

REPÚBLICA DE CUBA



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

RESUMEN

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA MEJORAR
EL ESTABLECIMIENTO DE METAS EN EL EQUIPO FEMENINO DE
VOLEIBOL CATEGORÍA 12-13 AÑOS DE LA EIDE “MÁRTIRES DE
BARBADOS”, CIUDAD DE LA HABANA, CUBA**

**Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura
Física**

LIC. TO HOA TRAN THI

LA HABANA – CUBA

2010

REPÚBLICA DE CUBA



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”**

RESUMEN

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA MEJORAR EL
ESTABLECIMIENTO DE METAS EN EL EQUIPO FEMENINO DE VOLEIBOL
CATEGORÍA 12-13 AÑOS DE LA EIDE “MÁRTIRES DE BARBADOS”, CIUDAD
DE LA HABANA, CUBA**

**Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura
Física**

AUTORA: LIC.TO HOA TRAN THI

TUTORA: Dra. C. MARTA CAÑIZARES HERNÁNDEZ

Dra. C. MAGDA MESA ANOCETO

LA HABANA – CUBA

2010

INTRODUCCIÓN

El hombre como ser social ha desarrollado la psiquis, alcanzando su expresión superior: la conciencia. Esta orienta su actuación, permitiéndole plantearse metas, lo que ha sido el resultado de los procesos histórico-sociales. En la interacción, a través de las relaciones sociales, no sólo conoce el mundo y lo transforma, sino que en la misma medida se transforma a sí mismo, desarrolla su personalidad.

La personalidad no es innata, se forma a través de todo el sistema de educación e instrucción, donde la familia, la escuela y la comunidad en general, desempeñan un papel decisivo. La esencia de la personalidad se centra en que constituye un fenómeno biopsicosocial, por consiguiente resulta de gran importancia garantizar las condiciones para su desarrollo.

La actividad física en general y el deporte en particular son formas de actividad humana relevantes para la formación de la personalidad. Ambos se orientan al desarrollo de las potencialidades físicas y espirituales en función de alcanzar un nivel óptimo de rendimiento, donde el protagonista principal es el deportista o el propio equipo, participando como objeto y sujeto de la actividad.

Es pertinente destacar la orientación ideológica de la actividad deportiva, es decir, aquellos objetivos y motivos que impulsan al hombre a la práctica del deporte. Leontiev, citado por Dzhamgarov, T y A. Puni (46,26) planteó: "En la sociedad, el hombre encuentra no sólo condiciones externas a las cuales debe adaptar su actividad, sino también estas mismas condiciones sociales llevan en sí motivos y objetivos de su actividad, sus procedimientos y formas, en una palabra, la sociedad realiza la actividad que efectúan sus individuos".

El proceso de enseñanza y educación en la actividad deportiva no sólo se orienta a la adquisición de las habilidades, hábitos motores, cualidades físicas y capacidades deportivas, sino además a la formación de la personalidad del practicante.

No se ignora la necesidad de un entrenamiento exigente (en sus componentes físico, técnico, teórico y táctico) para competir con ventaja, pero esto no es suficiente para lograr el estado de predisposición deseado, es necesario además, que los equipos y deportistas se preparen psicológicamente. Por eso, se elaboran y aplican técnicas y metodologías tendientes a perfeccionar la preparación deportiva.

La Psicología del Deporte es una ciencia joven y rama especial de la Psicología la que describe los fenómenos psicológicos que se suceden en la actividad deportiva y la personalidad del deportista, esta ofrece sustentos teóricos para aplicar programas metodológicos y de intervención científicamente fundamentados, teniendo en cuenta los adelantos de la ciencia psicológica actual. Su objeto de estudio trata sobre la manifestación, desarrollo y la transformación de los aspectos psicológicos que en respuesta a las exigencias de los deportes en cuestión se materializan en las

condiciones del proceso de entrenamiento y la competencia de los deportistas.

Varios autores (9), (18), (132), (135) y (136) coinciden en que la Psicología del Deporte ocupa cada vez más un lugar de mayor importancia en el deporte de iniciación, perfeccionamiento, competición y alta competición. Cada nivel tiene diferentes demandas, y todas ellas son muy importantes para lograr el principal objetivo que se busca: ayudar a obtener el máximo rendimiento del deportista con el mayor disfrute.

La exigencia de la preparación psicológica de los deportistas obtiene una mayor relevancia. Es un componente del proceso de entrenamiento en el cual se manifiestan conocimientos en torno a los métodos y vías para asegurar una mejor disposición y eficiencia de los competidores para enfrentar la lucha competitiva.

Uno de los hechos que promueve la Psicología es la consistencia de los resultados que pueden adquirirse y asegurarse, para lo que puede resultar importante un adecuado establecimiento de metas, si se tiene en cuenta desde los primeros entrenamientos.

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

Los estudios relacionados con establecimiento de metas han sido abordados por diversos autores tanto foráneos como nacionales, entre ellos: Clements, J.D. y C.D. Botterill (1979); Burton, (1983), Singer, R.N (1984), Hall, H.K. y A.T. Byrne (1988), Locke, E.A. (1985), Weinberg, R. S (1995), Gould, D. (1992), Butler, R.J. (1997); Goudas, M. (1998), citado por García Ucha, F. (74); además Pinzón, M.B (117), Gavotto, H.H (77), García Ucha, F. y Pérez, L.R. (75), De la Cruz, E. y Gárciga, J. (28), Cañizares, M. (18), Sánchez Acosta, M.E. (137), y González, M. (119).

Entre los resultados obtenidos, de los autores anteriormente referidos, se destacan los siguientes:

Con un adecuado establecimiento de metas se incrementan los rendimientos deportivos. Esto ha sido demostrado en los estudios de Botterill (1979), Burton (1983), Locke y col (1985) citado por Gould, D. (87), García Ucha, F. y Pérez, I. (75), Cañizares, M. (16) y González, M. (119).

Botterill (1979) estudió a jugadores de hockey sobre hielo en tareas de resistencia y demostró que el establecimiento de metas mejoró el rendimiento.

Burton (1983) estudió el efecto de los programas de establecimiento de metas sobre la ejecución y las cogniciones en nadadores y mostró que estos deportistas obtienen mejores resultados y cogniciones más positivas.

Locke y col (1985) realizaron una revisión sobre 100 estudios acerca del establecimiento de metas donde el 90% mostraron efectos positivos o

parcialmente positivos del establecimiento de metas sobre la ejecución. Esto da fe de su importancia.

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

Por tanto, emprender una investigación sobre el establecimiento de metas en la etapa de iniciación deportiva tiene utilidad social y actualidad.

