

## La propuesta de evaluación del proceso de formulación de metas en el seno de un equipo de Gimnasia Rítmica Deportiva

### The proposal for evaluating the goal formulation process within a Sports Rhythmic Gymnastics team

### A proposta de avaliação do processo de formulação de metas em uma equipe de Ginástica Rítmica Desportiva

Lilian Lores Sánchez

*lloress@udg.co.cu*

<https://orcid.org/0000-0003-3408-9755>

Universidad de Granma, Cuba

#### RESUMEN:

El trabajo que se presenta a continuación contribuye a dar respuesta a una de las problemáticas que constituye un reto para la Psicología del Deporte del siglo XXI, el desarrollo de investigaciones que tengan como centro los atletas de equipos deportivos, a partir de instrumentar acciones de intervención psicológicas en función del establecimiento de metas grupales e individuales, en este caso al equipo de Gimnasia Rítmica Deportiva, Categoría 13-15 años, de la EIDE "Pedro Batista Fonseca", en el municipio de Bayamo, provincia de Granma, Cuba. Para el mismo se emplearon un grupo de métodos del nivel teórico, empírico y estadístico, en el caso de estos últimos se aplicó una batería de mediciones psicológicas compuesta por varios test psicológicos seleccionados, los cuales permitieron establecer y constatar el estado de la problemática que se investiga. Los hallazgos adquiridos repercuten en la consecución de una motivación enriquecida en el colectivo de entrenadoras y atletas involucradas en la disciplina de la Gimnasia Rítmica Deportiva. Asimismo, inciden en la dinámica colaborativa y cohesiva del trabajo grupal en calidad de equipo, facilitando la ampliación y fortalecimiento de las competencias inherentes a esta modalidad de trabajo. Paralelamente, contribuyen al mejoramiento y perfeccionamiento del proceso de formulación de objetivos en la gestión dirigenal del equipo.

#### ABSTRACT:

The work presented below contributes to responding to one of the problems that constitutes a challenge for Sports Psychology of the 21st century, the development of research that focuses on athletes from sports teams, from implementing intervention actions. psychological based on the establishment of group and individual goals, in this case to the Sports Rhythmic Gymnastics team, Category 13-15 years, of the EIDE "Pedro Batista Fonseca", in the municipality of Bayamo, province of Granma, Cuba. For this purpose, a group of methods at a theoretical, empirical and statistical level were used. In the case of the latter, a battery of psychological measurements was applied, composed of several selected psychological tests, which allowed establishing and verifying the state of the problem that was presented. investigate. The acquired findings impact the achievement of enriched motivation in the group of coaches and athletes involved in the discipline of Sports Rhythmic Gymnastics. Likewise, they affect the collaborative and cohesive dynamics of group work as a team, facilitating the expansion and strengthening of the competencies inherent to this type of work. At the same time, they contribute to the improvement and refinement of the objective formulation process in the team's leadership management.

**RESUMO:**

O trabalho que se apresenta a seguir contribui para responder a um dos problemas que constitui um desafio para a Psicologia do Desporto do século XXI, o desenvolvimento de investigação que incide sobre atletas de equipas desportivas, a partir da implementação de ações de intervenção psicológica baseadas no estabelecimento de relações grupais e individuais. gols, neste caso à equipe de Ginástica Rítmica Desportiva, Categoria 13-15 anos, da EIDE "Pedro Batista Fonseca", no município de Bayamo, província de Granma, Cuba. Para o efeito, utilizou-se um conjunto de métodos de nível teórico, empírico e estatístico, sendo que neste último caso foi aplicada uma bateria de medidas psicológicas, composta por vários testes psicológicos selecionados, que permitiram estabelecer e verificar o estado do problema que foi apresentado. investigue. Os resultados adquiridos impactam a obtenção de uma motivação enriquecida no conjunto de treinadores e atletas envolvidos na disciplina de Ginástica Rítmica Desportiva. Da mesma forma, afetam a dinâmica colaborativa e coesa do trabalho grupal em equipe, facilitando a ampliação e o fortalecimento das competências inerentes a este tipo de trabalho. Ao mesmo tempo, contribuem para a melhoria e refinamento do processo de formulação de objetivos na gestão da liderança da equipe.

**PALABRAS CLAVE:**

Psicología del deporte, establecimiento de metas grupales e individuales, Gimnasia Rítmica Deportiva, intervención psicológica, motivación.

**KEYWORDS:**

Psychology of sports, goal setting group and individual, Rhythmical Sports Gymnastics, psychological intervention, motivation.

**PALAVRAS-CHAVE:**

Psicologia desportiva, definição de objetivos grupais e individuais, Ginástica Rítmica Desportiva, intervenção psicológica, motivação.

