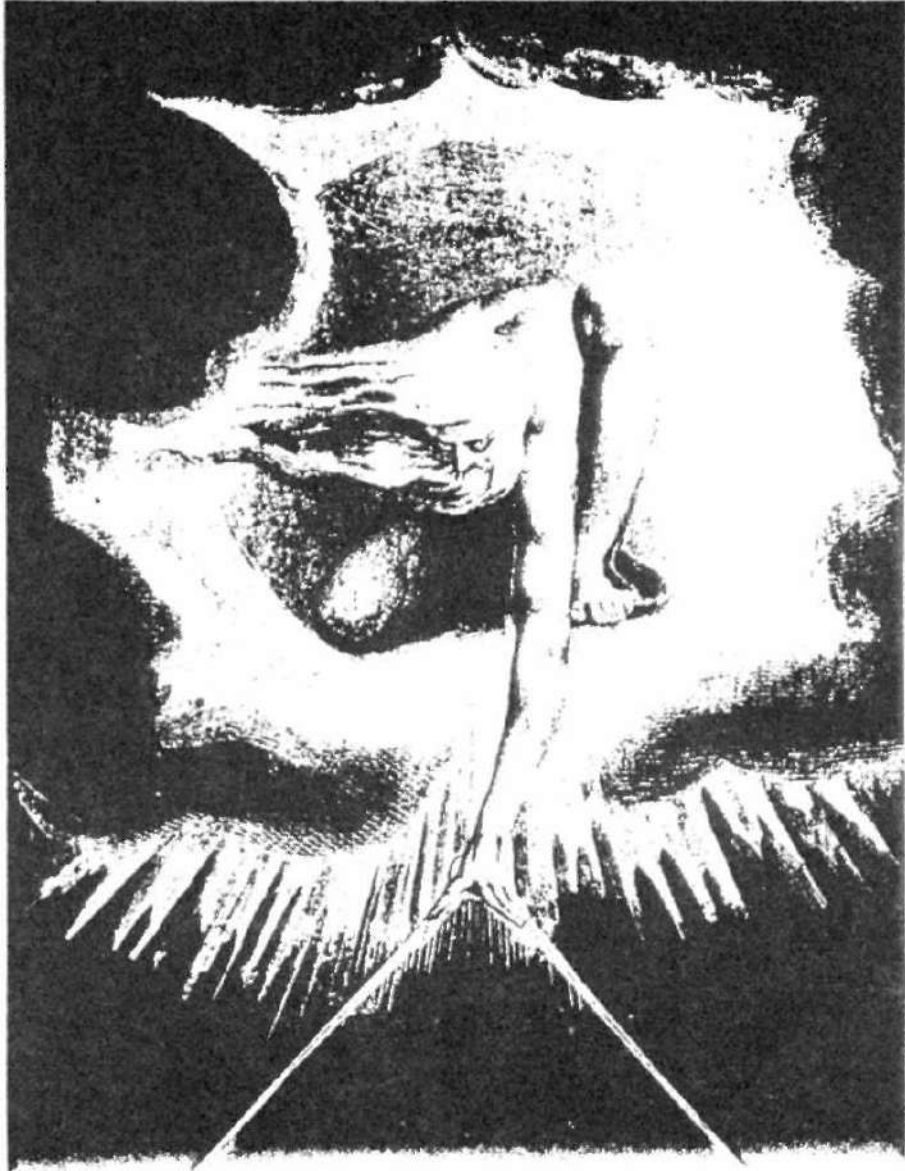


ESTABLECIMIENTO DE METAS: UN PROCEDIMIENTO PARA INCREMENTAR LOS RENDIMIENTOS DEPORTIVOS

Francisco García Ucha*
Rosendo Pérez León**

* Lic. en Psicología y especialista en Psicología del Deporte. Candidato a Doctor en Ciencias Psicológicas. Investigador Auxiliar del Instituto de Medicina del Deporte de La Habana. Psicólogo de los equipos de Voleibol Femenino de Cuba.

** Lic. en Psicología y especialista en Psicología del Deporte. Psicólogo de los equipos de voleibol masculino de Cuba.



Blake, *El Anciano de los Días*. Grabado en metal (metal cut) con Acuardla, 1974. Londres, British Museum. Tomado de: Gombrich, Ernst H. *Historia del Arte*. Madrid: Alianza, 1982. p. 411.

