

Cita: González-Campos, G.; Rodríguez-López, M.; Castañeda-Vázquez, C. (2018). Evaluación de un programa motivacional de establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel: una aproximación cualitativa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 12-25

Evaluación de un programa motivacional de establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel: una aproximación cualitativa

Evaluation of a motivational program to goal setting to optimize performance in high level athletes: a qualitative approach

Avaliação de um programa motivacional de estabelecimento de objetivos para a otimização do rendimento em desportistas de alto nível: uma abordagem qualitativa

González-Campos, G.¹, Rodríguez-López, M.¹, Castañeda-Vázquez, C.¹

¹Universidad de Sevilla

RESUMEN

El propósito de este estudio se orienta a descubrir los beneficios de un programa de entrenamiento por establecimiento de objetivos (EO) desde la óptica de los propios implicados. Para ello, se diseña y se aplica un programa motivacional de EO en dos equipos de fútbol de alto nivel, con metas a corto, medio y largo plazo, individual y colectivo, abordando tipologías de objetivos autoimpuestos en los planos físico, técnico-táctico y psicológico. La metodología empleada se sustenta en el método de investigación evaluativa. El enfoque metodológico predominante es de naturaleza interpretativa, y se concreta en un diseño articulado desde los preceptos de la *Grounded Theory* (o Teoría Fundamentada en los datos). El análisis de los datos cualitativos se llevó a cabo mediante el software *Atlas.ti*. Los datos registrados se utilizaron como base para la elaboración de *networks* (o mapas conceptuales) y para el cálculo del *coeficiente C*, posteriormente se exportan a una matriz de datos cuantitativa para trabajar técnicas estadísticas descriptiva y correlacional (medidas de dispersión y coeficientes de contingencia). Los resultados obtenidos ofrecen una caracterización de objetivos establecidos por deportistas de alto nivel, según categoría y demarcación de los jugadores. Se llega a la conclusión de que la mayor parte de los objetivos que se plantean los jugadores son fundamentalmente de corte psicológico, más que físicos o técnico-tácticos, al igual que los objetivos perseguidos por centrocampistas y porteros.

Palabras clave: técnica motivacional, establecimiento de metas, alto rendimiento, fútbol.

ABSTRACT

The purpose of this study was to discover the benefits of a training program by goal setting from the perspective of those involved. To this end, a motivational goal setting program is designed and implemented in two high-level football teams, with short, medium and long term goals, individual and collective, addressing typologies of self-imposed objectives in the physical, technical-tactical and psychological. The methodology used was based on the method of evaluative research. The predominant methodological approach is of an interpretive nature, and is concretized in a design articulated from the *Grounded Theory*. The analysis of the qualitative data was carried out

using *Atlas.ti software*. The data recorded were used as a basis for the elaboration of networks (or conceptual maps) and for the calculation of the *coefficient C*, subsequently exported to a quantitative data matrix to work descriptive and correlational statistical techniques (dispersion measures and contingency coefficients). The results obtained offer a characterization of objectives established by high level athletes, according to category and demarcation of the players. It is concluded that most of the objectives that the players pose are fundamentally psychological, rather than physical or technical-tactical, as are the goals pursued by midfielders and goalkeepers.

Keywords: motivational technique, goal setting, high performance, football.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi descobrir os benefícios de um programa de treino tendo por base o estabelecimento de objetivos da perspectiva dos envolvidos. Para isso, um programa motivacional de estabelecimento de objetivos foi desenvolvido e aplicada a duas equipas de futebol de alto nível, com objetivos a curto, médio e longo prazo, bem como individuais e coletivos abordando tipologias de objetivos auto-impostas ao nível físico, técnico-tático e psicológico. A metodologia utilizada baseou-se no método de pesquisa avaliadora. A abordagem metodológica foi predominante de natureza interpretativa e é concretizada num projeto articulado a partir dos pressupostos da *Grounded Theory* (ou teoria fundamentada nos dados). A análise dos dados qualitativos foi realizada utilizando o *software Atlas.ti*. Os dados registados foram utilizados com base para o desenvolvimento de redes (ou mapas conceituais) e para o cálculo do *coeficiente C*, depois foram exportados para uma matriz de dados quantitativos, sendo analisados com recurso a uma análise descritiva e de correlação estatísticas descritivas e correlacionais (medidas de dispersão e coeficientes de contingência). Os resultados obtidos oferecem uma caracterização dos objetivos estabelecidos pelos atletas de alto nível, de acordo com a categoria e limitação dos jogadores. Conclui-se que a maioria dos objetivos que os jogadores criam são maioritariamente psicológicos, comparativamente aos físicos ou técnico-táticos, bem como os objetivos perseguidos pelos médios-centro e guarda-redes

Palavras chave: técnica motivacional, establecimiento de metas, alto rendimiento, fútbol.

INTRODUCCIÓN

El Establecimiento de Objetivos (EO), según García-Ucha y Pérez (1988), se sustenta en desarrollar un programa de metas de forma planificada y evaluar el desempeño del deportista en la consecución de esas metas. Destacan que estas deben ser difíciles pero realistas y constituir un reto para el atleta; han de ser ponderadas y medibles objetivamente; deben clasificarse a corto, medio y largo plazo; han de ser evaluadas para que exista una retroalimentación acerca de su progreso; las metas deben estar vinculadas a algún tipo de recompensa; y han de relacionarse con el estilo de vida del atleta, así como a diferentes aspectos a lograr, como cualidades físicas, psicológicas, etc.

El EO como técnica motivacional viene configurándose como una línea de investigación en progresión, siendo muchos los autores que la sustentan: García-Naveira y Díaz-Morales, 2010; Sánchez-Oliva, Leo-Marcos, Sánchez-Miguel, Amado y García-Calvo, 2012; Zurita-Ortega,

Fernández-García, Cachón-Zagalaz, Ambris-Sandoval, Zaleta-Morales y Hernández-Gallardo, 2014; Autor, Valdivia Moral, Zagalaz y Romero, 2015.

Díaz-Ocejo y Mora-Mérida (2013) realizan una revisión de la literatura científica sobre la influencia de algunas variables en el proceso de EO en el deporte, como son la proximidad, la especificidad, la dificultad y la efectividad de los mismos, y los resultados señalan que hay evidencias consistentes a favor de la efectividad del empleo de esta técnica psicológica para la mejora del rendimiento en el deporte. Además, Pestillo, Andrade, Nickening, Ferreira, Norrailla y Lopes-Vieira (2016) defienden que en los futbolistas de alto nivel, la capacidad de establecer objetivos para orientar positivamente las acciones, es mayor que en los futbolistas no profesionalizados, contribuyendo a una mayor probabilidad de alcanzar el éxito deportivo.

