

LA BUSQUEDA DE METAS EN EL VOLEIBOL

Los beneficios de establecer metas pueden ser vistos de diferentes maneras. El establecer metas centra la atención en técnicas específicas, influye en la confianza en si mismo, evalúa y desarrolla el rendimiento y concentra la atención del atleta relacionada con una técnica específica. Cuando un individuo fija metas, se le imprime un mayor esfuerzo y dirección a las actividades asociadas con esas metas que cuando no se fijan metas (IsoAhola & Hatfield, 1986).

Uno de los propósitos de la competencia es evaluar el avance en la técnica. Los atletas se entrenan por muchas horas para tener una oportunidad para probar sus técnicas contra un oponente, incluso el avance no siempre puede ser medido por cuan bien uno se desempeña en la competencia. Existen muchas variables involucradas en una situación competitiva que están más allá del control del atleta. Por ejemplo, la multitud, la superficie de juego, el clima, el nivel técnico del contrario, otros compañeros del mismo equipo y otras cosas. Un atleta tiene un mayor control de los resultados cuando concentra sus objetivos en aspectos específicos del rendimiento (Orlick, 1990). Por ejemplo, un equipo de voleibol puede estar luchando con el saque y con las ubicaciones de los saques. Los jugadores tienen la habilidad para ubicar el saque en el área señalizada como se ha demostrado en el entrenamiento, pero en vez de pensar en la ubicación o en el blanco, ellos pueden estar pensando en la puntuación del partido, si ellos sacaron bien la última vez, etc. En realidad, su concentración es demasiado amplia. Para concentrar su atención, el entrenador y los jugadores establecen una meta del 80 % de la ubicación de los saques. Ahora, cuando los jugadores están sacando, su atención está concentrada en el área específica a la que van a sacar y no a otras variables que los distraigan de sus metas – y por ende de sus rendimientos. En vez de regresar a la línea de saque pensando en que tienen que meter el saque por que es el punto del partido (match point), el atleta se concentra solamente en el área de saque determinada, no en el resultado si erra el saque. Usted tiene metas que pueden ser medidas y resultados y avances que pueden ser fácilmente evaluados.

Si el resultado de una meta es establecido, por ejemplo, ganar un partido o salir dentro de los dos primeros puestos de una zona, entonces no hay nada específico en lo que el atleta tenga que trabajar. La responsabilidad es difusa.

Si el objetivo es obtener el 80 % de precisión en los saques a ubicar, entonces cada atleta puede participar en el rendimiento. Si el objetivo es conseguido, entonces usted tiene una mayor oportunidad para conseguir el eventual resultado del objetivo.

Algunos factores relacionados al éxito del establecimiento de metas son: 1) metas específicas – las que le den la dirección al atleta; 2) metas realísticas – las que son difíciles, incluso desafiantes; 3) metas que son aceptadas y establecen un compromiso por parte del atleta; 4) metas evaluables; y 5) retroalimentación bien hechas y a tiempo.

Determinadas metas dirigen la atención de los atletas hacia el rendimiento. Metas específicas pueden ser de ayuda cuando usted está jugando contra un oponente con un nivel técnico muy diferente. Si el contrario tiene un nivel técnico mucho más alto, las metas pueden ser fijadas para concentrarse y demostrar el avance, incluso si el partido se pierde. Si el contrario tiene un nivel técnico mucho menor, las metas son muy importantes para que los atletas logren trabajar duro y mantener la concentración. Estableciendo metas difíciles y desafiantes, el partido será desafiante, sin importar la habilidad del contrario.

El capítulo de Carron en Straub (1978) en la motivación del atleta habla de niveles óptimos de motivación para diferentes niveles de tareas. En las tempranas etapas del aprendizaje, cuando las tareas son difíciles, se necesitan menores niveles de motivación. Cuando los niveles de habilidades son bajos, como en la mayoría de las etapas tempranas de aprendizaje, la ansiedad puede ser alta.

Determinadas metas difíciles tienen que estar en relación con el nivel técnico del atleta. Cuando el nivel de habilidad aumenta y la tarea pasa a ser relativamente fácil, se necesitan mayores niveles de motivación para mantener la tarea interesante. El establecimiento de metas específicas y difíciles pueden ser beneficiosas para mantener la atención y concentración, sin importar el nivel técnico.

Para poder ayudar al atleta a establecer metas difíciles y desafiantes, el entrenador tiene que tener alguna idea del potencial de rendimiento del atleta. Cuando el entrenador y los jugadores establecen las metas juntos, se produce un compromiso. Todos están concentrados y trabajando de manera conjunta en pos del mismo resultado final. El entrenador provee los ejercicios y el ambiente de entrenamiento necesario y los jugadores concentran sus esfuerzos en mejorar sus habilidades y en alcanzar sus metas.

En un ambiente de entrenamiento, las metas relacionadas a los ejercicios también pueden ser utilizadas para dar a entender el punto de vista del entrenador con respecto a las personalidades y la competitividad de los atletas. Cuando se establecen metas en el entrenamiento, el entrenador tal vez quiera establecer el objetivo, basándose en cuan desafiante quiera que sea el ejercicio. Por ejemplo, si usted utilizó un ejercicio en el cual los atletas estaban en grupos de a tres, dos de un lado de la red y uno del otro lado, y pasan la pelota del otro lado de la red y siguen su pase. El objetivo puede ser realizar 50 pases consecutivos.