---

Recibido: 16/08/2023 - Aceptado: 23/10/2023 - Publicado: 31/12/2023

---

## I. Introducción

Al nacer, el individuo no presenta intrínsecamente ninguna característica inherente a su personalidad. Esta se configura gradualmente a lo largo de los años, bajo la influencia del sistema educativo y pedagógico. En este contexto, se destacan la familia, la institución escolar y la comunidad en su conjunto como elementos de suma relevancia que desempeñan un papel determinante (Martin, 2022). La estructura de la personalidad se centra en un fenómeno que surge de la interacción biopsicosocial. Por ende, reviste un valor fundamental facilitar las condiciones propicias para su desarrollo íntegro.

La participación en actividades físicas y en especial, en el dominio deportivo, se configura como un relevante vehículo para la configuración de la personalidad. Estos aspectos desempeñan una posición distinguida en la estimulación de las competencias psicológicas, físicas y espirituales, con el propósito de alcanzar un nivel de rendimiento óptimo. En este contexto, el protagonismo fundamental recae en el deportista individual o en el colectivo, quienes asumen roles duales como tanto objeto como sujeto en el contexto de la actividad (Rodríguez-Martínez et al.,2022).

Resulta de particular significancia la orientación ideológica subyacente en la práctica deportiva, concretamente los objetivos y motivaciones que impulsan a los individuos a comprometerse en la esfera deportiva. Leontiev, según lo citado por Dzhamgarov y Puni (1990), sostiene que, en el contexto social, las condiciones externas a las que el individuo debe adaptarse no solo se limitan a ser circunstancias externas, sino que también incorporan motivaciones y objetivos inherentes a su actividad. En síntesis, la actividad que los individuos desarrollan está influenciada por las condiciones de su entorno social.

La Psicología del Deporte surge como una disciplina novedosa y una rama especializada en el campo de la psicología, orientada a analizar los fenómenos psicológicos emergentes en el ámbito de la actividad deportiva y las manifestaciones en la personalidad del atleta. Este campo disciplinario aporta un marco teórico que sustenta la implementación de programas metodológicos y estrategias de intervención respaldados por la base científica, capitalizando los avances contemporáneos en el ámbito de la psicología. Su esfera de estudio se enfoca en la expresión, desarrollo y transformación de los aspectos psicológicos que surgen como respuesta a las demandas específicas de cada disciplina deportiva, materializándose durante el proceso de entrenamiento y la participación competitiva de los deportistas (Dosil et al, 2022).

La necesidad de una preparación psicológica óptima para los deportistas adquiere un carácter fundamental. Constituye un componente intrínseco del proceso de entrenamiento, en el cual se despliegan conocimientos acerca de los métodos y enfoques destinados a potenciar la disposición y eficacia de los competidores en su enfrentamiento con la competición (Rubio, 2015).

En otro contexto, la definición de objetivos debe ser congruente con las capacidades intrínsecas y las limitaciones individuales de cada atleta, con el propósito de asegurar una orientación precisa en el entrenamiento. La apropiada formulación de objetivos constituye un factor determinante para alcanzar resultados sobresalientes en la práctica deportiva. No obstante, en caso de que esta formulación carezca de una organización, planificación y dosificación adecuadas, es factible que surjan complicaciones en dicho proceso (Medina et al., 2016).

Diversos estudiosos, tales como De la Cruz y Gárciga (1996), García et al. (1988), han examinado exhaustivamente el tema del establecimiento de metas en el entorno de equipos de elevado rendimiento. No obstante, se evidencia una notoria insuficiencia de investigaciones que se adentren en esta temática dentro del ámbito de la iniciación deportiva. Esta etapa se caracteriza por sus idiosincrasias distintivas, las cuales requieren una especial atención, en virtud de la necesidad de preparar al deportista para las posteriores empresas de mayor complejidad y magnitud en su trayectoria.

## **II. Método**

La metodología fue participativa, holística, inductiva y deductiva. Mediante la aplicación de observación directa y entrevistas semiestructuradas con maestros en el campo deportivo, quienes tienen toda una trayectoria académica en el EIDE "Pedro Batista Fonseca", en el municipio de Bayamo, provincia de Granma, fue posible discernir una serie de deficiencias discernibles en el panorama investigado:

- a. El desempeño del especialista en psicología deportiva dentro del conjunto carece de una naturaleza sistemática y coherente.
- b. Los entrenadores/as exhiben un limitado nivel de familiaridad en relación con la administración psicológica en el contexto de la dinámica colectiva del equipo, poniendo en evidencia una falta de pericia en dicho dominio.
- c. La configuración de objetivos presenta un carácter sumamente generalizado en su ejecución.
- d. La responsabilidad de establecer los objetivos recae exclusivamente en las entrenadoras, sin considerar la participación activa de los deportistas.
- e. Las atletas exhiben dificultades en la conceptualización de metas y, adicionalmente, no exhibieron compromiso alguno ni emprendieron esfuerzos orientados a la consecución de los objetivos estipulados.