Cruz, Mora, Sousa y Alcaraz (2016) llegan a la conclusión de que el EO personalizado junto con el

Análisis cualitativo del establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel

desarrollo de un plan de mejora del dominio de habilidades y destrezas deportivas ofrecen un enfoque novedoso que merece extenderse a través de estudios empíricos en el ámbito deportivo. En esta línea, Palmi-Guerrero y Riera-Riera (2017) estudian las competencias del deportista para alcanzar un estado óptimo de rendimiento, y entre estas, destacan el control de objetivos, basándose en trabajar objetivos realistas, concretos, evaluables y orientados a la tarea, de manera que las habilidades que hay que desarrollar para mejorar esta competencia son: reconocer el objetivo óptimo, detectar los inadecuados, reconvertirlos en adecuados, y finalmente, ajustar los óptimos según el estado personal y el contexto del deportista.

En el caso del deporte del fútbol, algunos autores destacan la gran relevancia del EO en la cohesión grupal y cooperación en los equipos deportivos (Olmedilla et al., 2011), incluso consideran un extraordinario predictor del buen funcionamiento de equipos con especial incidencia en los deportistas más jóvenes (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2010).

Al mismo tiempo, si una eficaz preparación psicológica debe orientarse hacia la consecución de una óptima dinámica del contexto deportivo, incluyendo aspectos de comunicación, de relaciones interpersonales y de cohesión grupal (González y Castro, 2014; Leo-Marcos, García-Calvo, Sánchez-Miguel y De la Vega, 2011), estos mismos aspectos van a contribuir de forma proporcional a la eficiencia grupal en el logro de metas (González-Padrón, Clavejo-Rojo y Martínez-Valdés, 2016). Por su parte, García-Adrianzén y Refoyo-Román (2014) concluyen que en deportes colectivos, al mismo tiempo que es necesario marcarse objetivos individuales, es esencial establecer objetivos de equipo, pues desarrolla la motivación grupal, mejorando las relaciones y la cohesión.

Díaz-Morales y García-Naveira (2001) sondan qué metas son más relevantes para los jugadores de fútbol y llegan a la conclusión de que las que se plantean con mayor frecuencia, están relacionadas con la clasificación o posición en la tabla clasificatoria, o bien la consecución de algún campeonato. Díaz-Morales y García-Naveira (2001) estudian en 87 futbolistas de categorías juveniles y absolutos de la

comunidad de Madrid, las metas que se proponen en pretemporada, y los resultados indican diferencias en función de las distintas categorías.

Por su parte, Ortín y Olmedilla (2001) utilizaron esta técnica para mejorar el rendimiento en un grupo de futbolistas semiprofesionales. La finalidad del estudio consistía en facilitar información al entrenador sobre los objetivos que los jugadores se proponían para mejorar. La evaluación realizada aportó la creación de un hábito de autoevaluación en los jugadores, acercamiento entre el deportista y el entrenador, y sobre todo dirigir la atención y la motivación del jugador hacia la tarea, dependiendo de sí mismos y no hacia el resultado.

Asimismo, Reyes, Raimundi y Gómez (2012) aplican un módulo motivacional de tres sesiones basado en entrenar la técnica de EO, concluyendo que esta desarrolla la motivación y la capacidad de esfuerzo. También mejora y desarrolla la atención-concentración y la autoconfianza (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). Sánchez-Oliva, Leo-Marcos, Sánchez-Miguel, Amado y García-Calvo (2012), en un estudio realizado en 216 futbolistas, analizan si el clima motivacional y la autodeterminación en la motivación influyen para predecir comportamientos pro o antisociales en el contexto deportivo, y concluyen advirtiendo que lo fundamental es que el entrenador cree un clima orientado a la tarea, siendo necesario poner en práctica técnicas motivacionales como el EO.

El propósito de estudio de esta investigación se orienta a implementar una propuesta integradora de estas demandas. Para ello se diseña y se aplica un programa de EO en equipos de fútbol de élite, concebido específicamente para que permita una aproximación al fenómeno desde la óptica de los implicados, tanto a nivel individual y colectivo, con metas a corto, medio y largo plazo, y abordando tipologías de objetivos autoimpuestos en los planos físico, técnico-táctico y psicológico, y acompañados semanalmente por preparador físico, entrenador y psicólogo del deporte.

Al amparo de estos propósitos generales de la intervención evaluativa, nos planteamos el siguiente problema de investigación: ¿cuáles son los beneficios

de un programa de entrenamiento por EO desde la óptica de los propios implicados?

En la figura 1 se observa el programa de EO diseñado al tal efecto y su procedimiento.

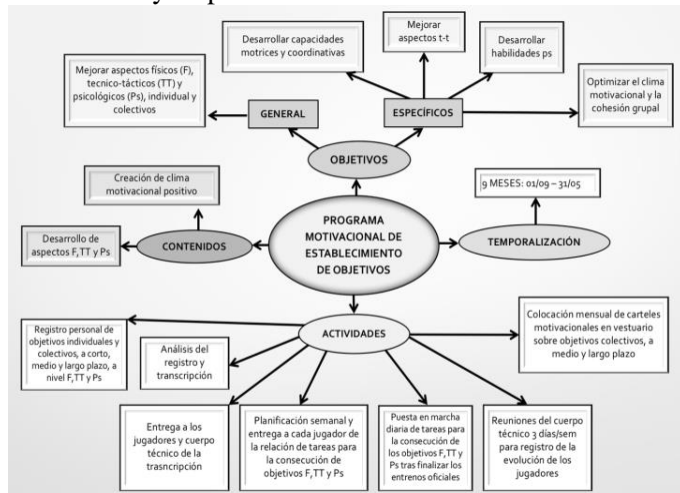


Figura 1. Programa de EO y procedimiento

El programa implementado consiste en que, los jugadores de ambas categorías plantean sus propios objetivos a corto, medio y largo plazo, a nivel individual y colectivo, y referidos a aspectos físicos, técnico-tácticos y psicológicos. Tras su análisis, los objetivos registrados y transcritos, se pasan al preparador físico, entrenador y psicóloga del deporte, quienes diseñan semanalmente, una propuesta de intervención específica para cada jugador, acorde con los propios objetivos marcados. Las propuestas se concretan en tareas específicas que se desarrollan diariamente después de cada entrenamiento bajo la propia tutela de los tres profesionales referidos. El cuerpo técnico se reúne semanalmente para analizar la evolución de los jugadores. Además, se desarrollan tareas periódicas para estimular la cohesión del grupo buscando compartir objetivos colectivos a medio y largo plazo. Los objetivos autoimpuestos por los propios jugadores constituyen el grueso de datos, objeto de análisis en esta investigación.