En la práctica laboral investigativa se tuvo la oportunidad de trabajar con los entrenadores del equipo femenino de Voleibol categoría 12 – 13 años de la EIDE “Mártires de Barbados”, Ciudad de La Habana. A partir de un diagnóstico general por los especialistas y los resultados de los tests pedagógicos realizados (físicos, técnicos y tácticos) se consideraron los aspectos de mayor importancia para entrenadores y psicólogos, así como los problemas que se presentan en el equipo.

A través de la observación y entrevistas se pudo detectar lo siguiente: la ausencia de un psicólogo estable en el equipo, los entrenadores manifestaron poca experiencia del manejo psicológico en el trabajo del grupo, el establecimiento de metas se realizaba de forma muy general, las metas las establecían los entrenadores sin tener en cuenta la participación de las deportistas y las deportistas evidenciaron dificultades en el establecimiento de metas y no manifestaban compromisos ni realizaban esfuerzos para lograr las metas establecidas.

La necesidad de mejorar el proceso de establecimiento de metas en el equipo referido, unido a la importancia que reviste realizar estudios del tema en esta etapa de iniciación deportiva, justifican la decisión de emprender la presente investigación.

De la exploración realizada se arribó a la siguiente **situación problemática**: Existen dificultades en el establecimiento de metas en el equipo femenino de Voleibol categoría 12-13 años de la EIDE “Mártires de Barbados”, Ciudad de La Habana, Cuba. Esto implica la necesidad de buscar vías que pueda mejorar los problemas observados en el establecimiento de metas que se planifican tanto para el equipo como para cada una de las deportistas.

Se formula entonces, el siguiente **problema científico**: ¿Cómo mejorar el establecimiento de metas en el equipo femenino de Voleibol categoría 12 – 13 años en la EIDE “Mártires de Barbados”, Ciudad de La Habana, Cuba?

Como respuesta anticipada al problema formulado se plantea la **hipótesis** siguiente: La aplicación de un programa de intervención psicológica sustentado en la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia permitirá mejorar el establecimiento de metas en el equipo femenino de Voleibol categoría 12 – 13 años en la EIDE “Mártires de Barbados”, Ciudad de La Habana, Cuba.

Se establece como **objetivo**: Elaborar un programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo femenino de Voleibol categoría 12-13 años de la EIDE "Mártires de Barbados", Ciudad de La Habana, Cuba.

El **objeto de estudio** es el proceso de establecimiento de metas en el deporte y el **campo de acción** se ha delimitado al establecimiento de metas en la iniciación deportiva.

La hipótesis y el objetivo orientaron la elaboración de las siguientes **tareas científicas** que permitieron la búsqueda de la solución al problema planteado:

- ✓ Elaboración del marco teórico referencial sobre el establecimiento de metas en el Voleibol en la etapa de iniciación deportiva a partir del análisis de la literatura científica y las investigaciones realizadas.
- ✓ Diagnóstico del estado actual del establecimiento de metas en el equipo femenino de Voleibol categoría 12-13 años de la EIDE "Mártires de Barbados", Ciudad de La Habana, Cuba.
- ✓ Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo femenino de Voleibol categoría 12-13 años de la EIDE "Mártires de Barbados", Ciudad de La Habana, Cuba.
- ✓ Determinación de la estructura y dinámica del programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo en estudio.
- ✓ Implementación del programa de intervención psicológica elaborado.
- ✓ Evaluación del programa de intervención psicológica elaborado.

En el enfoque y tipo de investigación predomina el análisis cuantitativo aunque 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, el análisis documental, la entrevista, el cuestionario de metas grupales, la técnica de completamiento de frases, la técnica de identificación emocional, el cuestionario de estilo de dirección, la triangulación y el experimento pedagógico.

El experimento realizado es natural y formativo. Su diseño es de tipo pre experimental, comienza con un control inicial, la intervención y el control final a un grupo, en este caso al equipo femenino de Voleibol categoría 12-13 años de la EIDE "Mártires de Barbados", Ciudad de La Habana, Cuba.

Participan en el diagnóstico, implementación y evaluación del programa de intervención psicológica las 18 deportistas y los dos entrenadores del equipo en el contexto de estudio.

Los métodos estadísticos utilizados son 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 son 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. Estas fases son las siguientes: Fase de diagnóstico, fase de elaboración de la propuesta, fase de implementación de la propuesta y fase de evaluación de la propuesta.

Contribución a la teoría

La contribución a la teoría reside en la concepción del programa de intervención psicológica para lo mejora del establecimiento de metas en el equipo de Voleibol, atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia y al aprovechamiento de la potencialidad de influencia de grupo sobre sus miembros en la etapa de iniciación deportiva.

Además se valora la influencia de la intervención en la esfera motivacional volitiva, específicamente en algunos rasgos de la voluntad e ideales del deportista.

Contribución a la práctica

Los aportes de significación práctica que se ofrecen son los siguientes:

Conjunto de pruebas adaptadas para el diagnóstico sobre el establecimiento de metas, seleccionadas para la etapa de iniciación deportiva.

El programa de intervención psicológica con carácter educativo en la etapa de iniciación deportiva, pues la meta se constituye como regulador del comportamiento del deportista y del equipo e incentiva la responsabilidad, la perseverancia, la orientación hacia un fin. Favorece y potencia la comunicación entrenador– deportista y deportista – deportista.

Novedad científica

La novedad científica radica en que esta investigación se inserta en los estudios iniciales de esta temática en la preparación psicológica de los equipos en la iniciación deportiva.

Estructura de la tesis

La tesis contiene tres capítulos en los que se exponen los principales resultados investigativos.

En el primer capítulo se establece el soporte o marco teórico referencial para el establecimiento de metas en el Voleibol en la etapa de iniciación deportiva que posibilita sustentar la propuesta.

El segundo capítulo se dedica, en primera instancia, a describir y justificar la metodología de investigación adoptada para dar cumplimiento a las tareas científicas, esto es, se expone con detalle la organización de la investigación, los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos utilizados, que son asumidos y modificados especialmente para la investigación en cuestión. Aparece la descripción del contexto de estudio y consecuentemente la población objeto de intervención.

En este mismo capítulo se incluye el diagnóstico que caracteriza al objeto problemático: el establecimiento de metas en el equipo femenino de Voleibol categoría 12-13 años de la EIDE “Mártires de Barbados”, Ciudad de La Habana, Cuba.

El tercer y último capítulo contiene el proceso de elaboración de la propuesta, la propuesta, su implementación y evaluación.

El **primer capítulo** aborda el marco teórico referencial para el establecimiento de metas en el Voleibol en la etapa de iniciación deportiva.

