foram processados estatisticamente usando o software SPSS para Windows versão 17.0. Os resultados demonstram a influência do programa de intervenção aplicado na melhoria da definição das metas da equipe.

Conclusões: a contribuição da aplicação do programa de intervenção psicológica no estabelecimento de metas mais objetivas, claras e compreensíveis para as atletas e no desenvolvimento da esfera motivacional, utilizando o potencial do trabalho da equipe esportiva como um grupo.

Palavras-chave: Definição de objetivos; Intervenção psicológica; Motivação; Polo aquático.

INTRODUCCIÓN

La actividad física en general y el deporte en particular son formas de actividad humana relevantes para la formación de la personalidad. Es pertinente destacar la orientación motivacional de la actividad deportiva, es decir, el papel de aquellos objetivos y motivos que impulsan al hombre a la práctica del deporte.

La Psicología del Deporte es una ciencia joven y una rama especial de la Psicología que ofrece sustentos teóricos para aplicar programas metodológicos y de intervención científicamente fundamentados. Por eso, se promueven los estudios de la psicología aplicada a los deportes colectivos como Schuster, *et al.* (2016), Nixdorf, *et al.* (2016), Alonso, I. (2017), Ekmekçi, *et al.* (2018), Nascimento *et al.* (2019), Cañizares *et al.* (2019) Ramírez, *et al.* (2020), y se aplican programas de intervención psicológica en los equipos deportivos para contribuir al rendimiento en el entrenamiento y la competencia, Tran Thi, (2011), Villalobo, *et al.* (2020).

El establecimiento de metas es un proceso fundamental en el entrenamiento deportivo y puede ser utilizado como una técnica motivacional en el deporte para manejar los recursos del deportista y el equipo en aras de potenciar la cohesión y lograr sus aspiraciones. Castillo, *et al.* (2000), Weinberg, R. (2003), GarcíaMás y Gimeno F, (2008), Balaguer, *et al.* (2015), Eys, *et al.* (2015), Benson, *et al.* (2016), Sánchez *et al.* (2016), Suárez, *et al.* (2021). Suárez, *et al.* (2021).



Un adecuado establecimiento de metas contribuye al logro de resultados en el deporte.

Locke (1994) realiza una revisión de 100 estudios acerca del establecimiento de metas donde el 90 % mostró efectos positivos o parcialmente positivos del establecimiento de metas en la dirección de la preparación del deportista.

La mayoría de las investigaciones que abordan el establecimiento de metas han estado relacionadas con los equipos de alto rendimiento, sin embargo, se han encontrado pocas evidencias de su estudio en la iniciación deportiva, Castillo *et al.* (2000), etapa en la que es necesario atender sus particularidades, dada la necesidad de preparar al practicante para las exigencias en categorías superiores. En Cuba, se destacan investigaciones relacionadas con esta problemática de (De la Caridad Suárez-Rodríguez, *et al.*, 2021; Suárez, *et al.* 2020; Villalobo, *et al.* 2020; Suárez, *et al.* (2021).

En las demandas de la práctica laboral investigativa realizada en la Escuela de Iniciación Deportiva "Marcelo Salado", Escuela de iniciación Deportiva (Eide) de Villa Clara, se tuvo la oportunidad de trabajar con los entrenadores del equipo de polo acuático, categoría 13-14 años femenino. Estos manifestaron la necesidad de diagnosticar problemas psicológicos que estaban afectando la dinámica del equipo. Por eso, se realizaron observaciones al equipo y entrevistas a los entrenadores y a las atletas y se pudo detectar lo siguiente: la ausencia de un psicólogo en el equipo, desconocimiento del manejo psicológico en el trabajo del equipo como grupo, las deportistas evidenciaron dificultades en el establecimiento de metas y no manifestaban compromisos ni realizaban esfuerzos para lograr las metas establecidas.