En consecuencia, se formulan los siguientes objetivos de investigación:

- Diseñar un sistema de categorías desde el que caracterizar los procesos del programa de EO, a fin de comprender los objetivos físicos, técnico-tácticos y psicológicos autoimpuestos desde la óptica de los jugadores.

- Describir y comprender, desde la perspectiva de los implicados, los objetivos físicos, técnico-tácticos y psicológicos conjugados.
- Interpretar y visualizar el EO manifiesto por futbolistas desde una perspectiva interpretativa, considerando categoría, demarcaciones, si se tratan de objetivos individuales o grupales y si se tratan de objetivos a corto, medio o largo plazo.
 - o Identificar tipologías de objetivos según la categoría donde juega (primer o segundo equipo).
 - o Identificar tipologías de objetivos según demarcaciones.

MÉTODO

Dadas las características epistemológicas, ontológicas y metodológicas asociadas al problema de investigación, que parte de planteamientos universales pero con la finalidad de captar la idiosincrasia de la intervención desde la visión de los implicados, y que presenta un marcado interés por la transferibilidad de los resultados más que su generalización, no se podría afrontar su resolución desde una perspectiva paradigmática tradicional, por lo que adoptamos una emergente, materializándola en su plano metodológico a través de un proceso de investigación evaluativa, específicamente, mediante una evaluación de programas (Anguera y Hernández-Mendo, 2003). Este proceso nos permitirá abordar la heterogeneidad epistemológica y ontológica del problema planteado (Colás y Buendía, 2012), dada su versatilidad a la hora de afrontar la resolución de muy diferentes objetivos, gracias al principio de complementariedad metodológica. Pérez-Juste (2006) defiende este principio reconociendo la necesidad de acudir a metodologías, fuentes de información y técnicas de recogida y análisis de datos diferentes en función de su naturaleza y de los propios objetivos.

De este modo, Anguera, Portell, Chacón-Moscoso y Sanduvete-Chaves (2018) presentan un marco metodológico para analizar cuantitativamente datos de origen cualitativo (como los derivados de material textual), aportando pautas sobre dimensiones de estudio y/o una codificación para realizar análisis cuantitativos, entre otras aportaciones.

Análisis cualitativo del establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel

Así pues, considerando las funciones de la evaluación autoimpuestas, no se pretende evaluar el rendimiento de los deportistas tras la intervención (sería evaluar el producto), sino que interesa la caracterización del programa desde la óptica de los jugadores: el proceso. En otras palabras, se pretende comprender el programa más que explicar sus efectos en los jugadores.

Diseño metodológico

El enfoque metodológico adoptado es de naturaleza interpretativa, y se concreta en un diseño articulado desde los preceptos de la Grounded Theory (o Teoría Fundamentada en los datos). Glasser y Strauss (1967) planteaban este enfoque metodológico en el que la teoría emerge de los datos, permitiéndonos descubrir aspectos relevantes para una determinada área de estudio. En última instancia, una vez abordado el proceso abductivo de producción del sistema de categorías y la consecuente producción de datos cualitativos, tenemos el siguiente diseño metodológico en la tabla 1.

Tabla 1. Esquema del diseño metodológico de la investigación

Objetivos:	Corto Plazo		Medio Plazo		Largo Plazo
	Individuales (Semanales)	Individuales	Colectivos	Colectivos	Colectivos
Físicos					
Técnico-Tácticos					
Psicológicos					

Participantes

Mediante un muestreo no probabilístico incidental, el grupo de sujetos estudiado queda configurado por 34 futbolistas militantes en 1ª división de la Liga de Fútbol Profesional Española (LFP) y en el Grupo décimo de la Liga de Fútbol Española de 3ª división.

Los jugadores del primer equipo son de nacionalidades diversas y la mayoría con categoría internacional, representando a sus países en diferentes selecciones (13 nacionalidades). Los del segundo equipo pertenecen a diferentes provincias andaluzas. Las edades de los deportistas oscilan entre los 17 y 34 años.

Instrumentos

Como en todo análisis cualitativo de datos (que no análisis de datos cualitativos), los datos de este estudio no son recogidos propiamente dicho, sino que son construidos a partir de las transcripciones.

El procedimiento de producción de estos datos cualitativos sigue las siguientes fases:

1. Revisión teórica sobre los fundamentos teóricos del estudio.
2. Identificación de hitos de interés revelados desde el enfoque de los jugadores: autoestima, concentración, habilidades sociales, juego sin balón, entrada a gol, control del estrés, etc.
3. Elaboración abductiva del sistema de categorías sobre la base de las dos fases anteriores. El sistema de categorías es un instrumento con un soporte teórico fundamental que aporta una imprescindible estructura de conjunto (Anguera, Blanco, Hernández-Mendo y Losada, 2011; Anguera y Hernández-Mendo, 2013).
4. Codificación de los registros de las sesiones.

De esta manera, los datos a analizar en este estudio serán los códigos asignados a cada una de las sesiones, y no las sesiones en sí. Desde esta aproximación interpretativa, lejos de perseguir una validez estadística, los estudios desde el paradigma cualitativo, valoran la calidad de la investigación sobre la base de criterios como credibilidad, transferibilidad, dependencia y conformabilidad (Colás y Buendía, 2012).

Procedimiento

La recogida de datos se materializó a través de una ficha diseñada ad-hoc en la que los jugadores registraban los objetivos autoestablecidos, antes de comenzar un entrenamiento a principio de temporada. La aplicación del instrumento se lleva a cabo por la especialista en Psicología del deporte, perteneciente al club.

Los participantes fueron informados del objetivo del estudio y de la confidencialidad de los datos registrados. Además, aportaron su consentimiento a participar en el estudio una vez informados. En el caso de menores de edad, se aportó el consentimiento de los padres.