En este trabajo se describen los fundamentos teóricos y los resultados prácticos del procedimiento de establecimiento de metas al ser aplicado para incrementar los rendimientos deportivos.

Generalmente todos los especialistas que trabajan en el Deporte coinciden en que los factores de mayor importancia para el resultado en competencia y entrenamiento lo constituyen las habilidades, capacidad física y motivación del atleta. Este enfoque ha llevado a los entrenadores a buscar y perfeccionar sus programas para el desarrollo de la capacidad de trabajo del atleta y su destreza y a encontrar procedimientos que permiten enriquecer la motivación a rendir y obtener éxito. Para ello se han utilizado los conocimientos de otras áreas de la Psicología, un ejemplo es el establecimiento de metas. Desarrollado inicialmente en la industria hace más de dos décadas por E.A. Locke; comenzó a introducirse en el Deporte a mediados de los años 70. El establecimiento de metas es identificado como un procedimiento que lleva al sujeto a alcanzar o conseguir determinados objetivos brindando una dirección a sus acciones.

En realidad dentro del Deporte la actividad del atleta puede ser definida como obtención de metas. Por ejemplo, alcanzar una puntuación o romper un récord.

Las investigaciones realizadas por J.D. Clements y C.D. Botterill, así como R.N. Singer y por H.K. Hall y A.T.J. Byrne, plantean que el establecimiento de metas ayuda a los atletas a tomar conciencia de cuales son las metas tanto desde el punto de vista parcial como el objetivo final de sus acciones, focaliza la atención y regula sus esfuerzos. El establecimiento de metas beneficia los rendimientos mediante cuatro atributos del proceso de motivación: 1. Un programa de metas atrae la atención del sujeto. Le permite dirigir y regular su personalidad en el curso de la actividad. 2. Cumple un papel activador, moviliza recursos para que el sujeto realice los esfuerzos necesarios. 3. Incrementa la persistencia. El sujeto se siente comprometido a trabajar, esforzarse durante el tiempo necesario para alcanzar la meta, resistir el gasto o costo afectivo y cualquier cosa que tenga que padecer en el transcurso de sus acciones por lograr los objetivos y 4. Estimula la creatividad compulsando a seleccionar las soluciones a los problemas que conlleva obtener la meta.

A nuestro modo de ver, a estos cuatro mecanismos debemos agregar otro: contribuye a la formación, desarrollo o transformación de las cualidades de la personalidad del atleta.

Dentro de la literatura psicológica frecuentemente se brinda un enfoque algo restringido del papel de la motivación; hablando exclusivamente de ella como un proceso que dirige o estimula la conducta, pero es necesario reconocer que los motivos nos forman desde el punto de vista educacional. Tratando de obtener nuestros objetivos en la actividad es que realmente expresamos y formamos la persona que somos. De manera que al trazarse metas, luchar por alcanzarlas y obtener el éxito o fracaso se van interiorizando las cualidades psicológicas necesarias para la participación en el Deporte.

Muchas cualidades de la voluntad tal como la perseverancia, determinación y valor pueden verse beneficiadas mediante el establecimiento de metas. El atleta puede adquirir un mayor grado de responsabilidad, madurez y estabilidad en la lucha por conseguir sus logros.

En resumen, el procedimiento de establecimiento de metas da lugar a un programa racional, dirigido a alcanzar los más elevados rendimientos y esclarece cual es la línea de acción del deportista.

En este sentido puede definirse como un regulador de la esfera de motivación del atleta.

Sin este programa puede que la actuación del atleta no tenga la dirección correcta o que la regulación de su conducta no sea completamente eficaz.

Puntualizando sobre esta cuestión. El atleta puede pensar que va a lograr el éxito reforzando sus condiciones físicas, cuando en realidad lo que necesita es un desarrollo táctico superior y el establecimiento de metas como programa que sea capaz de llamar la atención de los verdaderos problemas del atleta, sus defectos y potencial para enfrentar las tareas.

El procedimiento permite rectificar los juicios y opiniones, contribuyendo al esclarecimiento del programa de entrenamiento. El establecimiento de metas parte de dos premisas básicas:

1. Desarrollar un programa de metas de forma planificada.
2. Evaluar el desempeño del atleta en conseguir esas metas.

Acerca de las metas se hacen los planteamientos siguientes:

Las metas son definidas como determinados objetivos; ellas están representadas por la necesidad de alcanzar un nivel de rendimiento, ocupar una posición, romper un récord o llegar a una marca. Se relacionan además, con obtener un grado de destreza, perfeccionar ciertas ejecuciones, alcanzar un grado superior en cualquiera de las cualidades físicas, técnicas o tácticas.