## VI. Desarrollo y discusión

A partir del análisis efectuado, se ha arribado a la identificación de la siguiente problemática: se suscitan dificultades en el proceso de establecimiento de metas en el seno del conjunto de Gimnasia Rítmica Deportiva, en su categoría de 13 a 15 años, perteneciente a la EIDE “Pedro Batista Fonseca. Esta circunstancia restringe los logros alcanzados en el ámbito deportivo, conllevando la imperante necesidad de buscar estrategias capaces de solventar los desafíos identificados en la formulación de metas, las cuales son diseñadas tanto a nivel colectivo como individual para cada deportista.

En vista de las razones previamente delineadas, en el actual estudio se formula la siguiente interrogante científica: ¿Cómo se puede contribuir al proceso de establecimiento de metas de manera congruente con las capacidades intrínsecas del equipo de Gimnasia Rítmica Deportiva, categoría 13-15 años, perteneciente a la EIDE “Pedro Batista Fonseca”? Para abordar y resolver la problemática, se establece como objetivo: diseñar un conjunto de medidas de intervención psicológica destinadas a mejorar el proceso de establecimiento de metas en el equipo de Gimnasia Rítmica Deportiva.

Cañizares (1994), considera las metas como las aspiraciones y los objetivos, y le imprimen una dirección al accionar; necesitan ser claras, comprensibles y controlables. En esta investigación se centra la atención en los procedimientos en lugar de los resultados, el cual es fruto de los esfuerzos realizados. Lo más importante es estimular los esfuerzos para llegar al resultado, basado en el criterio de autores como Cañizares, y Faife (1994), Del Monte (1992), entre otros.

Se presenta a continuación una propuesta de medidas de intervención de índole psicológica, enmarcadas en la consecución de los siguientes objetivos:

Objetivo general: Optimizar el proceso de formulación de metas a través de la implementación de intervenciones psicológicas.

Este objetivo primordial se divide en los siguientes propósitos particulares:

- Llevar a cabo un diagnóstico exhaustivo de las metas, tanto a nivel individual como grupal, dentro del equipo.
- Fomentar la concienciación respecto a la metodología idónea para la elaboración de metas.
- Realizar un análisis pormenorizado de las características inherentes al establecimiento de metas.
- Sensibilizar sobre la importancia de la participación activa de los deportistas en el proceso de fijación de objetivos.
- Evaluar la concreción de las metas previamente trazadas.

El contenido sustancial de las acciones de intervención es diverso en función de los objetivos previamente definidos, y su desarrollo se implementa mediante variadas actividades pertinentes.

Entre los contenidos incorporados destacan:

- El procedimiento de establecimiento de metas.
- Tipología y atributos distintivos de las metas.

- Aspectos temporales y secuenciales relacionados con la formulación de metas.
- La influencia del factor participativo en la construcción de metas.
- La relevancia de la retroalimentación en el procedimiento de definición de objetivos.

La presentación de ciertas sesiones concretas de intervención psicológica, destinadas a la mejora del proceso de formulación de metas en el contexto del equipo de Gimnasia Rítmica Deportiva.

Acción 1: Sesión introductoria

Objetivo: Adaptar las expectativas de las deportistas en relación con los objetivos de las intervenciones psicológicas.

Método: Diálogo.

Tareas:

- Informar sobre los resultados derivados de las técnicas diagnósticas empleadas.
- Generar motivación y familiarización de las deportistas y entrenadoras con el programa de intervención psicológica.
- Establecer, de forma colaborativa, las pautas de trabajo en grupo y generar expectativas.
- Estimular el compromiso y la predisposición de deportistas y entrenadoras para colaborar y ejecutar las intervenciones psicológicas.
- Procedimiento: Se utilizará una técnica de presentación para fomentar un ambiente psicológico propicio que facilite la conexión entre los tres componentes: investigadoras, entrenadoras y deportistas.

Acción 2: La dimensión psicológica en el entrenamiento y la competencia

Participantes: Deportistas, entrenadoras e investigadoras.

Responsables: Entrenadoras e investigadoras.

Objetivo: Analizar la importancia de la preparación psicológica en las etapas de entrenamiento y competencia.

Método: Elaboración conjunta.