Análisis estadístico

El análisis cualitativo de los datos se llevó a cabo mediante el *software Atlas.ti* en su versión 6 para entorno *Mac*. El método analítico empleado implica un análisis holístico del contenido y la forma de las narrativas individuales (Lieblich, Tuval-Mashiach y Zilber, 1998), buscando diferencias y semejanzas dentro y a través de los casos. Estos datos codificados en *Atlas.ti*, se usaron como base para la elaboración de las *networks* (o mapas conceptuales). Seguidamente, los códigos en *Atlas.ti* se exportan a una matriz de datos cuantitativa. Los indicadores estadísticos cuantitativos se obtuvieron a partir de esta matriz de datos mediante el paquete SPSS de IBM en su versión 24 para entorno *Mac*. Con este software se aplicaron diferentes técnicas estadísticas de corte descriptivo, correlacional y de contraste. Para el cálculo de los coeficientes de contingencia y su significatividad se ponderaron las tablas de frecuencias.

En esta tarea se revela crucial el proceso abductivo de producción del sistema de categorías resultante, recogido en la tabla 2.

Tabla 2. Sistema de categorías

	Categoría	Clase	Código
Datos Identificación	Equipo	Primera División	Eq_1
		Filial	Eq_2
	Demarcación	Portero	_Por
		Defensa	_Def
		Centrocampista	_Cen
		Delantero	_Del
Jugador	Identificación Jugador	J_01a... al j_14a (1ª Plantilla)	J_01a... al j_14a (1ª Plantilla)
		J_01b... al j_20b (2ª Plantilla)	J_01b... al j_20b (2ª Plantilla)
Tipología de Objetivo	Obj. Físicos	Mejorar la Condición física	FIS_Condición física
		Mejorar Coord. y Agilidad	FIS_Coord y Agilidad
		Aumentar Flexibilidad	FIS_Flexibilidad
		Desarrollar Fuerza y Potencia	FIS_Fuerza y Potencia
		Desarrollar Resistencia	FIS_Resistencia
	Obj. Psicológicos	Mejorar Velocidad	FIS_Velocidad
		Desarrollar Atención y Concentración	PS_Atención-Concentración
		Autoconfianza	PS_Autoconfianza
		Aumentar Cap. esfuerzo y Motiv.	PS_Capacidad de esfuerzo y Motivación
		Control del Estrés	PS_Control del Estrés
Control emocional y del Pensamiento	Ps_Control emocional y del Pensamiento		
Mejorar Hab. sociales	PS_Habilidades sociales		

Obj. Técnico-Tácticos	Mejorar Desplazamientos	TT_Desplazamientos
	Perfeccionar Entrada a gol	TT_Entrada a gol
	Desarrollar Estrategia	TT_Estrategia
	Mejorar Juego sin balón	TT_Juego sin balón

En el proceso de reducción de información, se codifica un total de 94 registros de sesiones desarrolladas con la psicóloga del club. Cada sesión representa un documento primario (PD) en el programa de análisis de datos cualitativos. A su vez, estos PD se agruparon bajo 16 familias de documentos primarios.

El sistema de categorías resultante compila 131 códigos básicos en el estudio, que *mergidos* en supercódigos, hacen un total de 25 códigos definitivos. Estos supercódigos además se agruparon bajo 9 familias de códigos.

El montante final de códigos asignados se empleó para el diseño de los mapas conceptuales bajo el auspicio de los planteamientos de la *Grounthed Theory*, obteniéndose dos *networks*. Por cuestiones didácticas, las *networks* se presentan en este trabajo bajo el entorno gráfico facilitado por el software *power point*.

En la figura 2 se recoge la descripción de los elementos empleados durante el análisis cualitativo.

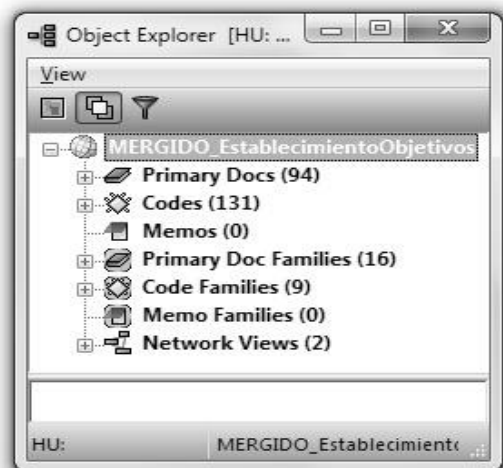


Figura2. Descriptivos del análisis holístico de contenidos

Análisis cualitativo del establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel

El proceso de reducción de información por el que se pasó de usar 131 códigos a 25 supercódigos se realizó mediante dos herramientas exploratorias que facilita el *software atlas.ti*: la *Query Tool* y *Codes Cooccurrence Table*. En la figura 3 se recoge un fragmento de la tabla de coocurrencia de códigos.

Figura 3. Tabla de coocurrencia de códigos (*Atlas.ti*)

La información codificada será nuestra fuente de datos a analizar. Lejos de perseguir una validez estadística, los estudios desde el paradigma interpretativo valoran la calidad de la investigación sobre la base de criterios como credibilidad, transferibilidad, dependencia y conformabilidad (Colás y Buendía, 2012).

En cuanto al análisis cuantitativo de los datos, la codificación bajo entorno *Atlas.ti* se exporta a una matriz de datos cuantitativa para trabajar diferentes técnicas estadísticas descriptiva, correlacional y de contraste. Para el cálculo de los coeficientes de contingencia y su significatividad se ponderaron las tablas de frecuencias obtenidas de la matriz de datos. Los indicadores estadísticos cuantitativos se obtuvieron mediante el paquete *SPSS* de *IBM* en su versión 24 para entorno *Mac*.

RESULTADOS

En la tabla 3 se presenta la tipología de los objetivos físicos, técnico-tácticos y psicológicos conjugados en el programa de EO desde la óptica de los implicados, según categoría y demarcación.

	Primer Equipo		Segundo Equipo		
	Fr	%	Fr	%	
Objetivos Físicos (FIS)	FIS Condición física	6	5.77	10	5.74
	FIS Coord. y Agilidad	4	3.84	3	1.72
	FIS Flexibilidad	1	0.96	1	0.57
	FIS Fuerza y Potencia	9	8.65	14	8.04
	FIS Resistencia	5	4.80	13	7.47
	FIS Velocidad	10	9.61	14	8.04
Parcial	35	492	55	287	
Objetivos Psicológico (PS)	PS Atención-Concentración	8	7.69	5	2.88
	PS Autoconfianza	10	9.61	16	9.20
	PS Capacidad esfuerzo y Motiv.	7	6.73	20	11.50
	PS Control estrés	1	0.96	0	0
	PS Control emocional y pensamiento	12	11.54	14	8.04
	PS Habilidades sociales	2	1.9	5	2.88
Parcial	40	38.46	60	34.50	
Objetivos Técnic-Táct (TT)	TT Desplazamientos	4	3.85	8	4.60
	TT Entrada a gol	2	1.92	9	5.17
	TT Estrategia	9	8.65	15	8.62
	TT Juego sin balón	3	2.88	15	8.62
	TT Técnica individual	11	10.58	13	7.47
Parcial	29	27.88	60	29.90	
Total	104	100 %	175	100%	

Tabla 3. Tipología de objetivos planteados (F, TT y PS) según categoría (equipo titular/filial)

La tabla 3 representa una aproximación descriptiva a la tipología de objetivos (físicos, psicológicos y técnico-tácticos) manifiestos por los jugadores en el programa de intervención de EO por categoría (primer y segundo equipo). Un primer análisis visual nos permite advertir en ambos equipos, que la mayor parte de los objetivos formulados son de corte psicológico, frente a los físicos o técnico-tácticos.