Hay que destacar algunas características que deben tener las metas para ser consideradas dentro de este procedimiento.

1. Las metas deben ser difíciles pero realistas y constituir un reto para el atleta. En todos los casos las metas deben estar basadas en la capacidad y aspiraciones del atleta tanto a largo plazo como para períodos más cortos.

Sobre el carácter difícil o no de las metas existen muchas evidencias que señalan que las metas fáciles o moderadas no llevan a mejorar el rendimiento mientras que las metas superiores por su dificultad o complejidad impulsan al sujeto a obtener rendimientos más elevados. Ellas

se constituyen en un reto. Si las metas no están relacionadas con el nivel de aspiración del deportista, este puede dejar de sentirse interesado para actuar.

2. En el desarrollo de establecer metas en el Deporte es necesario exponer las metas de manera específica. Las metas vagas o generales tal como "has lo mejor que puedas"; no esclarecen cuánto debe hacer el sujeto para alcanzar los resultados requeridos. El carácter específico de una meta esta dado en que se puede cuantificar.

El ponderar la meta permite su evaluación más clara durante su ejecución y también facilita que el sujeto anticipe cuál es el costo de alcanzar sus objetivos en función de sus capacidades. De manera que hay una regulación propicia del esfuerzo a realizar.

Las metas generales además, presentan otra deficiencia y es que ellas no aportan el aspecto significativo del resultado.

Un atleta puede obtener éxito al alcanzar un lugar en la competencia, pero desde el punto de vista cuantitativo quizás no tiene significado dentro del programa de preparación. Así por ejemplo, un corredor obtiene el primer lugar pero su marca de 10.4 debió ser de 10.12.

Las investigaciones en el Deporte muestran que la actuación del atleta puede ser mejorada estableciendo metas que sean medibles objetivamente. Al respecto es recomendable leer los trabajos de H.K. Hull y R.S. Weinberg.

3. Es importante considerar las metas dentro de la dimensión tiempo. Las metas pueden clasificarse a corto, medio y largo plazo. El carácter temporal de las metas está determinado por las proposiciones que haga cada especialista, su concepción y la perspectiva temporal que escoja. Una meta a corto plazo puede estar relacionada con la sesión de entrenamiento pero también con algo que alcanzará el atleta en una semana o un tiempo mayor. No obstante los criterios no deben ser muy diferentes a los señalados.

Hay que distinguir que las metas a largo plazo no logran centrar la atención del atleta de forma adecuada. Ellas no están totalmente presentes y las acciones pueden ser diferidas en el tiempo. Las metas a corto plazo contribuyen de forma significativa a alcanzar las metas a largo plazo. Por

ejemplo, un corredor de fondo debe mejorar paulatinamente a razón de varios segundos diarios, al llevar dos meses siguiendo ese sistema, se aproxima a la meta a largo plazo. Se ha comprobado que fijar metas intermedias no impide que el sujeto tenga presente la meta final con una mayor seriedad. El atleta analiza como se va acercando a ella. En resumen las metas a corto plazo conjuntamente con las de plazo largo permiten lograr rendimientos mucho mejor que estas últimas exclusivamente.

4. El establecimiento de metas como señalamos solo alcanza sus objetivos si las metas son evaluadas y existe retroalimentación o información al atleta acerca de su progreso. Una forma de brindar la información consiste en emplear gráficos que representen los avances del atleta. El gráfico debe revelar tres cosas: a. Lo que el atleta esta alcanzando en ese momento, b. cuan lejos esta de la meta y c. La dirección de sus resultados.

Si el gráfico es expuesto a los compañeros de equipo se convierte en un elemento importante para estimular al atleta a cumplir.

5. Las metas deben estar vinculadas a algún tipo de recompensa.

Una forma de recompensa es el reconocimiento al atleta. Esta puede ser formal o informal. El reconocimiento formal incluye premios, sobre todo de carácter simbólico por estar representado en un emblema o distinción. Es necesario que al igual que las metas el reconocimiento se otorgue a algo específico.