En este equipo, el establecimiento de metas se realizaba de forma muy general. Las metas eran establecidas por los entrenadores, sin la participación de las deportistas. En estas últimas, se evidenciaba pobre compromiso, falta de voluntad e individualismo que repercutía en las relaciones interpersonales. Además, existían pocas experiencias de trabajo en grupo, en el equipo.

Por ello, el objetivo del presente trabajo consiste en analizar la pertinencia de la aplicación de un programa de intervención psicológica sustentado en el establecimiento de metas como técnica motivacional en el equipo femenino, categoría 13-14 años de polo acuático de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar Eide "Marcelo Salado", de Villa Clara, Cuba.

Por eso, se justifica la aplicación de un programa de intervención psicológica que puede contribuir al mejoramiento del proceso de establecimiento de metas en el equipo referido mediante la participación de todos los miembros del equipo al utilizar los basamentos científicos de la Psicología del Deporte, unido a la importancia concebida por muchos autores a estos factores, López-Salvador *et al.* (2021), que implica la realización de estudios del tema en esta etapa de iniciación deportiva, de Suárez, *et al.* (2020), Rodríguez, R. E. (2017), Suárez, *et al.* (2021).



MATERIALES Y MÉTODOS

Muestra

En el estudio, participó el equipo de Polo Acuático categoría 13-14 años femenino de la Eide "Marcelo Salado", Villa Clara, Cuba. Participaron en el diagnóstico, implementación y evaluación del programa de intervención psicológica todas las deportistas (18) y los dos entrenadores del equipo. Se realizó el consentimiento, informando a los participantes de la investigación y los procedimientos seguidos y estuvieron de acuerdo con las normas éticas de la institución.

Métodos e instrumentos

El enfoque y tipo de investigación asumido es esencialmente cuantitativo y se emplearon diversos métodos y técnicas de naturaleza cuantitativa y cualitativa. Del nivel teórico, se utilizó el método de análisis-síntesis, inducción-deducción, hipotético-deductivo y el enfoque sistémico. Del nivel empírico, se utilizó la observación científica, la entrevista, el cuestionario de metas grupales, la técnica de completamiento de frases, el cuestionario de estilo de dirección, la triangulación y el experimento pedagógico. El experimento realizado fue de tipo natural y formativo. Su diseño es de tipo preexperimental, comienza con un control inicial, la intervención y el control final al equipo estudiado.

Los indicadores de la observación e índices que se analizan son los siguientes:

Situación real del equipo:

- Bien: cuando la situación real del equipo manifiesta satisfacciones en las relaciones entre sus miembros, sentido de pertenencia.
- Regular: cuando la situación real del equipo manifiesta algún inconveniente que afecte la normalidad, sentido de pertenencia y la total satisfacción grupal.
- Mal: cuando la situación real del equipo está afectada gravemente y existe insatisfacción en el grupo que afecta el sentido de pertenencia al equipo.

Estado de las relaciones interpersonales atleta-atleta, atleta-entrenador:

- Bien: cuando existen satisfactorias relaciones de comunicación entre las atletas y atletas-entrenadores.
- Regular: cuando existen algunas dificultades que interfieren en las relaciones entre las atletas y atletas-entrenadores.
- Mal: cuando existen grandes dificultades en las relaciones entre las atletas y atletas entrenadores.

Se definieron los siguientes indicadores para el establecimiento de metas:

- Participación, satisfacción, adecuación, aceptación, especificidad, claridad, expectativa: retroalimentación.



Los métodos estadísticos utilizados fueron las distribuciones de frecuencias, las tablas de contingencia (de doble entrada) para registrar la frecuencia de aparición de los valores de dos variables simultáneamente. Se añadieron representaciones gráficas y se calcularon medidas descriptivas de posición como la media y la moda. La prueba de hipótesis no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon se utilizó para comprobar si los cambios antes y después de la intervención eran significativos. Los datos susceptibles de medición fueron procesados estadísticamente mediante el software SPSS para Windows versión 17.0. Los métodos y técnicas de investigación enunciados están asociados con las diferentes fases por las que transitó el desarrollo de la investigación y son las siguientes: 1. Fase de diagnóstico; 2. Fase de elaboración de la propuesta; 3. Fase de implementación de la propuesta; y 4. Fase de evaluación de la propuesta.