En el primer equipo se observa que los objetivos psicológicos representan el 38.46% del total planteado. En el segundo equipo, aunque los objetivos psicológicos siguen siendo los más referidos por sus jugadores, las diferencias con el resto de tipologías se suavizan. Caracterizando estos objetivos psicológicos, se revela que los de control emocional y del pensamiento, son los más demandados por la primera plantilla con un 11.54%, frente al 8% de la segunda, que se decanta más por la capacidad de esfuerzo y motivación (11.50%). En cuanto a los objetivos físicos, ambas plantillas

coinciden en el signo de sus objetivos, que se centran en fuerza y potencia, y velocidad (18.26% y 16.08% del total de objetivos, respectivamente para la primera y segunda plantilla). La resistencia y condición física también resaltan en ambas plantillas al establecerse los objetivos de corte físico.

A continuación, la tabla 4 representa la tipología de los objetivos establecidos según la demarcación de los jugadores.

Tabla 4. Tipología de objetivos según demarcación

Objetivos	Centrocam pista		Defensa		Delantero		Portero		
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
Físicos	FIS								
	Condición física	6	7.32	3	2.58	4	8	3	11.11
	FIS Coord. y Agilidad	2	2.43	3	2.58	1	2	1	3.70
	FIS Flexibilidad	1	1.22	0	0	1	2	0	0
	FIS Fuerza y Potencia	4	4.88	9	7.76	6	12	4	14.81
	FIS Resistencia	4	4.88	10	8.62	3	6	1	3.70
	FIS Velocidad	9	10.98	12	10.34	1	2	1	3.70
	Parcial	26	31.70	37	31.90	16	32	10	37.03
Psicológicos	PS								
	Atención-Concent.	3	3.66	8	6.90	0	0	2	7.40
	PS Autoconfianza	7	8.53	10	8.62	5	10	4	14.81
	PS Cap. esfuerzo y Motiv.	10	12.20	9	7.76	5	10	3	11.11
	PS Control del Estrés	1	1.22	0	0	0	0	0	0
	PS Ctrol. Emoc./del pensam.	9	10.97	11	9.48	4	8	2	7.41
	PS Hab. sociales	2	2.44	2	1.72	2	4	1	3.70
	Parcial	32	39.02	40	34.48	16	32	12	44.44
Técnic-Tác	TT								
	Desplazamientos	4	4.88	6	5.17	2	4	0	0
	TT Entrada a gol	4	4.88	4	3.45	3	6	0	0
	TT Estrategia	7	8.54	11	9.48	3	6	3	11.11
	TT Juego sin balón	2	2.44	9	7.76	4	8	0	0
	TT Técnica Individual	7	8.54	9	7.77	6	12	2	7.41
Parcial	24	29.27	39	33.62	18	36	5	18.51	
Total	82	100	116	100	50	100	27	100	

En la línea de los resultados anteriores, según demarcaciones, se observa que las áreas más demandadas por centrocampistas (39%) y porteros (44.44%) son fundamentalmente de corte psicológico. También son los más planteados por defensas (34.48%), aunque muy seguidos por los técnico-tácticos (33.62) y físicos (31.90%). Por su parte, los objetivos más perseguidos por quienes ejercen de delanteros se manifiestan principalmente de corte técnico-táctico (36%). Hay que resaltar que los porteros apenas se plantean este tipo de objetivos (únicamente un 18.81%).

Tras esta aproximación descriptiva a las tipologías de objetivos genérica, a continuación se especifican y caracterizan, con mayor profundidad, cada una de las tres tipologías de objetivos, tanto por categoría del equipo como por demarcación. Para ello, se utilizan los análisis gráficos radiales de las figuras 4 y 5.

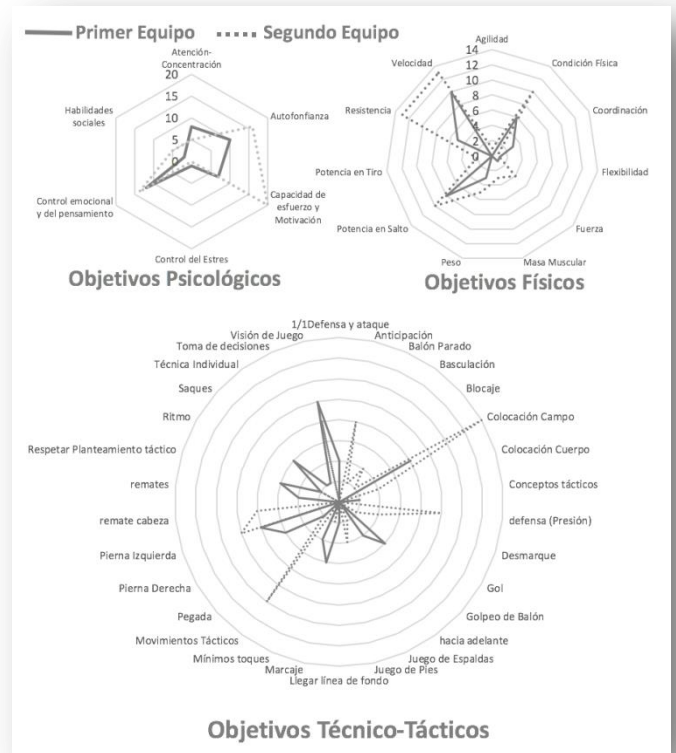


Figura 4. Tipología de los objetivos según categoría del equipo: primer equipo y filial

Análisis cualitativo del establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel

A nivel psicológico, se observa que ambos equipos señalan con similar intensidad objetivos como la autoconfianza, la capacidad de esfuerzo, la motivación, y el control emocional y del pensamiento, diferenciándose en que el primero demanda más objetivos de atención-concentración frente al segundo que demanda mejores habilidades sociales.