Se inicia con un epígrafe dedicado a *la preparación psicológica en el deporte* donde la autora plantea que no es posible hablar de esta si de antemano no se considera en primer orden el entrenamiento deportivo. Por eso, ofrece conceptualizaciones al respecto y destaca la preparación psicológica como un aspecto importante dentro del proceso de entrenamiento deportivo.

Destaca como fue definida la preparación psicológica por diversos autores, considerados por sus valiosos aportes a la Psicología del Deporte como Puni, A.Z.(55), Rodionov, A. (58), Gorbunov, G.D. (39) y Rudik, P. (63). Más adelante, ofrece lo planteado por otros autores García Ucha, F. (31), Riera, M.A. (57) y Buceta, J.M. (7) para finalmente expresar como asume el término para los fines de su investigación.

La preparación psicológica del deportista se dirige al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psicológicas del deportista que asegura la actuación correcta y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptimo, pero al mismo tiempo constituye un proceso pedagógico porque su éxito depende del cumplimiento de los principios pedagógicos generales, entre los cuales se deben destacar los principios de la conciencia, la manifestación activa, de la multilateralidad, la gradualidad y la repetición.

A partir de una reflexión de Cañizares, M. (11) sobre lo que implica la necesidad de lograr la excelencia en el deporte la autora de la tesis plantea su coincidencia en desarrollar vías para incentivar el trabajo grupal en los equipos deportivos y por ello, se deben proporcionar programas de preparación psicológica que sean consistentes con las altas y bajas de los ciclos de entrenamiento y el período de competencias, para que el deportista no disminuya la motivación y la confianza en sí mismo, no aumente la ansiedad, ni los estados de frustración, ni disminuya el rendimiento deportivo.

El segundo epígrafe trata sobre *el establecimiento de metas*. Comienza con el término “metas” y “establecimientos de metas”. Posteriormente se desarrollan tres subepígrafes, uno relacionado con las *características de las*

metas, otro con los *pasos a seguir para el establecimiento de las metas*, el tercero se refiere a *motivación y metas*.

Después de un recorrido por lo expresado por diferentes autores en relación al término “metas” y “establecimientos de metas” se declara cómo se asumen estos para la investigación que se desarrolla.

Se asumen las metas como las aspiraciones y los objetivos que le imprimen una dirección al accionar; necesitan ser claras, comprensibles y controlables.

El establecimiento de metas es el proceso de definición de objetivos concretos para la obtención de un determinado rendimiento futuro.

El criterio de clasificación de metas asumido es el dado por González, L. (37), García Ucha, F. (32), Sánchez Acosta, M.E y Matilde, G.G (71) atendiendo si el período de realización es a corto, a mediano y a largo plazo.

Después de un análisis de las cualidades y características de las metas la autora asume que las metas deben ser difíciles, pero realistas considerando las necesidades del deportista en el orden individual y del equipo, al mismo tiempo explícitas y operativas, nunca sobrepasar las posibilidades del deportista, deben ser controladas con sistematicidad para evaluar su cumplimiento o buscar alternativas que permitan al deportista alcanzarlas planificándoles actividades que los impulsen, teniendo en cuenta que todos los deportistas tienen particularidades diferentes en cuanto a su independencia.

Se asumen como pasos a seguir en el establecimiento de metas: definir la meta, establecer metas específicas, crear dificultad en las metas, dar retroalimentación acerca de su cumplimiento y establecer metas participativas, teniendo en cuenta lo valorado por Cañizares, M. (9), que así lo declara para cuando se propone el establecimiento de metas en un grupo.

Referido a motivación y metas, la autora expresa que las motivaciones fundamentales del deportista hay que tenerlas en cuenta para el establecimiento de metas; aspecto esencial en el desempeño o rendimiento individual, que parte de la interacción entre las habilidades y capacidades vinculadas con la tarea y la motivación del individuo hacia las metas y la actividad en general. La eficiencia de un equipo deportivo está determinada en gran medida por el rendimiento que tenga cada uno de sus integrantes y en estrecha relación con las motivaciones colectivas que estimula el logro de los resultados.

Se hace referencia a la esfera motivacional volitiva, específicamente algunos rasgos de la voluntad e ideal deportivo en el adolescente deportista. Se brindan los fundamentos para considerar la meta como regulador del comportamiento del deportista y de equipo.

El tercer epígrafe trata *las particularidades psicológicas que distinguen a la adolescente deportista*.

La adolescencia, se suele caracterizar, de modo general, como el período de transición entre la niñez y la adultez, criterio en el que coinciden

varios de los autores consultados entre ellos Peláez, M.J (51), Domínguez García, L. (18), Sánchez Acosta, M.E y M. González García (72), Saíenz de la Torre, N. (69) Cañizares, M. (12), Escudero, Z. D. (23). El intervalo de edades que abarca este período varía de un autor a otro, pero por lo general suele fijarse entre los 11 - 12 años y los 15 – 16 años, donde se encuentran las voleibolistas consideradas en esta investigación.

Los autores citados consideran que existen transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo adolescente expresadas fundamentalmente en cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). Se plantea entonces, que todos los sujetos no arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan notablemente, mientras otros se retardan, y no es extraño encontrar algunos deportistas con características típicas de adolescentes, junto a otros que aún conservan rasgos y conductas propios de la niñez.

La escuela y el estudio ocupan un lugar importante en su vida, sin desconocer el papel que desempeñan otros factores que también forman parte del proceso de asimilación de la experiencia histórico - social en estas edades.

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, el escolar, el equipo deportivo, el de amigos, y otros. El preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo.

Es importante que los padres, entrenadores y profesores no obstaculicen la participación del adolescente en grupos de su edad, ya que de no lograr una relación positiva con el grupo, el adolescente se afectará en su estabilidad y bienestar emocional y, posiblemente, en su rendimiento académico.

Los padres y profesores deben atender a su relación con los adolescentes, respetar y escuchar sus criterios, analizar su nueva posición social y actuar de acuerdo con esta. No tenerlo en cuenta da lugar a conflictos y agudas crisis adolescente – adulto. Es preciso cuidar el vínculo afectivo y la confianza entre el adolescente y el adulto, porque necesita encontrar afecto, comprensión, orientación y ayuda.