Procedimiento

Entre los métodos utilizados en esta segunda fase, se encuentran los siguientes: análisis-síntesis, hipotético-deductivo. Estos métodos del nivel teórico estuvieron presentes en todo el proceso investigativo, su aplicación posibilitó sistematizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio, develar dimensiones y componentes del programa de intervención.

Fase de diagnóstico: En esta fase, se aplicaron las técnicas diagnósticas: la observación científica, el análisis documental, la entrevista, el cuestionario de metas grupales, la técnica de completamiento de frases, el cuestionario de estilo de dirección para conocer la situación del equipo ante el establecimiento de metas.

Fase de implementación del programa de intervención psicológica

El experimento fue breve y se realizó en un corto tiempo (alrededor de 45 días o un mes, antes de la competencia en dependencia del equipo seleccionado), con tres sesiones semanales. Se realizaron como promedio 11 sesiones de intervención en cada uno de los equipos estudiados con la duración de 1 hora u 85 minutos aproximadamente en dependencia del desarrollo de las sesiones.

La aplicación se realizó a través del grupo y se brindaron orientaciones individuales en dependencia de la situación; se realizaron en total 31 sesiones, en dos frecuencias semanalmente durante cuatro meses, con una duración de una hora en cada sesión.

Se garantizaron las condiciones adecuadas para realizar las sesiones. De manera general, se valoraron no solo los aspectos o conductas a cambiar en cada deportista, sino la influencia de los cambios que se quieren lograr en el equipo y los resultados a obtener. Para realizar las observaciones en la competencia, se contó con 13 especialistas a los que se les exigió el cumplimiento de determinados requisitos mencionados en el informe. En todas, se aplicaron técnicas de retroalimentación al finalizar cada sesión donde se formulaban interrogantes para facilitar la retroalimentación del cumplimiento de las metas propuestas. Se propició el diálogo y la participación. Se realizaron conversaciones individuales con algunos deportistas y entrenadores para valorar sus criterios acerca del proceso de intervención y para conocer el cumplimiento de las sesiones.



Se utilizó un grupo de métodos y técnicas, juegos, discusión grupal, técnicas participativas reflexivas, técnicas de animación y activación, simulaciones y diálogos.

Fase de evaluación del programa de intervención psicológica

Para la evaluación de sus resultados, se emplearon los mismos métodos y técnicas de la fase de diagnóstico y también el método experimental. Los procesamientos de la estadística descriptiva expuestos en la primera fase fueron también utilizados para analizar el comportamiento de la variable después de aplicado el programa. Se realizó un pre- experimento con carácter pedagógico formativo. Los procesamientos estadísticos se realizaron mediante la prueba de hipótesis de rangos señalados de Wilcoxon, que es una prueba de antes y después, aplicable a variables ordinales.

RESULTADOS

Se realizó un análisis detallado de los resultados obtenidos al aplicar cada uno de los métodos y técnicas descritas para la primera fase; se sintetizan los resultados de cada método y técnica aplicada y finalmente se presentan los resultados de la triangulación entre los cuales están los siguientes puntos: Como se aprecia en la tabla 1, en las entrevistas a las atletas se obtiene que (Tabla 1):

1. El 77, 7 % de las deportistas plantea que existe escaso conocimiento por parte de las deportistas de qué es una meta.
2. El 100 % de las deportistas plantean que por lo general las metas las establece el entrenador principal sin que medie consenso con las deportistas.
3. El 27, 7% de las deportistas plantea que no se realiza una sistemática retroalimentación del establecimiento de las metas.
4. El 77, 7 % de las deportistas plantea que existen metas planteadas que son demasiado generales y lejanas con la categoría que se analiza donde se evidencia la presencia de ideales no efectivos con poca concreción.
5. El 100 % de las deportistas plantea que existe pobre motivación y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.
6. El 88,8, % de las deportistas presentan ideales deportivos ambiguos y con escasa elaboración.