6. Las metas en el deporte se relacionan con el estilo de vida del atleta. Por ejemplo, el tipo de dieta que debe mantener, el régimen de descanso, hábitos de trabajo en el deporte, la escuela o trabajo, recreación, etc. Están vinculadas a la actividad práctica como la obtención de la destreza en el proceso de entrenamiento, incluyendo el tiempo que debe emplear para adquirir los hábitos y el grado de concentración mientras practica, número de repeticiones para lograr la ejecución. Hay metas que integran los objetivos relativos al desarrollo de las cualidades deportivas llevando el tiempo y la intensidad por cada componente del programa de entrenamiento, así tenemos la fuerza, flexibilidad, resistencia, calentamiento, etc. Se incluyen las cualidades tácticas.

Las metas de rendimiento constituyen otro aspecto. En ellas aparecen los resultados concretos y permiten seguir el sistema de dirección por objetivos.

Se plantean metas para desarrollar o perfeccionar algunas cualidades de la personalidad. Por ejemplo, la autoconfianza.

Un caso especial de las metas son las relacionadas con la competencia. Las metas en la competencia no deben ser numerosas, un número restringido quizás de dos o tres metas relativas a aspectos de importancia. Por ejemplo, en el velocista que mejore la arrancada y la parte final de la carrera.

Las metas en las competencias deben tener un carácter dinámico ya que deben variar de acuerdo con el standard de los rendimientos del contrario y lo logrado por el atleta. Es posible que estas metas cambien dentro de la propia competencia.

Después de expresar los atributos más importantes de las metas en el Deporte debemos señalar algunos factores que es imprescindible considerar en el momento de establecer las metas, tal y como lo señalan Me. Clements y C.B. Botterill.

a) Los rendimientos que esperamos que el atleta alcance. Estos deben estar estructurados como una meta a largo plazo y número de sesiones de entrenamiento o programas de actividades que deben dar origen a este resultado. Para ello hay que hacer un uso razonable de estas sesiones las cuales deben ser avaladas con metas a corto o medio plazo.

b) El compromiso del atleta en relación con las metas. Este es un factor fundamental en el establecimiento de metas esto ocurre tanto de manera individual como con el equipo. En él se debe expresar el tiempo y grado de esfuerzo que el atleta deberá realizar para lograr sus metas.

c) Es importante considerar las oportunidades reales o efectivas que tiene el atleta para alcanzar la meta. En este aspecto serán considerados: 1. El tiempo de práctica y las facilidades disponibles para ello. 2. Los límites del entrenamiento. 3. Las competencias disponibles. 4. La alimentación y 5. Las condiciones climatológicas. En estas líneas se pueden adicionar otros

aspectos que no se hayan considerado inicialmente y tienen un peso decisivo en la actuación del atleta.

d) El potencial del atleta. De todos los factores éste es el más difícil de evaluar y depende de la pericia o maestría del entrenador. Su concepción acerca del Deporte y el deportista. Su sistema de preparación, etc.

Los entrenadores pasan largo tiempo pensando que conocen el potencial de sus atletas. Sin embargo esta es una evaluación subjetiva y se puede llegar a pensar que el atleta es mejor de lo que realmente es. Por tanto este aspecto requiere de toda la especialización y experiencia del entrenador.

Una señal importante a considerar acerca del potencial del atleta es el análisis de como ha incrementado sus resultados, las oportunidades anteriores que ha tenido y su aprovechamiento, el esfuerzo que es capaz de realizar.

Al tratar el problema de los pasos para establecer las metas debemos detenernos en el referido a los compromisos que deben expresar los atletas en relación con la obtención de la meta. Este es uno de los aspectos más difíciles del procedimiento. Las metas que no son aceptadas o cuya interiorización por el atleta no es efectiva no van a producir que el rendimiento se incremente.

Hay entrenadores que prefieren asignar las metas y estas no surgen de un entendimiento o comprensión mutua del atleta y el entrenador. Hace algunos años se le propuso a un gimnasta obtener la medalla de bronce para los Juegos Regionales. La preparación fue exitosa y los resultados también. Entonces cuando el atleta pudo observar sus resultados manifestó que realmente nunca pensó alcanzar ese lugar. Se había subvalorado.