La autora desea destacar, además, las condiciones de la situación social de desarrollo de la adolescente deportista y muy particularmente de las condiciones internas donde un lugar relevante lo ocupa la motivación, el pensamiento, la voluntad, la imaginación y las formaciones psicológicas. Hace alusión a la importancia de tener en cuenta algunas recomendaciones a la hora de diseñar el entrenamiento deportivo con adolescentes: orientar tareas con determinado grado de dificultad y que exijan responsabilidad, estimular su iniciativa e independencia, evitar la desconfianza y la prohibición, tener constancia, paciencia y tacto en el trato, no abochornarlos, ni avergonzarlos en presencia del grupo, potenciar el desarrollo de cualidades volitivas, tener en cuenta su tendencia a la sobrevaloración de sus cualidades y posibilidades.

En las formaciones psicológicas de la personalidad se destaca la conciencia moral que en el adolescente no resulta todavía lo suficientemente estable, pero donde el grupo influye en la formación de la opinión moral y de la valoración que hace de ella. Es característico el desarrollo de puntos de vista, juicios y opiniones propias que participan en la regulación del comportamiento, con relativa independencia de las influencias situacionales. No obstante, las posiciones morales que adopta dependen en gran medida de las exigencias morales vigentes en su grupo de coetáneos. Se van formando los ideales morales que van adquiriendo un carácter generalizado, pueden estar representados por uno o varios modelos que son portadores de valores morales elevados. Lo que les resulta difícil a los adolescentes es imitarlos en su comportamiento cotidiano.

A continuación se teoriza en torno a los ideales en la adolescencia, la significación psicológica que tiene el estudio de estos, el lugar que ocupan las cualidades socialmente valoradas en el contenido de los ideales de los adolescentes.

Concluye este epígrafe planteando que en sentido general se aprecia en la adolescencia una marcada preocupación por la búsqueda de reconocimiento o aceptación en los coetáneos, así como un interés por ocupar una posición favorable dentro del grupo. Por otra parte, esta etapa marca una importancia considerable en el surgimiento de la autoimagen y la autoestima, ya que el adolescente comienza a autovalorarse de una manera más profunda y estable, lo que encierra relación con los diversos cambios que en él han ido sucediendo.

El conocimiento que en este sentido posean los entrenadores y profesores encargados de guiar el proceso docente-educativo y el entrenamiento deportivo en esta etapa, resultará un elemento eficaz para contribuir a la formación de los deportistas que transiten por este período de la vida.

Las particularidades psicológicas del Voleibol son tratadas en el cuarto epígrafe donde se ubica el Voleibol, según el criterio de L. Rusell González, J. Portuondo Silva y M.O. Martínez Rangel (64) dentro de los juegos con pelotas. Posteriormente refiere que en las concepciones psicológicas actuales se tiene que ver al Voleibol como un deporte colectivo y explica por qué.

Caracteriza al voleibolista y plantea, entre otras, que debe ser capaz de analizar en el juego todos los elementos y acciones que se manifiestan, poseer un alto desarrollo del campo visual, desarrollo de percepciones especializadas, alcanzar un alto perfeccionamiento en el sistema de reacciones complejas que tipifican su actuación, necesitan de una alta coordinación de los movimientos que debe desarrollar durante el juego, así como la comunicación con el pasador para realizar las combinaciones, desarrollar una gran imaginación creadora ya que siempre están elaborando nuevas respuestas a las situaciones cambiantes del juego.

Después de referirse y explicar las características mencionadas, se plantea que en este deporte de equipo es necesario que se alcance un alto grado de compatibilidad psicológica, asociado a un nivel elevado de cohesión

grupales, que involucre tanto el papel del entrenador de forma integral, como también las funciones que ejercerá el líder general del equipo y actuar en cada uno de los eslabones del juego, en las acciones ofensivas y defensivas.

Se declara que en este trabajo se aborda la primera categoría 12 – 13 años femenino que se forma en la EIDE “Mártires de Barbados” en el Voleibol, por lo que se hace referencia a las particularidades psicológicas de este deporte colectivo como grupo (por el estadio en que se encuentra en la dinámica de su desarrollo y manifestación el equipo deportivo).

Se emiten razones por las que la autora se afilia al término de Voleibol como deporte colectivo.

Lo anterior conduce a tratar en un apartado de este mismo epígrafe *al equipo deportivo como grupo*. No es posible realizar un estudio en el Voleibol sin tener en consideración los conceptos y características de los grupos deportivos. Según estudios realizados por psicólogos del deporte cubanos como Sabas y Del Pino (66), Russell, L. (65) y Cañizares, M. (11), Pérez Surita, Y (53), Vicente de la Riva, D. (74), estos coinciden en que la mayoría de los deportes colectivos la solución de la tarea deportiva no se logra por separado, sino mediante acciones conjuntas de los integrantes del equipo. En los deportes colectivos, la actividad de los participantes se produce en condiciones de interrelación, por eso para que los resultados sean más efectivos, es esencial la cohesión de sus miembros, aspectos que se deben trabajar con mucha fuerza en esta primera categoría de la EIDE donde es fundamental que las metas se colegien.

Hay muchos psicólogos investigadores que han realizado estudios acerca del grupo. Cañizares, M. (12) sistematizó las definiciones de grupo a partir de (Homans, G. 1960), (Asch. 1962), (Bales. 1966), (Sheriff, M. 1966), (Hiebsch y Vorweg 1969), (Kolominski, Y.L. 1972), (Lomov, A.L. 1973), (Cartwright y Zander 1974), (Casales, J.C. 1989) además, (Andreeva, G.M. 1984), (Petrovski, A.V. 1986), (Fuentes, M. 1985, 1993), entre otros. La mayoría de ellos al referirse a la categoría de grupo consideran en común elementos tales como la unidad espacio temporal, la comunicación, intereses afines, por citar algunos.

Los criterios de Sánchez Acosta, M.E (71), González, M. (56) y Cañizares, M. (12) se identifican en el caso del Voleibol. Entre sus particularidades están las de ser un equipo deportivo formado por un grupo pequeño que colabora entre sí, en este se desarrollan contactos interpersonales, se desarrollan procesos de integración, diferenciación, identificación y articulación, se cumplen acciones coordinadas para la ejecución de tareas. Son escenarios donde se articulan los niveles interpersonales y sociales del individuo. La influencia del grupo sobre cada uno de sus miembros es muy potente, ellos se relacionan e influyen entre sí y comparten metas.

A continuación se desarrolla lo relacionado con *la iniciación deportiva*. Se plantea que la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje que durante mucho tiempo se ha realizado tomando como referente fundamental, y casi exclusivo, las características del individuo que aprende y

en muy pocos casos se ha tenido en cuenta como un factor también fundamental la estructura del deporte que se pretende enseñar, entonces, resulta interesante definir la iniciación deportiva como el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte, de hecho, este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su estructura funcional.