A nivel físico, ambas categorías de equipo comparten objetivos de condición física, de salud, velocidad y potencia de salto. Difieren en que el equipo filial persigue objetivos como fuerza, potencia y masa muscular, de un perfil totalmente diferente al del primer equipo que demanda en mayor medida objetivos de flexibilidad y peso.

En cuanto a objetivos técnico-tácticos, ambas formaciones orientan su principal interés hacia objetivos como la visión del juego, la colocación en el campo y el juego con la pierna izquierda.

A nivel psicológico, por demarcaciones vuelven a compararse que los objetivos más demandados son la autoconfianza, la capacidad de esfuerzo, la motivación, y el control emocional y del pensamiento, aunque la gráfica ayuda a discriminar cierta diferencia considerando individualmente cada posición, destacando objetivos de atención-concentración para los porteros y defensas, el control del estrés para los centrocampistas, y habilidades sociales para los delanteros.

En cuanto a objetivos físicos, destacan nuevamente como compartidos por todas las demarcaciones, la condición física y la potencia en salto. Considerándolas por separado, los porteros, fuerza; los defensas, resistencia y velocidad; los centrocampistas, velocidad, resistencia, peso y masa muscular; y los delanteros, resistencia.

Sin embargo en los objetivos técnicos y tácticos no se encuentra unanimidad según demarcaciones en términos globales, aunque sí por pares. Así pues, se revela que los porteros y defensas comparten sus objetivos tácticos de visión de juego; defensas y centrocampista, los de colocación en el campo y pierna izquierda; delanteros y defensas, movimientos tácticos. Propio de cada demarcación es el interés por los objetivos de saque y ritmo de los porteros, de anticipación y marcaje de los defensas, el dominio de la pegada por parte de los centrocampistas, y desmarque y remates de cabeza por parte de los delanteros. Aunque hay objetivos técnico-tácticos compartidos por todas las demarcaciones, resalta el hecho de que cada posición tiene sus propios objetivos asociados a los requerimientos de sus funciones en el juego.

Para comprobar si estas diferencias resultan estadísticamente significativas, la tabla 5 recoge los coeficientes de contingencia y la significatividad en cuanto a los objetivos establecidos por los jugadores según su adscripción al primer o segundo equipo, así como según sus demarcaciones. El cálculo de χ^2 nos permite obtener este valor que será tomado como medida de intensidad de la relación entre los grupos de variables.

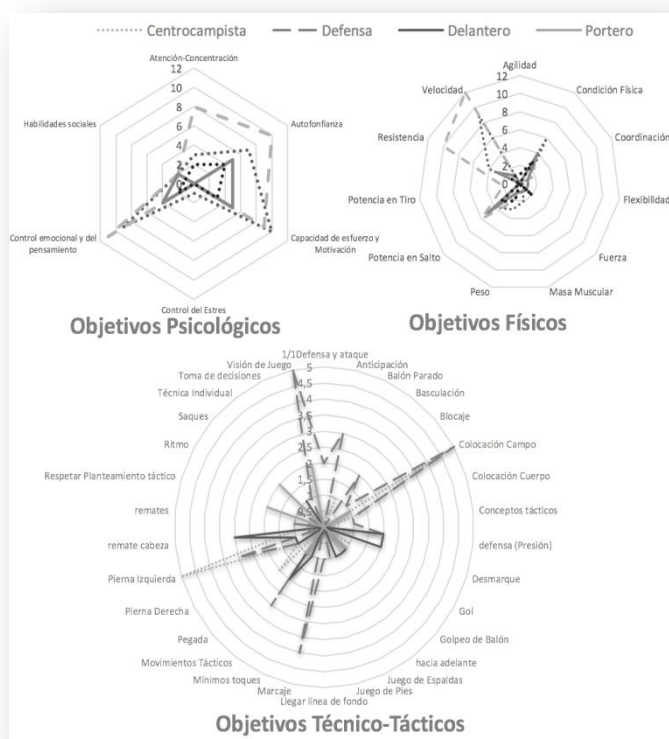


Figura 5. Tipología de los objetivos según demarcaciones

Tabla 5. Diferencias entre los objetivos según categorías y demarcación

	Tipología de objetivos	Coefficiente contingencia	Grado de Significación (P)
Categoría del equipo	Físicos	.276	.603
	Técnico-tácticos	.617	.001
	Psicológicos	.257	.216
Demarcaciones	Físicos	.506	.261
	Técnico-tácticos	.726	.105
	Psicológicos	.286	.882

De acuerdo con la tabla 5, resalta que únicamente se encuentran diferencias significativas entre las tipologías de objetivos técnico-tácticos planteados entre el primer y segundo equipo. Destaca igualmente que no se dan estas diferencias entre ninguna otra categoría del estudio.

Para la caracterización de los objetivos formulados por los propios futbolistas desde una perspectiva interpretativa, considerando categoría, demarcaciones, objetivos individuales o grupales y si se tratan de objetivos a corto, medio o largo plazo se procede mediante una aproximación cualitativa al fenómeno, y se resuelve mediante la aplicación de la *Grounded Theory* a fin de facilitar una comprensión descriptiva desde la propia visión del propio deportista. Las siguientes figuras representan las *networks* producidas a tal fin mediante *Atlas.ti*.