Tabla 1. - Declaración de los deportistas sobre las metas de su equipo

Declaración de los deportistas sobre las metas	%
Escaso conocimiento por parte de las deportistas de qué es una meta.	77, 7%
Las metas las establece el entrenador principal sin que medie consenso con las deportistas	100 %
No se realiza una sistemática retroalimentación del establecimiento de las metas.	27, 7%
Existen metas planteadas que son demasiado generales y lejanas	77, 7%
Existe pobre motivación y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.	100 %
Ideales deportivos	88,8, %

En las entrevistas a los entrenadores, se obtiene que ambos plantean que existen problemas en el desarrollo de algunos rasgos de la voluntad y la motivación para lograr las metas en algunas deportistas.

En el 90 % de las observaciones acerca de la situación real del equipo, se observa que existen insatisfacciones en el grupo y se aprecia un bajo nivel de comprometimiento por parte de las deportistas en el establecimiento de las metas.

En el 90 % de las observaciones sobre el estado de las relaciones interpersonales atleta-atleta, atleta-entrenador, se aprecia que la comunicación se ve afectada por las dificultades y conflictos que interfieren en las relaciones entre las atletas y atletas-entrenadores y, por ende, se afecta el proceso de establecimiento de metas.

El 50 % plantea sentir satisfacción por la pertenencia al equipo.

De la exploración realizada, se comprobó que existen dificultades en el establecimiento de metas en el equipo de polo acuático, categoría 13-14 años femenino de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar "Marcelo Salado", de Villa Clara, Cuba.

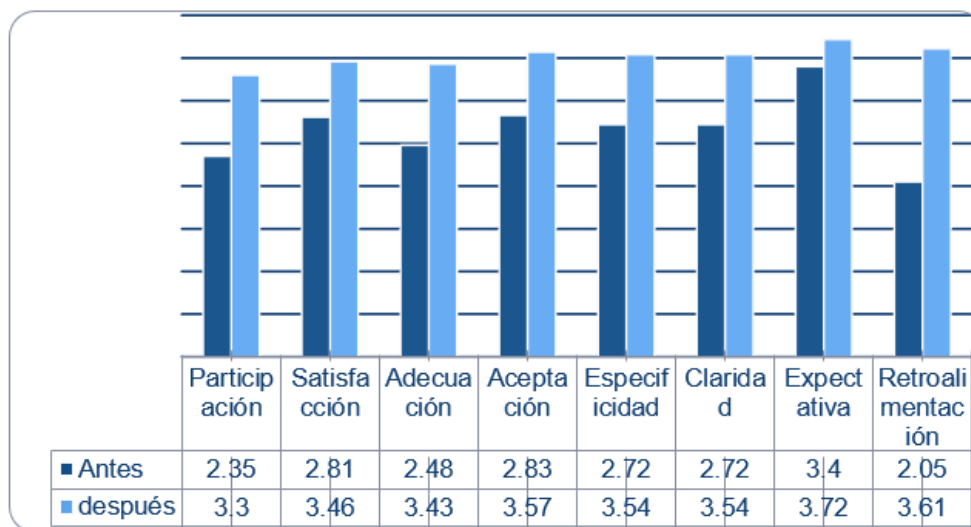
Como respuesta anticipada al problema formulado, se plantea la *hipótesis* siguiente que dirigirá el preexperimento:

La aplicación de un programa de intervención psicológica sustentado en el establecimiento de metas como técnica motivacional en el equipo femenino, categoría 13-14 años de polo acuático de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (Eide) "Marcelo Salado", de Villa Clara, Cuba, mejorará la motivación del equipo, así como el trabajo en grupo.

A continuación, se presenta el comportamiento de los indicadores del establecimiento de las metas antes y después de la aplicación del experimento formativo en el equipo de polo acuático estudiado (Tabla 2).