La autora hace referencia a cómo es concebida la iniciación deportiva por diferentes autores como Domingo Blázquez, S. (17), Hernández Moreno, J (42), Diccionario de las Ciencias del Deporte (16) y destaca que es común el planteamiento de que la iniciación está ligada a la adquisición práctica de conocimientos nuevos, relacionados con los fundamentos básicos del deporte, siguiendo un proceso que dará como resultado el dominio de habilidades específicas del deporte en sí, sin desestimar, por supuesto los aspectos psicológicos.

Posteriormente asevera que la preparación psicológica es un tema de necesario tratamiento científico y metodológico por especialistas, entrenadores e investigadores del deporte desde la iniciación deportiva.

En la iniciación deportiva el entrenador debe organizar su trabajo teniendo en cuenta el desarrollo real de sus atletas. Esta organización debe tener en cuenta las características del deporte, el grupo y las particularidades de los adolescentes, la condición de vida y educación en que se desenvuelven, las características etáreas de su madurez biológica, física, sexual y otras.

En Cuba la categoría 10 – 11 años se desarrolla en las escuelas comunitarias y es sólo a partir de los 12- 13 años que pasan a las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE).

El marco teórico referencial cierra con un sexto epígrafe que trata *aspectos teóricos sobre la intervención psicológica*. Aquí, la autora, respetando los rasgos esenciales de las definiciones del concepto de intervención psicológica dados por: Lorenzo, J. citada por Cañizares, M. (11), García Ucha, F (32) y Vicente de la Riva, D. (74) expresa que la intervención psicológica representa un conjunto de métodos, técnicas y o actividades que tienen como propósito mejorar los recursos de regulación de la conducta del deportista al enfrentarse a situaciones nuevas en las competencias y los entrenamientos que les permita llevar a su máxima expresión el nivel deportivo, teniendo en cuenta las metas establecidas.

Se refiere entonces a los métodos y técnicas que se emplean en las intervenciones psicológicas en la práctica deportiva. Destaca lo planteado por García Ucha, F. (32) sobre el entrenamiento psicológico, el acompañamiento o "Coaching " y la orientación Psicológica o "Counseling". También menciona a García, T.C. citando a Cerrelló (29) sobre los modelos de aplicación del entrenamiento psicológico en el deporte: modelos auto – educativos, modelos basados en la intervención directa del psicólogo del deporte sobre el deportista, modelos basados en la intervención sobre el entrenador y modelos de intervención mixtos.

Sobre este último plantea que es uno de los más aceptados en la actualidad y lo considera el más válido y eficiente en el trabajo con el deporte de equipo como el Voleibol donde la variabilidad es muy grande y la posibilidad de trabajar de forma más analítica es compleja. Se decide, entonces, en la presente investigación aplicar un programa de intervención psicológica mixto, enfocado a los entrenadores y atletas.

El **segundo capítulo** está dedicado a realizar el diagnóstico del establecimiento de metas en el equipo de Voleibol, categoría 12-13 años femenino de la EIDE “Mártires de Barbados”, Ciudad Habana – Cuba, donde primeramente se presenta la definición operacional de la variable “establecimiento de metas”. Posteriormente, se describe el contexto donde se desarrolla el estudio y se aborda la metodología de investigación aplicada. El capítulo cierra con el análisis de los resultados del diagnóstico.

El primer epígrafe presenta la *definición operacional de la variable “establecimiento de metas”*. El establecimiento de metas es como el proceso de definición de objetivos concretos para la obtención de un determinado rendimiento futuro.

Sus dimensiones son: metas con carácter participativo, metas individuales, metas colectivas. Estas dimensiones son definidas conceptualmente y se operativizan mediante sus indicadores.

Metas con carácter participativo: Peculiaridad que adquiere la meta en el proceso de su establecimiento y aceptación que implica compromiso, contribución y responsabilidad para su cumplimiento tanto individual como colectivo.

Se han definido tres indicadores fundamentales para la evaluación de esta dimensión: Compromiso, contribución y responsabilidad.

Metas Individuales: Exigencias de las metas a tener en cuenta según las potencialidades personales y compromiso de las deportistas a partir de una concepción desarrolladora y participativa.

Se han definido dos indicadores fundamentales para la evaluación de esta dimensión: Potencialidades personales y el compromiso

Metas colectivas: Exigencias de las metas en correspondencia con las potencialidades de los integrantes, en su relación armónica, que los comprometan elevando el sentido de responsabilidad.

Se han definido dos indicadores fundamentales para la evaluación de esta dimensión: Potencialidades del grupo y relación entre potencialidad y compromiso.

El segundo epígrafe describe el *contexto del estudio* y el tercer epígrafe aborda *las fases por las que transita la investigación, su temporalización y la metodología utilizada para cada una de ellas*.

La fase de diagnóstico se desarrolla en el período de septiembre a octubre de 2008. Los métodos y técnicas empleadas fueron las siguientes: el análisis documental (documentos analizados: los planes de entrenamiento, los expedientes escolares y deportivos, el programa de preparación del deportista, la convocatoria y resultados de las competencias realizadas), la entrevista (aplicada a las deportistas y entrenadores), el cuestionario de

metas grupales, la técnica de completamiento de frases, la técnica de identificación emocional, el cuestionario de estilo de dirección, la observación científica y la triangulación.

Estos están destinados a medir indicadores relacionados con el establecimiento de metas y se describen en el informe de tesis. Los datos susceptibles de medición fueron procesados mediante el software SPSS para Windows versión 17.0. Se elaboraron distribuciones de frecuencias, se construyeron 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 (media y moda).

De manera general, como resultado de esta fase se obtienen las necesidades a las que debe responder el programa de intervención psicológica, atendiendo a las dimensiones que se consideran para el establecimiento de metas.

La fase de elaboración del programa se desarrolla en la etapa comprendida entre noviembre y diciembre de 2008. Entre los métodos utilizados en esta segunda fase se encuentran los siguientes: análisis – síntesis, inducción-deducción, hipotético – deductivo y el enfoque sistémico. Estos métodos del nivel teórico estuvieron presente 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, darle un orden lógico y formular conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación.

La fase de implementación y evaluación del programa se desarrolla desde enero de 2009 hasta enero de 2010. En este período el equipo participa en la competencia fundamental “IV Edición de la Liga Estudiantil de Voleibol 2009” celebrado desde el 1º hasta el 9 de mayo del 2009 en la EIDE “Ormani Arenado” en la Provincia de Pinar de Río.