Dependiendo de cuan fácil o difícil sea esto para los jugadores, determinará el objetivo futuro. Un entrenador también puede pedirle a los atletas establecer las metas para la próxima vez. Esto le puede dar al entrenador algún conocimiento con respecto a la personalidad y la competitividad de sus jugadores. Si algunos jugadores han pasado por un mal momento en el pasado, puede que hayan establecido una meta muy alta. Han habido veces en las cuales los atletas lograron la meta, entonces se establecían metas más bajas para que ellos no tuviesen que trabajar tanto. Esta es siempre una observación importante e interesante. La mayoría de los atletas disfrutan el desafío y continuarán poniéndose metas más altas. Si la meta es puesta demasiado alta, tal vez necesite ser ajustada; de todos modos, el entrenador tiene que ser cuidadoso en no dejar al atleta fuera del ejercicio sin alcanzar la meta. Es probable que el atleta intente probar al entrenador las primeras veces para ver si en realidad lo dejará haciendo el ejercicio hasta que le salga.

Requiriéndole un número consecutivo de intentos para una meta, también puede darle beneficios secundarios. Teniendo como meta realizar una cantidad específica de pases

consecutivos a un blanco incrementa el estrés y la presión. Aprendiendo a ejecutar bajo presión y estrés son situaciones con las cuales el atleta se tiene que enfrentar durante la competencia. Teniendo más de un jugador intentando alcanzar una meta con una cantidad consecutiva de intentos requeridos para completar el ejercicio, también aumenta la presión sobre el individuo para ejecutar en pos del éxito del equipo. Este tipo de establecimiento de objetivos puede ayudar a los jugadores a darse cuenta que necesitan tener éxito como equipo.

Las metas a largo plazo son necesarias como un rendimiento objetivo para la temporada o para dentro de un par de años en el futuro. Ganar un campeonato nacional, llegar a las competencias provinciales, clasificar para una competencia internacional o lograr una determinada marca en un torneo, puede requerir una cantidad de años para lograrlo. Para poder hacer realidad y alcanzables estas metas, se deben establecer metas a corto plazo. Las metas a corto plazo deberían ser establecidas en relación a las metas de largo plazo, juntamente con las fechas específicas para alcanzarlas. Las metas a corto plazo actuarán como un estímulo para las metas de largo plazo y ayudará a mantener la motivación y a crear la auto confianza (Orlick, 1990).

El conocimiento de los resultados de uno mismo (retroalimentación) es fundamental si las metas se pusieron para incrementar el rendimiento. Si un individuo no tiene conocimiento del nivel de rendimiento en relación al objetivo, este pasa a ser ineficaz como motivador. El conocimiento de los resultados es efectivo cuando son dados en relación a metas específicas. Por lo tanto, cuando las metas son establecidas, deben ser establecidas de tal manera que puedan ser medibles. Metas tales como pegarle más fuerte a la pelota o "haz lo mejor que puedas" son difíciles de medir. Una meta relacionada con el porcentaje de un ataque, pase o saque puede ser medida estadísticamente.

Alguna retroalimentación es subjetiva y dada por el entrenador para ayudar a incrementar el rendimiento. Si un jugador está ejecutando una técnica incorrectamente, puede que nunca alcance esa meta. Comúnmente este es el tipo de retroalimentación dada en el entrenamiento. Si el entrenador también es conciente de que la meta del atleta es tener una eficiencia del 70 % en el pase, entonces la retroalimentación subjetiva también está en relación con la meta.

Cuando la atención, concentración y esfuerzo de los atletas están dirigidos hacia el logro de las metas; existen ciertos factores basados en acuerdos que hacen que los logros de las metas sean más probables. Cuando las metas son establecidas, deben ser específicas para que los individuos sepan que es lo que se espera y como puede ser logrado. Los métodos por los cuales las metas serán medidas y evaluadas deben ser comprendidas

por el individuo. Esto ayudara a incrementar el conocimiento del atleta de cómo se logra el objetivo. Para lograr que la meta sea realista

pero difícil y desafiante, debe ser establecido en relación con el potencial de los atletas y el nivel de la tarea.

Si la tarea o la competencia es fácil, lo más importante es establecer metas, de ese modo incrementa la motivación del atleta para rendir al nivel deseado.

El éxito del logro de una meta es un motivador para metas futuras. Cuando un atleta se siente exitoso, aumenta la auto confianza y se realiza un gasto mayor en pos del éxito y a la larga las metas a largo plazo son alcanzadas.

Estableciendo metas y llevando registrado cuando estas metas son logradas, el equipo y el atleta de manera individual puede ver la mejoría durante la temporada. Más allá que un record particular de victorias y derrotas o que las metas a largo plazo se consigan, los atletas pueden aún ver una mejoría y sentirse seguros con respecto a sus habilidades. Utilizando el establecimiento de metas como una motivación para el mejoramiento del rendimiento, los atletas son capaces de ver que ellos han continuado mejorando y han logrado sus metas. Por momentos, durante la temporada cuando la motivación es baja – debido a lo largo de la temporada o por lo largo que pueda ser el calendario – ser capaces de ver las metas de los jugadores cuando comenzaron la temporada y adonde están ahora, puede ayudar a concentrar su esfuerzo para continuar mejorando el rendimiento.