Tabla 2. - Comportamiento de los indicadores del establecimiento de las metas antes y después de la aplicación



Estas metas fueron expresadas en el completamiento de frases y en las sesiones de la intervención psicológica, cuyos indicadores se pueden ver en la tabla 1 (Tabla 3).

Tabla 3. - Metas declaradas en el equipo de polo acuático, categoría 13-14 años femenino antes y después de aplicado el programa de intervención

Indicadores para el establecimiento de metas	Cambian favorablemente	No cambian	Cambian desfavorablemente	Significación de los cambios
Participación	18	0	0	0.0000**
Satisfacción	16	2	0	0.0010**
Adecuación	16	2	0	0.0000**
Aceptación	17	1	0	0.0000**
Especificidad	16	2	0	0.0010**
Claridad	16	2	0	0.0010**
Expectativa	12	6	0	0.0020**
Retroalimentación	18	0	0	0.0000**

**Cambios muy significativos.



En la tabla 4, se muestran algunos ejemplos de metas individuales de las deportistas antes y después de la intervención (Tabla 4).

Tabla 4. - Algunos ejemplos de metas individuales

Deportistas	Antes	Después
1	Mi mayor aspiración es mejorar	Mi mayor aspiración es pasar categoría y alcanzar mis metas.
2	Ser miembro del equipo nacional.	Aspiro el otro curso mejorar mis dificultades y hacer el equipo regular.
3	Yo quisiera llegar alto.	Yo quisiera alcanzar mis metas de corto plazo y después seguir avanzando.
4	Aspiro llegar al equipo Cuba	Aspiro llegar categoría 15- 16 con buenos resultados.
	Deseo ser una gran jugadora de Polo Acuático	Deseo mejorar más mis técnicas.
5	Mis objetivos como deportista es viajar	Mis objetivos como deportista es entrenar bien
6	A veces quisiera competir	A veces quisiera entrenar bien para poder llegar a la Espa.
7	Yo quisiera ser comisionada nacional.	Yo quisiera mejorar mis defectos en la técnica.

Algunos ejemplos de metas del equipo antes de la intervención:

- Metas a corto plazo: entrenar diariamente.

Metas a mediano y largo plazo y en la competencia: ir al campeonato para alcanzar la medalla y la participación de todos.

Algunos ejemplos de metas del equipo después de la intervención:

- Metas a corto plazo: elevar la disciplina, asistencia y puntualidad, aprovechar el entrenamiento, concentrarse en lo que hay que hacer.

Mediano y largo plazo y en la competencia:

- Ganar el campeonato, mantenernos unidas, disfrutar, divertirse en el juego, mantener la combatividad en el juego, ser las mejores, hacer cada una su rol. Obtener primer lugar en la competencia fundamental.

De acuerdo con los resultados obtenidos después de aplicado el preexperimento en sentido general, se pudieron apreciar las implicaciones de la intervención psicológica, derivadas de los debates, discusiones y reflexiones en torno al establecimiento de las metas que se realizaron en el equipo. Esto se apreció en:

- Situación real del equipo: se apreciaron manifestaciones de satisfacción en las relaciones entre sus miembros y un gran sentido de pertenencia al equipo. El 88, 8 % (16) de las deportistas se expresaron de manera positiva en este indicador.
- Mejora del estado de las relaciones interpersonales atleta-atleta, atleta entrenador. En ocho (72, 7 %) de las sesiones observadas, se apreció una mejora



en las relaciones interpersonales del equipo y en la motivación para lograr las metas en las deportistas.

Esto influye en el aumento del compromiso por parte de las atletas en la consecución de las metas grupales y se evidenció la satisfacción y participación de los miembros de grupo para el cumplimiento de las metas.

Las metas se constituyen como reguladoras del comportamiento del deportista y del equipo, además incentiva la responsabilidad, la perseverancia, la orientación hacia un fin.