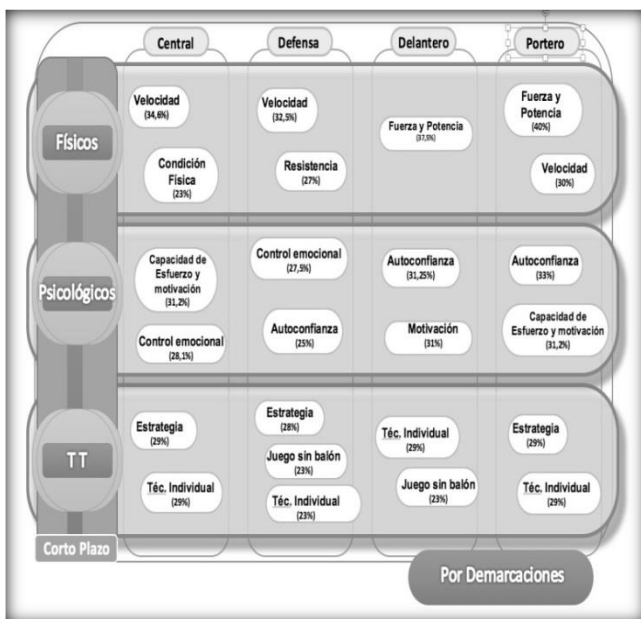


Figura 7. Tipología de objetivos según demarcaciones

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la literatura especializada se encuentran numerosas investigaciones que comparten la temática de nuestro estudio. Por ejemplo, Gimeno (1999) aplicó un programa integral para la optimización del rendimiento en deportistas, sus resultados se usaron para diseñar un plan de trabajo personalizado y propiciar la mejora deportiva. También, Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu (2008) presentan un programa de entrenamiento psicológico en 22 futbolistas durante cinco meses, alternando el trabajo grupal con el individualizado. Pero, en cuanto a la técnica motivacional del EO, según un estudio comparativo entre dos grupos etéreos de futbolistas, expuesto por Lavarello (2005), se comprueba que los juveniles obtienen puntuaciones más altas en EO, revelando que utilizan esta técnica en mayor grado que los jugadores más jóvenes. Por su parte, García-Adrianzén, y Refoyo-Román (2014) estudian las metas y la relación entre las expectativas de éxito y el rendimiento en futbolistas de la Liga de Fútbol Profesional. Los resultados concluyen que el EO influye positivamente en los futbolistas a nivel individual y colectivo.

La aplicación de un programa en EO es también útil en la mejora de la autonomía, el entendimiento del juego del fútbol y en la adquisición de valores, tal y como presentan Morelló-Tomás, Vert-Boyer y Navarro-Barquero (2018), donde concluyen que dicha técnica es eficaz para el desarrollo personal y al mismo tiempo para la mejora del rendimiento deportivo. O incluso para alcanzar un compromiso deportivo (Olmedilla, Ortín, Andreu y Lozano, 2004). Además, los programas individualizados permiten la adecuación específica de contenidos a los participantes, como es el caso del estudio realizado por Soriano, Ramir, Cruz y Sousa (2014), que utilizando el EO como uno de los contenidos estructurales, diseñan y aplican un programa para mejorar la comunicación y los comportamientos entre entrenadores y jugadores de fútbol, logrando aumentar las conductas de apoyo y reduciendo las punitivas.

En cuanto al método analítico empleado mediante el *software Atlas.ti* para la elaboración de los mapas conceptuales y el aporte de datos descriptivos, correlacionales y de contrastes, afinamos ratificando

Análisis cualitativo del establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel

la idoneidad de la aplicación de este instrumento cualitativo como así se recoge en estudios como el de Pérez-López, Morales-Sánchez, Anguera, y Hernández-Mendo (2015a), elaborando grandes cuerpos de datos textuales o gráficos. Así como en Pérez-López, Morales-Sánchez, Anguera, y Hernández-Mendo (2015b) donde la aportación coincide con nuestro estudio en definir la elaboración de *networks* para obtener una imagen de la idea representada, ya que la representación gráfica de códigos ayuda al análisis, interpretación y explicación de resultados.

En sintonía con lo anterior, nuestra principal aportación estado de la cuestión, reside en que se implementa una perspectiva metodológica alternativa a la positivista. Si bien los estudios consultados hasta la fecha persiguen una explicación cuantitativa del fenómeno del EO como técnica motivacional en deportistas de alto nivel mediante la explicación y descripción desde la perspectiva del investigador, nuestra contribución supone la aplicación de una metodología no positivista sino interpretativa, lo que nos permite privilegiar una aproximación al fenómeno desde la propia perspectiva de los sujetos implicados. Así, no nos limitamos a exponer frecuencias y porcentajes para describir las tipologías de objetivos que el investigador percibe, sino que se facilita una comprensión de los mismos desde las vivencias de los propios jugadores.

Como principal conclusión, resaltamos la aplicación con éxito de un programa y una metodología de investigación capaz de captar la idiosincrasia de la técnica psicológica del EO como técnica motivacional en deportistas de alto nivel, privilegiándose una aproximación comprensiva al fenómeno desde los propios implicados. Además, resalta en este sentido los beneficios del diseño del programa de EO, el sistema de categorías abductivo producido mediante la fusión de teoría y datos empíricos recogidos, y la combinación de metodologías y técnicas estadísticas cuantitativas y cualitativas de manera armónica, no para producir un conocimiento generalizable, sino como vía para producir resultados potencialmente transferibles a otros contextos.

En segundo lugar destacamos que la aproximación interpretativa a los objetivos formulados desde la

óptica de los propios jugadores nos ha permitido caracterizar la tipología de objetivos de deportistas de alto nivel. Consideramos como muy positiva la taxonomía de objetivos utilizada, pues ha emergido de forma abductiva del estudio interpretativo, lo que supone un paso hacia la comprensión y no sólo a la explicación de fenómenos deportivos. A continuación sintetizamos los principales hallazgos al respecto:

a)-Acerca de la caracterización de objetivos (F, TT y PS) según categoría:

En nuestro caso, resalta que en ambas plantillas, la mayor parte de los objetivos que se plantean los jugadores de alto rendimiento son de corte psicológico, más que físicos o técnico-tácticos.

b)-Sobre la caracterización de objetivos (F, TT y PS) según demarcaciones:

Los objetivos más perseguidos por centrocampistas y porteros son fundamentalmente de corte psicológico. También son los más planteados por defensas, aunque con bastante mayor heterogeneidad, pues en este caso son seguidos muy de cerca por los técnico-tácticos y físicos. Por su parte, los más planteados por los delanteros son de corte técnico-táctico. Los porteros apenas plantean estos objetivos, decantándose principalmente por psicológicos (autoconfianza) y físicos (fuerza y potencia).

Por último, destacar la complejidad de esta taxonomía de objetivos. Además, el análisis interpretativo desarrollado desde la *Grounded Theory* nos permite abstraer estas percepciones individuales y producir mapas conceptuales que representan esa complejidad del fenómeno, facilitándonos visualizar gráficamente las diferencias entre los objetivos autoimpuestos según la categoría del equipo y según demarcaciones.

APLICACIONES PRÁCTICAS

A partir de este estudio se ofrece a las personas que profesionalmente desarrollen algún proceso de enseñanza-aprendizaje (psicólogos, entrenadores, preparadores físicos y/o docentes), un instrumento capaz de recoger datos sobre la técnica motivacional del EO, registrando objetivos autoimpuestos a nivel físico, técnico-táctico y psicológico, individuales y colectivos, y a corto, medio y largo plazo.

Se contribuye con esta herramienta a facilitar una comprensión sobre la técnica descrita del EO mediante el diseño de un programa con un sistema de categorías, con la intención de aportar una vía de producción de resultados transferibles a otros contextos. Además, se aporta una taxonomía de objetivos emergente abductivamente, en función de las consideraciones de los propios futbolistas participantes.