En esta fase se implementan las sesiones del programa. En todas se aplicó técnica de retroalimentación. Al finalizar cada sesión se formulaban interrogantes para facilitar la retroalimentación del cumplimiento de las metas propuestas. Se propicia el diálogo y la participación. Se realizan conversaciones individuales con algunos deportistas y entrenadores para valorar sus criterios acerca del proceso de intervención y para conocer el cumplimiento de las sesiones. Se utiliza un grupo de métodos y técnicas, juego, discusión grupal, técnicas participativas reflexivas, técnicas de animación y activación, simulaciones y diálogos.

La aplicación se realiza a través del grupo y se brindan orientaciones individuales en dependencia de la situación, se realizaron en total 31 sesiones, en dos frecuencias semanales durante cuatros meses, con una duración de una hora en cada sesión. Se realizaron en un aula que pertenece al departamento de Voleibol de la EIDE, hubo otras sesiones que se realizaron en la cancha y en las competencias. Se garantizaron las condiciones adecuadas para realizarlas.

La fase de evaluación del programa se desarrolla en el mismo período que la fase de implementación. Se realizan observaciones sistemáticas para constatar la evolución de los participantes durante la implementación del programa con el propósito de verificar el cumplimiento de los objetivos de las diferentes sesiones de trabajo, lo cual permite la evaluación a lo largo del proceso de intervención. Los resultados de dichas observaciones se complementan con las valoraciones que emiten los participantes al finalizar cada una de las sesiones de intervención.

De manera general, se valoran no solo los aspectos o conductas a cambiar en cada miembro, sino la influencia de estos cambios que se quieren lograr en el equipo y los resultados a obtener. Para realizar las observaciones en la competencia se contó con 11 especialistas a los que se les exigió el cumplimiento de determinados requisitos mencionados en el informe.

Para la evaluación de sus resultados se emplean los mismos métodos y técnicas de la fase de diagnóstico y también el método experimental. Los procesamientos de estadística descriptiva expuestos en la primera fase fueron también utilizados para analizar el comportamiento de la variable después de aplicado el programa.

Se realiza un experimento pedagógico que por las condiciones de organización en las cuales se desarrolla se clasifica como natural y por los objetivos que se pretenden lograr con el mismo es formativo ya que se desea transformar esa realidad, a partir de la intervención psicológica del investigador. Los procesamientos se realizan mediante la prueba de hipótesis de rangos señalados de Wilcoxon, es una prueba de antes y después aplicable a variables ordinales.

Se explican los aspectos fundamentales que se tuvieron en cuenta para el montaje del experimento y se caracteriza el diseño de control mínimo o también llamado pre-experimento utilizado. El experimento permitió la contrastación empírica de la siguiente hipótesis:

La aplicación de un programa de intervención psicológica sustentado en la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo las particularidades psicológicas de la adolescencia permitirá mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Voleibol categoría 12 – 13 años femenino en la EIDE “Mártires de Barbados”, Ciudad Habana – Cuba.

El cuarto y último epígrafe de este capítulo corresponde al *análisis de los resultados de la metodología empleada para la fase de diagnóstico*.

La autora realiza un análisis detallado de los resultados obtenidos al aplicar cada uno de los diferentes métodos y técnicas descritas para la primera fase, se apoya en tablas y gráficos, sintetiza además, lo conclusivo para cada método y técnica aplicada, finalmente presenta los resultados de la triangulación.

- Existe escaso conocimiento por parte de las deportistas de qué es una meta.

- Por lo general las metas las establece el entrenador principal sin que medie consenso con las deportistas.
- Se aprecia un bajo nivel de comprometimiento por parte de las deportistas en el establecimiento de metas.
- No se realiza una sistemática retroalimentación del establecimiento de metas.
- La comunicación se ve afectada y por ende, se afecta el proceso de establecimiento de metas.
- 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.
- Pobre motivación y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.
- Problemas de algunos rasgos de la voluntad en algunas deportistas.

El **tercer capítulo** hace referencia al proceso de elaboración del programa de intervención psicológica, se presenta este y se ofrecen los resultados de la evaluación realizada de su implementación y resultados.

En el primer epígrafe del capítulo “*El proceso de elaboración del programa de intervención psicológica*” la autora expresa que la elaboración del modelo teórico del programa de intervención psicológica, constituyó una construcción ideal para comprobar en la práctica y derivó posteriormente en acciones particulares.

Para su construcción ideal, se plantea que la investigadora profundizó en el tema mediante la revisión teórica, realizó una sistematización de estudios de diversos autores – ya referenciados en el primer capítulo, tomó en cuenta las vivencias prácticas, los resultados de las principales insuficiencias en el entrenamiento deportivo de los investigados y también utilizó el intercambio de opiniones con psicólogos y entrenadores que no sólo tienen dominio del problema en estudio, sino que se encuentran inmersos en el contexto en el que éste tiene lugar, para de esta manera, confrontar sus puntos de vista y, al mismo tiempo, apropiarse de ideas nuevas que le permitieran ver el problema desde un ángulo más amplio y la pudieran acercar a nuevas características que no había considerado.

Se tuvo en cuenta las exigencias específicas del Voleibol como deporte de equipo para la elaboración del programa, así como las habilidades y conocimientos necesarios a desarrollar, a partir de las exigencias de las deportistas de la categoría 12-13 años.

Las intervenciones están apoyadas en el establecimiento de metas como técnica motivacional, sustentado por la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia, se activa la participación de las deportistas y los entrenadores en la construcción de las metas individuales y colectivas.

Se consideró también, que el programa debía cumplir las cualidades siguientes: personalógico, sistémico, sistemático, flexible y evaluable.

Se estableció, entonces la estructura del programa, la cual está compuesta por el objetivo general, objetivos específicos, contenido y sesiones de trabajo. Para cada sesión de trabajo se determinan objetivos, métodos, tareas, procedimiento, participantes y responsables. Estas sesiones son las que dinamizan y ponen en movimiento el programa en general.

El segundo epígrafe es la *propuesta de programa de intervención psicológica*. A continuación se presenta en síntesis. Las sesiones están detalladas en el cuerpo de la tesis.

Objetivo general: Mejorar el establecimiento de metas en el equipo femenino de Voleibol categoría 12 -13 años de la EIDE “Mártires de Barbados” a través de la intervención psicológica.

El mismo se concreta a su vez en los **objetivos específicos** siguientes:

- ✓ Diagnosticar las metas en el equipo (individuales – grupales).
- ✓ Concientizar en cómo trazar las metas (procedimiento).
- ✓ Analizar las características del establecimiento de metas.
- ✓ Concientizar la importancia de la participación de las deportistas en el establecimiento de metas.
- ✓ Determinar el cumplimiento de las metas trazadas.