Algunos logros del programa de intervención psicológica evidenciados en las entrevistas a entrenadores y deportistas fueron:

- El 100 % de las deportistas tienen conocimiento de qué es una meta;
- El 100 % plantean que las metas las establece el entrenador principal y este ofrece mayor participación de los deportistas en su establecimiento.
- En las sesiones de la intervención psicológica, en el 81 % de las observaciones, se aprecia comprometimiento por parte de las deportistas en el establecimiento de las metas que contribuye a potenciar las cualidades volitivas, las relaciones interpersonales del equipo y la motivación en las deportistas.

En el 100 % de las observaciones, se observa que los entrenadores realizan una sistemática retroalimentación del establecimiento de las metas, lo que favorece una mejor comunicación en el equipo.

DISCUSIÓN

La implementación del programa de intervención psicológica contribuyó a una mayor motivación en los entrenadores, al desarrollo de la habilidad de trabajo en equipo, a un perfeccionamiento del trabajo de establecimiento de metas en la dirección del equipo.

En la investigación, se sistematiza la teoría del establecimiento de metas atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia y al aprovechamiento de la potencialidad de influencia de grupo sobre sus miembros en esta etapa. Estos resultados coinciden con los estudios *Tran Thi (2011)*, *Weinberg, R. (2003)*, en los cuales se aprecian los beneficios de los programas de intervención psicológica como técnica motivacional, además, en los estudios *de Suárez, et al. (2020)*, *Rodríguez, R. E. (2017)*, *Suárez, et al. (2021)*, se aprecian resultados coincidentes en la etapa de iniciación deportiva, lo que corrobora la necesidad de continuar aplicando sistemas de influencias formativas y desarrolladoras que estimulen el desarrollo de la grupalidad, de la mentalidad de equipo en estas etapas, a la vez que estimulan y motivan a elevar el rendimiento deportivo en aras de la consecución de las metas individuales y grupales.

El programa de intervención psicológica elaborado para el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo de polo acuático, categoría 13-14 años femenino de la Eide "Marcelo Salado" se sustentó en la estimulación de la participación del equipo como grupo, promovió la discusión, reflexión y debates en el equipo deportivo en torno al establecimiento de las metas en el entrenamiento para la competencia durante y



después de su aplicación, se constatan transformaciones favorables y diferencias significativas en los indicadores estudiados respecto al proceso de establecimiento de metas en el equipo estudiado, antes y después de aplicada la intervención psicológica, que contribuye a elevar la motivación para cumplir las metas del equipo, lo que corrobora la hipótesis planteada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, I. (2017). La llave del rendimiento. Ebook.
- Balaguer, I., Castillo, I., Ródenas, L., Fabra, P., & Duda, J. L. (2015). Los entrenadores como promotores de la cohesión del equipo. Cuadernos de psicología del deporte, 15(1), 233-242. Doi:10.4321/s1578-84232015000100022. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232015000100022
- Benson, A. J., Šiška, P., Eys, M., Priklerova, S., & Slepíčka P. (2016). A prospective multilevel examination of the relationship between cohesion and team performance in elite youth sport. Psychology of Sport and Exercise Journal, 27, 39-46. Doi: 10.1016/j.psychsport.2016.07.009. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029216300899>
- Cañizares, M; Almanza, C; Paredes, My Cossío, M. (2019). El estudio de la psicología en las actividades físico deportivas: un reto para la escuela actual México: Editorial Chihuahua. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/55>
- Castillo, I Balaguer I y Duda J (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista Psicología del Deporte* 9. (2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=170638>
- de la Caridad Suárez-Rodríguez, M., Rodríguez-García, R. E., & Cañizares-Hernández, M. (2021). Estudio de las perspectivas de meta en nadadores escolares de La Habana. Study of the goal prospects in scholars swimmers of Havana. *Arrancada*, 21(38), 130-145. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/359>
- Ekmekçi, R., y Miçoođulları, B.O. (2018). Examination and comparison of psychological characteristics of American football players and handball players. *Universal J Educ Res*, 6(11), 2420-25. doi: 10.13189/ujer.2018.061104. <https://core.ac.uk/download/pdf/227076759.pdf>
- Eys, M., Evans, M. B., Martin, L. J., et al. (2015). Cohesion and Performance for Female and Male Sport Teams. *Sport Psychology*, 29(2), 97109. Doi: 10.1123/tsp.2014-0027. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/29/2/article-p97.xml>
- García Más y Gimeno F, (2008) La teoría de orientación de metas y la enseñanza de la Educación Física. Consideraciones prácticas. *Revista Latinoamericana de*