Nosotros debemos preguntarnos si la preparación no hubiera sido aun superior si el atleta hubiera comprendido desde el principio que podía llegar a alcanzar esos resultados. Probablemente hubiera empleado de forma adecuada todos sus esfuerzos.

Aunque el proceso de los compromisos debe determinarse en el seno de la relación entrenador-atleta, otras personas pueden participar en el desarrollo de los mismos emitiendo sus opiniones y juicios, colaborando a la comprensión de los problemas a tratar. En este papel el psicólogo resulta

muy útil. El entrenador al proponer sus metas debe tener una imagen exacta del atleta. Quiere realmente el atleta obtener el resultado que se le está proponiendo? Posee un nivel de aspiración elevado? Estas y otras características son cuestiones sobre las que debe meditar el entrenador.

El psicólogo debe poner a disposición del entrenador una semblanza del atleta referida a estos aspectos.

En otro sentido también es importante conocer la apreciación del atleta acerca de su entrenador. Este aspecto ha sido tratado por D. Harris y B. L. I larris.

En nuestra experiencia encontramos útil conocer el estado de la relación entrenador atleta mediante la entrevista al atleta. Incluimos las preguntas siguientes:

1. ¿Cuáles son las críticas más frecuentes que le realiza el entrenador durante las competencias y entrenamientos? ¿Cuál ha sido su reacción a estas críticas, las considera justas, exageradas o no se las ha realizado nunca?
2. ¿Cómo considera que el entrenador ha contribuido a sus rendimientos? ¿Comparte las ideas relativas a la formulación del plan de entrenamiento?
3. ¿Lo apoya el entrenador en las dificultades de su estilo de vida?
4. Cuando las cosas no marchan en el entrenamiento o en la competencia. ¿Cómo reacciona el entrenador a sus resultados?
5. ¿Cuáles han sido sus logros más importantes en el Deporte? ¿Con qué entrenador?
6. ¿Qué opinión tiene de sus entrenadores?
7. ¿Qué tipo de entrenamiento considera necesita más?
8. ¿Cuánta confianza le brinda el entrenador en las competencias y en circunstancias difíciles de la participación deportiva?

9. ¿Cuáles son sus virtudes y defectos como atleta?

10. ¿Qué opina debe cambiar para obtener mejores rendimientos?

11. ¿Está su entrenador generalmente calmado o excitado en las competencias?

12. ¿Atiende el entrenador a todos los atletas de la misma forma?

13. ¿Elogia el entrenador sus buenas actuaciones?

14. ¿Qué considera de la habilidad del entrenador para organizar y planear?

Un grupo de preguntas similares se le deben realizar al entrenador para contrastar las opiniones del atleta. Este sistema permite clarificar algunas de las dificultades que pueden presentarse en la práctica deportiva.

Al desarrollar los compromisos el entrenador debe explicar al atleta las razones de cada meta. Por ejemplo, tal grado de resistencia especial te es indispensable para ganar. Se debe hacer énfasis en el significado de cada meta y la importancia y utilidad que revista para el futuro del atleta.

El compromiso de las metas debe seguir algunos pasos que han planteado los autores antes señalados.

Se debe hacer por escrito como si se estuviera ejecutando un contrato con el atleta.

- a) En él debe expresarse que las metas han sido aceptadas por el atleta.
- b) Debe ser claro y explícito su contenido de manera que no permita confusiones.
- c) Las metas deben tener los atributos antes señalados.
- d) Debe ser público, de conocimiento de las organizaciones y compañeros de equipo.

e) Debe estar firmado por el atleta y el entrenador.

Una cuestión a considerar por el entrenador en el proceso de aplicación del establecimiento de metas es la relación entre el éxito y esfuerzo.

En el deporte hay dos grandes categorías de éxitos. En primer lugar está el rendimiento y en segundo el esfuerzo que se realiza para obtener el rendimiento.

Nosotros podemos encontrar en las competencias combinaciones de estas categorías. Hay quienes obtienen éxito sin realizar apenas esfuerzo. El éxito puede estar determinado por circunstancias casuales y hay quien puede no obtener el rendimiento esperado pero realizó su máximo esfuerzo en la competencia.

Por tanto debemos considerar que el reforzamiento al éxito es solo significativo cuando el atleta ha tenido que realizar esfuerzos meritorios. Pero además, siempre que el atleta ha ejecutado las tareas con el esfuerzo requerido debemos de reforzar su actuación, aun cuando no hubiera tenido éxito en los rendimientos. Ello debe estimular a continuar realizando esfuerzos.