REFERENCIAS

1. Anguera, M.T., Blanco, A., Hernández-Mendo, A. y Losada, J.L. (2011). Diseños observacionales: ajuste y aplicación en Psicología del Deporte, 11(2), 63-76.
2. Anguera, M.T., Portell, M., Chacón-Moscoso, S. y Sanduvete-Chaves, S. (2018). Indirect Observation in Everyday Contexts: Concepts and Methodological Guidelines within a Mixed Methods Framework. *Front. Psychol.* 9:13. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.00013
3. Anguera, M.T. y Hernández-Mendo, A. (2003). Evaluación de programas de actividad física. En A. Hernández-Mendo. *Psicología del Deporte (Vol. III): Fundamentos* (pp. 141-177). Buenos Aires: Tulio Guterman (<http://www.Efedepartes.com>).
4. Anguera, M.T. y Hernández-Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), 135-160. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
5. Carmona, D., Guzmán, J.F. y Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 81-88.
6. Colás, P. y Buendía, L. (2012) *Investigación Educativa*. Ed. 3. Madrid: Alfar.
7. Cruz, J., Mora, A., Sousa, C. y Alcaraz, S. (2016). Effects of an Individualized Program on Coaches' Observed and Perceived Behaviour. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 137-144.
8. Díaz-Morales, J.F. y García-Naveira, A. (2001). Evaluación de metas en jugadores de fútbol de categoría juvenil y absoluta. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 211-223.
9. Díaz-Ocejo, J. y Mora-Mérida, J.A. (2013). Revisión de algunas variables relevantes en el establecimiento de metas deportivas. *Anales de Psicología*, 29(1), 233-242. Doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.137281>
10. García-Adrianzén, D. y Refoyo-Román, I. (2014). Establecimiento de metas y la relación entre las expectativas de éxito y el rendimiento en un equipo de fútbol profesional. *Kronos*, 13(1).
11. García-Naveira, A. y Díaz-Morales, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 45-60.
12. García-Ucha, F. y Pérez, R. (1988). Establecimiento de metas: Un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos. *Educación Física y Deporte*, 10(1-2).
13. Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.
14. Glaser, B. y Strauss, A. (1967) *El desarrollo de la teoría fundamentada*. Chicago, Illinois: Aldine.
15. González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz M.L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 10(1), 95-101.
16. González-Padrón, A. y Castro-Díaz, A. (2014). Cohesión grupal en el Karate-do: una experiencia integral. *Arrancada*, 14(26), 3-12.
17. González-Padrón, A., Clavejo-Rojo, A. y Martínez-Valdés, R. (2016). Desarrollo de la cohesión grupal en deportistas de Karate-do mediante espacios de reflexión. *Arrancada*, 16(29), 96-105.
18. Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista Digital*, 84.

Análisis cualitativo del establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel

- Recuperado de:
<http://www.efdeportes.com/efd84/cprd.htm>
19. Leo-Marcos, F.M., García-Calvo, T., Sánchez-Miguel, P.A. y De la Vega, R. (2011). Relación entre la cohesión de equipo, la eficacia percibida y el rendimiento en equipos masculinos de jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 47-62.
 20. Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. y Zilber, T. (1998) Narrative Research: Reading, Analysis, and Interpretation. Thousand Oaks, CA: Sage.
 - Locke, E.A. y Latham, G.P. (1985). The application of goal-setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 205-222. Doi: 10.1123/jsp.7.3.205
 21. Morelló-Tomás, E., Vert-Boyer, B. y Navarro-Barquero, S. (2018). Establecimiento de Objetivos en el currículum formativo de los futbolistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-9. Doi: <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2018a7>
 22. Moreno, J.A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2010). La teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación como predictores del flow disposicional en jóvenes deportistas. *Anales de Psicología*, 26(2), 390-399.
 23. Olmedilla, A. y Domínguez-Igual, J.J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-11. Doi: <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2016a4>
 24. Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Villalonga, T., Sousa, C., Torregrosa, M., Cruz, J. y García-Mas, A. (2011). Cohesión y cooperación en Equipos Deportivos. *Anales de Psicología*, 27(1), 232-238.
 25. Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F. y Andreu, M.D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 31-46.
 26. Olmedilla, A., Ortín, F., Andreu, M.D. y Lozano, F.J. (2004). Formación en Psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 247-262.
 27. Ortín, F.J. y Olmedilla, A. (2001). El establecimiento de objetivos como herramienta para la mejora del rendimiento deportivo en los deportes de equipo: Un caso en fútbol semiprofesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 91-100.
 28. Palmi-Guerrero, J. y Riera-Riera, J. (2017). Las competencias del deportista para el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 13-18.
 29. Pérez, R. (2006) *Evaluación de Programas Educativos*. Madrid: La Muralla.
 30. Pérez-López, R., Morales-Sánchez, V., Anguera, M.T. y Hernández-Mendo, A. (2015a). Evaluación de la calidad total en servicios municipales deportivos orientados a la población infantil: Aportaciones desde el análisis cualitativo con ATLAS.ti. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 143 -150.
 31. Pérez-López, R., Morales-Sánchez, V., Anguera, M.T. y Hernández-Mendo, A. (2015b). Hacia la calidad de servicio emocional en organizaciones deportivas orientadas a la población infantil: un análisis cualitativo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 243 -250.
 32. Pestillo, L., Andrade, J.R., Nickening, J.R., Ferreira, L., Norraila, P. y Lopes-Vieira, J.L. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas: un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 261-269.
 33. Reyes, M., Raimundi, M.J. y Gómez L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16.
 34. Sánchez-Oliva, D., Leo-Marcos, F.M., Sánchez-Miguel, P.A., Amado, D. y García-Calvo, T. (2012). Antecedentes motivacionales de los comportamientos prosociales y antisociales en el contexto deportivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(46), 253-270. Disponible en:

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artantecedentes235.htm>

35. Soriano, G., Ramir, Y., Cruz, J. y Sousa, C. (2014). Un programa de intervención individualizado con entrenadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 99-106.
36. Strauss, L. y Corbin J. (1990). *Basis of Qualitative Research*. Londres: Sage.
37. Zurita-Ortega, F., Fernández-García, R., Cachón-Zagalaz, J., Ambris-Sandoval, J., Zaleta-Morales, L. y Hernández-Gallardo, D. (2014). Satisfacción y autoestima en jugadores de futbol base en relación con los estilos de enseñanza que reciben de los entrenadores de Ciudad del Carmen (México). *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 63-74.