Participantes en el programa de intervención psicológica

- Investigadora (especialista preparada para intervención en grupo deportivos)
- La intervención psicológica va dirigida a todo el equipo, incluyendo a los entrenadores.

Contenidos del programa

Estilo de dirección del entrenador. Establecimiento de metas. Tipos y características de las metas. Temporalización. Procedimiento para establecer las metas. La participación en el establecimiento de metas. La retroalimentación en el establecimiento de metas.

Métodos y técnicas

En el programa de intervención psicológica se utilizan los métodos y técnicas de trabajo en grupo: Juego, diálogo, charlas, conversaciones, tormenta de ideas, análisis de situaciones, discusión, reflexión, elaboración conjunta, técnicas de animación.

Evaluación

Se evalúa durante toda la implementación, al final de cada sesión y con la observación sistemática realizada. Se analizan los resultados de pretest y postest.

Sesiones del programa

- Encuentro introductorio

- La preparación psicológica en el entrenamiento deportivo y la competencia
- Conversación con los entrenadores
- Los problemas de mi equipo son.....
- Para los entrenadores sobre estilo de dirección y problemas del equipo en el establecimiento de metas.
- El establecimiento de metas en el equipo.
- ¿Cómo debo hacer para establecer las metas?
- ¿Cuáles son mis metas?
- Los problemas de mis metas son...
- Las metas de mi equipo.
- ¿Qué he aprendido acerca de las metas?
- ¿Qué vamos a hacer en la competencia?
- ¿Cómo son mis contrarios?
- Análisis de acciones técnico - tácticas en el entrenamiento y la competencia.
- Control de las metas.

El tercer epígrafe está relacionado con la *implementación del programa de intervención psicológica*. En tal sentido la autora advierte que implementar en la práctica el programa de intervención psicológica elaborado supone flexibilidad y retroalimentación constante en función de las características del contexto y los sujetos que participan en la intervención psicológica, además de evaluar la evolución de los participantes durante el proceso de intervención.

Implementar el programa significa implementar las sesiones de trabajo atendiendo a sus objetivos, métodos, tareas y procedimientos.

Inicialmente, en la primera sesión se crean las condiciones que permiten la puesta en práctica del programa, precisando los objetivos de su implementación, así como su necesidad e importancia.

En la implementación como fase de la investigación se indaga acerca de la disposición de los participantes a colaborar en la misma y se refiere todo lo relacionado con los aspectos organizativos de las sesiones de trabajo.

Posteriormente, en el resto de las sesiones, se desarrollan las estrategias y los recursos técnicos a emplear para mejorar el proceso de establecimiento de metas.

Los métodos y técnicas que pueden ser empleados para el cumplimiento de los objetivos de las sesiones fueron presentados en la descripción de las sesiones.

Durante el transcurso de la implementación del programa, se evalúa el cumplimiento de los objetivos previstos para cada sesión, empleando observaciones sistemáticas, orientadas hacia el registro pormenorizado de todo cuanto acontece durante las mismas, además de las valoraciones de cada uno de los participantes al finalizar las sesiones, lo cual permite conocer la evolución de los participantes y del equipo a lo largo del proceso de intervención.

Al finalizar la intervención debe lograrse que exista mayor implicación en la construcción del establecimiento de metas individuales y de grupo.

El cuarto epígrafe presenta la *evaluación del programa*, primero la *evaluación de su implementación* y después la *evaluación de sus resultados*.

La evaluación del programa en su proceso de implementación y desarrollo se realiza en este caso mediante la evaluación de cada una de las sesiones de intervención psicológica desarrolladas. Al cierre de cada sesión se hizo una valoración evolutiva desde el punto de vista psicológico de cada atleta, sus entrenadores y del equipo.

Todas las sesiones se realizaron en el tiempo establecido y con la seriedad requerida. La asistencia se comportó a más del 96%, la participación fue buena, y los resultados se correspondieron con los pronósticos para la competencia fundamental. Se logró paulatinamente la concientización de los problemas y la situación del equipo respecto a deficiencias, aspectos positivos, características del grupo, etc. Del mismo modo se realizaron valoraciones en las sesiones de la intervención de las manifestaciones y expresiones emocionales y su cumplimiento en torno al establecimiento de metas, individuales y grupales.

Las expresiones en torno al trabajo desplegado por el grupo en las sesiones en su mayoría fueron consideradas eficientes. La aceptación de los entrenadores y atletas en torno a la intervención realizada representan actitudes positivas, lo que se corrobora en las observaciones, en los cambios producidos, logros y sugerencias.

El análisis de cada una de las sesiones se realiza en el cuerpo de la tesis.

Para la *evaluación del programa de intervención en sus resultados* se comparan los resultados antes de la intervención, con los obtenidos luego que esta finaliza y se muestran las transformaciones logradas.

Los resultados antes de aplicar el programa de intervención se identifican con los resultados del diagnóstico presentado en el segundo capítulo de la memoria escrita. Se aplican los mismos métodos, técnicas e instrumentos antes y después de la implementación del programa de intervención psicológica. Esos son los resultados que se comparan estadísticamente.

Los resultados después de aplicar el programa de intervención se presentan en este apartado, a partir de la comparación de ambos momentos.

Resultados del cuestionario metas grupales. Después de aplicar el programa de intervención psicológica se observó de las tablas y gráficos

confeccionados y que aparecen en anexos en la memoria escrita de la tesis que la gran mayoría de las atletas consideran que los indicadores de las metas se manifiestan siempre, lo cual indica un salto cuantitativo con respecto a los resultados obtenidos en el diagnóstico. La manifestación de las características de las metas adquiere como promedio la categoría máxima - "siempre se manifiesta"- en cada una de ellas. Ninguna atleta ha posibilitado la ubicación de casos en categorías como: "alguna vez", "rara vez", "ninguna vez".

Si se tiene en cuenta la ponderación de las características de las metas, sigue siendo la expectativa hacia la meta la que más predomina en el grupo, seguida en este caso, por la especificidad y la satisfacción hacia estas. Con menos predominio que las tres características anteriores, se encuentra la claridad a un mismo nivel de la retroalimentación, la adecuación y la aceptación. Le sigue la participación que resultó la característica menos predominante en el grupo.

Los resultados de la media reflejan también, que se incrementaron sus valores para cada característica de las metas. Para probar la significación de los cambios y atribuirlos entonces al efecto de la propuesta se aplica la prueba estadística de rangos señalados de Wilcoxon y se puede apreciar que en todos los indicadores de establecimiento de metas hubo cambios muy significativos ($\alpha < 0.01$), destacándose, en el caso de la participación y la retroalimentación que las 18 voleibolistas mostraron cambios favorables.