Cuando se ha realizado un esfuerzo considerable y no hubo éxitos se deben identificar las causas que dieron lugar a esta situación. Depende esto de las metas propuestas, el compromiso del atleta, las oportunidades y el potencial del atleta valorado por el entrenador.

El grado de realización del atleta se puede ponderar solo cuando se han encontrado las causas dentro del programa de establecimiento de metas.

Es muy importante que el atleta tenga una orientación en la competencia dirigida a la realización de su máximo esfuerzo y no a una victoria vinculada a la casualidad.

El compromiso es un punto de partida adecuado para iniciar la preparación.

Por último, todo el procedimiento de establecimiento de metas está íntimamente relacionado con los reforzamientos que reciba el atleta acerca de lo bien o mal que está ejecutando las tareas para alcanzar la meta.

El reforzamiento en términos del condicionamiento operativo puede ser positivo o negativo. El reforzamiento positivo es relativo a las recompensas.

Las recompensas según J.D. Oxendine ocupan tres tipos: 1. simbólicas, que incluyen premios como medallas o distintivos. 2. materiales, abarcan objetos de valor, dinero, etc. 3. psicológicas que se relacionan con los sentimientos de realización éxito, y del conocimiento de haber alcanzado los objetivos.

Esta clasificación desde luego presenta limitaciones, cualquier tipo de recompensa lleva implícito el reconocimiento social y psicológico. No obstante la clasificación permite conocer el carácter preponderante del reforzamiento.

A nuestro modo de ver las recompensas relacionadas con los aspectos sociales y morales constituyen un aspecto fundamental para una adecuada dirección del comportamiento del atleta. Ellas se convierten en motivos que contribuyen a una mayor estabilidad y seguridad del atleta para alcanzar los rendimientos.

Aun cuando toda conducta es multimotivada y el sujeto actúa en función de toda la esfera de su motivación, los motivos de carácter social van a tener un orden jerárquico superior. Si el atleta actúa de forma fundamental por conseguir bienes materiales puede llegar en el proceso de la ejecución a valorar el costo de la tarea y sus beneficios y puede establecer una componenda consigo mismo, cuya conclusión sea abandonar el esfuerzo a realizar y no acometer la tarea. Mientras que si su compromiso es social se sentirá compulsado a persistir en sus esfuerzos. Únicamente esto le va a permitir a los demás comprender y valorar su actuación.

Básicamente en el programa de establecimiento de metas se deben de tener estas consideraciones. En él mismo, el psicólogo puede resultar un ayudante efectivo del entrenador brindando su apoyo y la información suficiente para comprender las condiciones psicológicas del atleta, lo que permite trazar una estrategia más efectiva en su ejecución.

BIBLIOGRAFIA

- Clements, J.D. Goal-setting in shaping of Future Performance of Athletes/J.D. Clements and C.B. Botterill. In: Coach, athlete and sport psychologist. First Edition. Toronto. Canada Human Kinetics Publishers. 1979,199 p.
- Hall, H.K. Goal setting in Sport. Clarifying Recent Anomalies / H.K. Hall, A.T. Byrne. In: Journal of Sport & Exercise Psychology. Iowa City. 10,1988,184-198 p.
- Hall, H.K. Effects of Goal Specificity, Goal Difficulty and Information Feedback on Endurance Performance./ H.K. Hall, RS. Weinberg and A. Jackson. In: Journal of Sport Psychology. Iowa. City. 9,1987,43-54 p.
- Harris, D, Sport Psychology: Mental Skills for physical people/D. Harris and B. L. Harris. First Edition. New York. Leisure Press, 1984,133 p.
- Locke, E.A. Toward a theory of task motivation and incentives./ E.A. Locke. Organizational Behavior and Human Performance. New York, 3, 1968,157-189 p.
- Locke, E.A. The application of goal setting to sports / E.A. Locke and G.P. Latham. In: Journal of Sport Psychology. Iowa City. 7, 1985, 205-222 p.
- Oxendine, J.D. Emotional arousal and motor performance/ J.D. Oxendine. In: Quest. USA. 8,1970,18 22 p.
- Singer, R. Sustaining Motivation in Sport/R.N. Singer. First Edition. Tallahassee. Florida, Sport Consultants International INC. 1984,102 p.