Tareas:

- Realizar un análisis minucioso de los fundamentos conceptuales asociados a la significancia intrínseca de la instrucción psicológica durante el desarrollo de la formación, así como en entornos competitivos, emerge como un cometido de alta relevancia.
- Identificar las expectativas de las deportistas en relación con los objetivos asociados al entrenamiento y la competencia.

- Procedimiento: Por medio de un diálogo interactivo, se incentivaré la participación activa de las deportistas y entrenadoras en torno a los conceptos teóricos vinculados con la preparación psicológica y su papel en las fases de entrenamiento y competición.

Acción 3: Análisis de problemáticas grupales

Objetivo: Evaluar las problemáticas primordiales que inciden en la dinámica grupal y la consecución de las metas colectivas del equipo.

Métodos: Discusión y análisis de escenarios.

Tareas:

- Identificar los desafíos principales que influyen en la dinámica del equipo.
- Explorar las posibles causas que originan estas problemáticas y emitir opiniones al respecto.
- Establecer un orden jerárquico a las dificultades con base en su importancia y urgencia de solución para el grupo.
- Definir los objetivos principales del equipo para el período determinado.
- Establecer correlaciones entre las problemáticas grupales y la realización de los objetivos fundamentales del equipo.

Procedimiento:

Se empleará una técnica de dinámica grupal con el propósito de promover la activación cohesionada del colectivo. Se procederá a indagar a las atletas sobre los desafíos que prevalecen en el equipo, ejerciendo efectos adversos en el desempeño colectivo.

## VII. Conclusiones y Reflexiones

La propuesta de evaluación del proceso de formulación de metas en el seno del equipo de Gimnasia Rítmica Deportiva, en su categoría de 13 a 15 años, perteneciente a la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, corrobora que las metas son trazadas de manera unilateral por la entrenadora principal, sin la participación consensuada de las deportistas. Estas metas presentan un nivel excesivo de generalidad y distan considerablemente de ajustarse a la categoría en cuestión, lo cual evidencia una marcada carencia de involucramiento por parte de las gimnastas en la elaboración de los objetivos.

Las acciones de intervención están configuradas mediante la estructura de objetivo general, así como objetivos específicos y contenidos. Estas acciones encuentran respaldo en la aplicación de la técnica de fijación de metas como herramienta motivacional, fundamentada en la promoción de la participación colectiva del equipo. También buscan abordar las peculiaridades psicológicas inherentes a la etapa de la adolescencia, en la cual se hallan las deportistas. A través de la puesta en marcha y evaluación de las acciones de intervención, se constata la existencia de un grado de compromiso por parte de las atletas en la consecución de los objetivos grupales, así como la manifestación de satisfacción y contribución activa por parte de los miembros del colectivo en el logro de las metas.

## Referencias

- Cañizares, M. y Faife, H. (1994). La comunicación en el deporte. ISCF.
- Cañizares, M. (1994). Las metas en el deporte. ISCF.
- De la Cruz, E. y Gárciga, J. (1996). Estudio del establecimiento de metas y cohesión en el equipo de Polo Acuático femenino (preselección nacional). Facultad de Cultura Física de Villa Clara.
- Del Monte, L (1992). Influencia de la comunicación entrenador–atleta para el resultado deportivo. ISCF.
- Dosil et al. (2022). La psicología deportiva: un enfoque integrador. *Revista de Psicología del Deporte*, 31(1), 11-20. doi: 10.6018/rpd.31.1.36124
- Dzhamgarov, T. y Puni, A.T (1990). Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Editorial Pueblo y Educación.
- García et al. (1988). Programa de entrenamiento psicológico en deportes de equipo. INMED.
- Martín, M. (2022). La familia como agente educativo. *Revista Educación y Desarrollo* 51. 13-22. doi:10.33593/ried.v51i1.1079
- Medina, J. A., Rubio, J. L., & Dosil, J. M. (2016). Capacidades intrínsecas y limitaciones individuales de los atletas. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 17-26. doi: 10.4321/S1578-84232016000100003
- Rodríguez-Martínez et al. (2022). La personalidad y la actividad física en el contexto escolar: un estudio longitudinal. *European Journal of Sport Science*, 22(5), 695-705
- Rubio et al. (2015). La preparación psicológica óptima para los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 17-26. doi: 10.4321/S1578-84232015000100003

### **Conflicto de intereses / Competing interests:**

La autora no incurre en conflictos de intereses.

### **Rol de los autores / Authors Roles:**

LLS: Conceptualización, Investigación, Escritura-Preparación del borrador original, Redacción-revisión y edición.

### **Fuentes de financiamiento / Funding:**

Esta investigación se realizó con el financiamiento de la autora.

### **Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:**

La autora declara no haber violado u omitido normas éticas o legales al realizar la investigación.