Resultados de la técnica de completamiento de frases. En el anexo 21 de la tesis se muestran los resultados del cuestionario aplicado después del programa de intervención y a partir de estos datos se hace el análisis comparativo con los resultados del diagnóstico.

En la esfera de metas individuales no hubo respuestas de omisión, se redujo aproximadamente el 50% las respuestas neutrales, se incrementaron las respuestas no conflictivas, en particular las altamente positivas, el contenido de las respuestas cambia cualitativamente porque las metas individuales son más concretas, más medibles respecto al diagnóstico. Ejemplo: "Mi mayor aspiración es pasar de categoría y alcanzar mis metas" "Mis objetivos como deportista entrenar fuerte y alcanzar buenos resultados".

En la esfera de metas grupales hubo una respuesta de omisión, se redujo en un 35% las respuestas neutrales, se incrementaron las respuestas no conflictivas. Se observa mayor claridad de metas grupales, mayor aceptación del grupo, y sentimiento de unidad.

En la esfera motivacional no hubo respuestas de omisión, se redujo aproximadamente al 47% las respuestas neutrales, se incrementaron en 13 las respuestas no conflictivas y de las tres respuestas conflictivas se eliminaron dos. Una voleibolista mantuvo la respuesta conflictiva, muestra inseguridad poca confianza en si misma Por ejemplo: "Mis compañeras de equipo piensan que se lo merecen todo y no es así".

En la esfera grupal una voleibolista no coincidente con el caso de la respuesta conflictiva en la esfera motivacional mantuvo la respuesta

conflictiva, se redujeron las respuestas de omisión y neutrales y se incrementaron las respuestas no conflictivas. En general, de las cinco respuestas conflictivas se mantienen dos, las respuestas no conflictivas se incrementan en 35, las neutrales disminuyen en 28 y las de omisión en cinco.

De esta técnica en sentido general se puede considerar que ha habido una mejoría, luego de aplicar el programa de intervención psicológica se observa que hay un cambio en el contenido de las respuestas, se tienen en cuenta los intereses del equipo se definen las metas más cercanas, hay conocimiento de sus dificultades.

Resultados de la técnica de identificación emocional. Se observa que la mayoría de las atletas consideran que los indicadores de identificación emocional presentan un alto nivel de manifestación, mostrando una mejoría con respecto al resultado del diagnóstico. El nivel de compenetración arroja cambios muy significativos ($0.0000 < 0.01$) y en el resto de los indicadores los cambios son significativos ($0.05 < \alpha \leq 0.01$).

Al analizar individualmente los cambios producidos, en el indicador "identificación", en una atleta se reporta un cambio desfavorable, pero debe señalarse que aunque sea así, esto no significa que haya perdido la identificación con el equipo sino que por condiciones individuales su opinión varió acerca de la misma.

Resultados de la técnica estilos de dirección. Con respecto el estilo de dirección de los entrenadores en la competencia, se aprecia en el primer juego que el entrenador no permitió la participación de las atletas, solo se refirió a la capitana. Paulatinamente comenzó estimular la participación de las atletas con sus criterios para lograr obtener las metas trazadas cada juego. Se propició un espacio de reflexión y análisis antes de empezar cada juego y al terminar cada juego donde se exponen las principales dificultades del equipo en el juego anterior y la estrategia a seguir enfatizando el papel que cada atleta debe jugar.

Los resultados de la observación en la competencia manifestaron en un 94% alto índice de combatividad, existió apoyo moral entre las atletas, hubo cooperación y el 100 % de las atletas jugaron sus roles entre juegos. No se apreciaron discusiones en los juegos, se puso de manifiesto que a veces el equipo baja la combatividad según el nivel de contrario, aspecto debe ser mejorado.

En sentido general, los logros del programa, avalado por todos los análisis anteriores arroja en una mejoría las dificultades declarados en el diagnóstico.

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

- Mayor motivación en los entrenadores y deportistas en el trabajo de grupo como equipo.
- Más desarrollo de la habilidad de trabajo en grupo.

- Mejoramiento del trabajo de establecimiento de metas en la dirección del equipo.
- Se contribuyó a la orientación de los ideales y aspiraciones de metas.
- Desarrollo y potenciación de las cualidades volitivas en las deportistas.
- Mejor preparación de las deportistas para otra etapa superior de su vida deportiva.

CONCLUSIONES

Del proceso investigativo desarrollado en el equipo femenino de Voleibol, categoría 12-13 años de la EIDE “Mártires de Barbados” se derivaron las conclusiones siguientes:

1. En el diagnóstico realizado en el equipo se detectaron insuficiencias en el conocimiento de las metas, pobre participación y falta de sistematicidad en la retroalimentación respecto al establecimiento de metas, pobre motivación, dificultad en la voluntad y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.
2. El marco teórico referencial construido en torno al establecimiento de metas en el Voleibol en deportistas de iniciación aporta la concepción del programa de intervención psicológica elaborado y un nuevo conocimiento al desarrollo de los estudios de la esfera motivacional volitiva, específicamente algunos rasgos de la voluntad e ideal deportivo en las adolescentes estudiadas.
3. El programa de intervención psicológica elaborado para el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo se sustenta en la estimulación de la participación del equipo como grupo y la atención a las particularidades psicológicas de la adolescencia.
4. El objetivo general, los objetivos específicos, contenidos y sesiones de trabajo establecidos en el programa de intervención psicológica para el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo determinaron su estructura y los objetivos, métodos, tareas, procedimientos, participantes y responsables para cada sesión de trabajo con constituye la dinámica del programa en general.
5. En este equipo se constatan transformaciones favorables respecto al proceso de establecimiento de metas durante y después de la implementación del programa. Se evidenció mayor desarrollo de las cualidades volitivas y una mejoría y mayor implicación en la elaboración de los ideales de las deportistas.
6. La evaluación del programa de intervención psicológica para el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo sustentado en la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia lo que corroboró que cumple el objetivo propuesto y la hipótesis planteada en la investigación.

RECOMENDACIONES

- Desarrollar actividades y tareas de seguimiento y control al equipo de Voleibol categoría 12-13 años femenino de la EIDE “Mártires de Barbados” a fin de continuar la evaluación del programa para su validación y replicación en otros contextos.
- Continuar los estudios de establecimiento de metas en la etapa de iniciación deportiva.
- Proponer curso de superación o preparación metodológica a los psicólogos y entrenadores de la EIDE “Mártires de Barbados” sobre el establecimiento de metas en los equipos deportivos.
- Desarrollar otras investigaciones teniendo en cuenta la implicación del establecimiento de metas en el desarrollo de autovaloración.