- Psicología*.40, (3).
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/256>
- Locke, E. (1994). Goal setting in sport and exercise: A reaction to Locke comment", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 16, pp. 212-215.
<https://journals.humankinetics.com/previewpdf/journals/jsep/15/1/article-p88.xml>
- López-Salvador, J., Rodríguez-Pérez, M., Paterna, A., & Alcaraz-Ibáñez, M. (2021). Efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y mindfulness sobre el rendimiento psicológico de jugadoras de voleibol sub-16. *Psychology, Society & Education*, 13(1), 49-60.
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/3420>
- Nascimento Jr, J. R. A.; Silva, A. A.; Granja, C. T. L.; Oliveira, D. V.; Batista, R. P. R.; Fortes, L.S. (2019). Do sporting experiences predict team cohesion in youth athletes? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 102-112.
<https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n3/1578-8423-CPD-19-3-00102.pdf>
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in psychology*.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00893/full>
- Ramírez-Siqueiros, M. G.; Ceballos-Gurrola, O.; Medina-Rodríguez, R. E.; Reyes-Robles, M.; Bernal-Reyes, F.; Cocca, A. (2020). Factores psicosociales que contribuyen al éxito deportivo de jugadores universitarios de balonmano por posición de juego. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 261-271.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/356191>
- Sánchez-Alcaraz M., Bernardino.; Gómez-Mármol, A.; Más Jiménez, M.. (2016) «Estudio de la motivación de logro y orientación motivacional en estudiantes de educación física». *Apunts. Educación física y deportes*, 2(124), pp. 35-40,
<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/310648>
- Schuster, S., Sindik, J., y Kavran, U. (2016). Psychological characteristics and traits in male handball players the application of multidimensional psychological sports talents scale. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 31(1), 29-38.
https://www.researchgate.net/publication/307570226_PSYCHOLOGICAL_CHARACTERISTICS_AND_TRAITS_IN_MALE_HANDBALL_PLAYERS_-_THE_APPLICATION_OF_MULTIDIMENSIONAL_PSYCHOLOGICAL_SPORTS_TALENTS_SCALE
- Suárez, M, Rodríguez, R, E y Cañizares, M (2021) Estudio de las perspectivas de meta en nadadores escolares de La Habana. *ARRANCADA*. 21 (38), enero-junio, 2021.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/359>
- Suárez, M, De la Rosa, X y Cañizares, M (2020). Estudio de la motivación de logro en esgrimistas escolares de La Habana. *ARRANCADA*. 20, (36) enero-junio, 2020.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/307>



Villalobo, A, Cruz Nápoles, M y Cañizares, M (2020). Diagnóstico de la cohesión grupal en voleibolistas. *Acción*, 16, enero-diciembre 2020, E-ISSN: 1812-5808. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/132>

Weinberg, R. (2003). Goal setting in sport and Exercise: results, methodological issues and future. Directions for research. *Revista Psicología del Deporte* 4 (295). <https://www.proquest.com/openview/bb2d324a2072f75424be6be142fbfaae/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4385535>

Conflictos de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de los autores:

Marta Cañizares Hernández: Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, aplicación de instrumentos, recopilación de la información, resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, asesoramiento general por la temática abordada, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo, corrección del artículo, coordinador de la autoría, traducción de términos o información obtenida.

Yanet Pérez Surita: Búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, Redacción del original (primera versión), Corrección del artículo, Revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
Copyright (c) 2022 Marta Cañizares Hernández, Yanet Pérez Surita

