



Artículo original

Sistema de acciones para elevar la motivación por la práctica del deporte

System of actions to elevate the motivation for the practice of the sport

Francisco Jesús Laurencio Alonso. Centro Universitario Municipal. Sagua de Tánamo. Cuba.

[\[flaurenciao@uho.edu.cu\]](mailto:flaurenciao@uho.edu.cu) 

Sandra Lugo Matos. Centro Universitario Municipal, Sagua de Tánamo, Holguín. Cuba.

[\[slugo@uho.edu.cu\]](mailto:slugo@uho.edu.cu) 

Recibido: 24 de enero de 2021 | **Aceptado:** 25 de abril de 2021

Resumen

Las áreas deportivas sujetas al escenario contemporáneo garantizan la matrícula inicial, pero su participación no es sistemática, ello condujo a plantear una interrogante ¿Cómo elevar la motivación por la práctica del deporte en atletas matriculados en áreas deportivas del municipio Sagua de Tánamo? El objetivo estuvo dirigido a diseñar un sistema de acciones para elevar la motivación por la práctica del deporte. La investigación se desarrolló teniendo en cuenta la población de atletas matriculados en las áreas deportivas del municipio Sagua de Tánamo, que alcanza la cifra de 1027 atletas, seleccionando una muestra de forma intencional no probabilística de 280 individuos, en seis deportes, la que significó el 27 %, con un nivel de confianza del 95% y un error de estimación máximo de un 5%. Los estudios sobre motivación en el área del deporte son amplios, pero generalmente dirigidos al deporte de alto rendimiento, existiendo poca evidencia intencionada a la iniciación y particularmente a la participación en la práctica del deporte en el eslabón de base. El sistema está sustentado en acciones dirigidas a atletas, entrenadores y padres. Como resultado de la aplicación de la técnica del grupo nominal se concluyó que puede convertirse en una efectiva herramienta para despertar un alto nivel de motivación por la práctica del deporte.

Palabras clave: motivación; práctica; deporte

Abstract

The sports areas subject to the contemporary scenario guarantee initial enrollment, but their participation is not systematic, this led to the question of how to increase the motivation for the practice of sports in athletes registered in sports areas of the Sagua de Tánamo municipality? The objective was aimed at designing a system of actions to increase motivation for the practice of sport. The research was developed taking into account the population of athletes enrolled in the sports areas of the Sagua de Tánamo municipality, which reaches the figure of 1027 athletes, selecting an intentionally non-probabilistic sample of 280 individuals, in six sports, which meant the 27 %, with a confidence level of 95% and a maximum estimation error of 5%. Studies on motivation in the area of sport are extensive, but generally directed to high-performance sports, with little evidence intended to initiate and particularly to participation in the practice of sport at the base link. The system is supported by actions aimed at athletes, coaches and parents. As a result of the application of the nominal group technique, it was concluded that it can become an effective tool to awaken a high level of motivation for the practice of sport.

Keywords: motivation, practice, sport

Introducción

El deporte cubano a partir de la década de 1960, asume una gran transformación desde la creación de la Dirección General de Deporte, organización encargada de viabilizar la política deportiva del Estado y Gobierno Cubanos, la que se constituyó en el embrión de lo que luego sería el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación.

Estas instituciones promovieron la práctica masiva del deporte, que se vio respaldada cuando en la Constitución de la República en el artículo 74 se declara: “Las personas tienen derecho a la educación física, el deporte y la recreación como elementos esenciales de su calidad de vida”. Esta filosofía ha prevalecido hasta estos tiempos, donde el modelo cubano ha demostrado su efectividad, observado en los resultados que se obtienen con la manifestación de los calendarios deportivos, que van desde eventos en la base hasta las competiciones internacionales y en los resultados del sistema de alto rendimiento, que han ubicado a Cuba como una potencia mundial en el deporte, pese a las limitaciones financieras y de tecnologías.

Tener en cuenta deseos y necesidades de los usuarios, ha sido una de las premisas que ha estado presente a la hora de ofertar opciones de práctica de disciplinas deportivas. La influencia de estas variables en el nivel de motivación, exigen que se les tenga en cuenta.

Sobre motivación y deporte, son profusas las investigaciones realizadas: García y Caracuel (2007), Quevedo-Blazco, Quevedo-Blazco y Paz (2009), García, Caracuel y Ceballos (2014), Balaguer (2013), Isoma, Rial y Vaquero-Cristobal (2014), Gálvez, Espinosa, Veliz, Flores y Maureira (2015), entre otros. En el caso cubano aparecen los estudios de Rosales (2011), de la Rosa (2014), González, Pensado y Rusell (2017), García (2017). Si bien cuando se aborda la motivación en el deporte, se interviene desde ópticas diversas, en el caso particular de las áreas deportivas bajo las condiciones de Cuba, es escasa la información.

El programa de preparación del deportista de Tenis de Campo (2000), aborda la preparación psicológica a nivel de área deportiva, aportando cierta experiencia en el aporte motivacional para la práctica de este deporte, pero sin profundizar. Otros Programas de Preparación del Deportista (2013, 2017), en su contenido solo aluden los objetivos para la preparación psicológica, no aportando información sobre el contenido, los métodos y las formas.

El proceso de selección de la matrícula para áreas deportivas se logra sin grandes dificultades, pero la sostenibilidad en la participación en clases, se ve afectada, apareciendo como causales: el tiempo de ocio de los niños es escaso; existen pocas opciones motivadoras que propicien la asistencia de los atletas a la preparación del deportista; los profesores poseen un conocimiento muy limitado de la actividad motivacional de la personalidad.

En función de procurar una posible solución que contribuya a superar esta realidad, se diseña un sistema de acciones para elevar la motivación por la práctica del deporte en los atletas matriculados en las áreas deportivas del municipio Sagua de Tánamo.

Motivación es un término de la psicología muy utilizado popularmente en diversos contextos, pero eso no significa que sea suficiente el conocimiento de los elementos que la integran. Entendiendo que es necesario abordarla, estudiarla y poner el resultado en función de la sociedad.

En el ámbito del proceso docente educativo y en este caso en la enseñanza del deporte, la motivación tiene una influencia directa en la efectividad del aprendizaje, en relación con esto se declara "Una variable importante que determina el rendimiento académico del alumnado es la

motivación del adolescente hacia el proceso de aprendizaje” (Yeun, Craven y Kour, como se citó por Portela y Pino-Fuste, 2017, p. 37).

Al adentrarse en el estudio de esta actividad de la personalidad, debe partirse del análisis de conceptos, que permitan comenzar a comprender este proceso, evaluar la tendencia hacia la que se dirigen, puntos convergentes y divergentes según autores.

Una de las definiciones recoge como motivación a “...un conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de una conducta” (Valle, Rodríguez, Cabanach, Nuñez y González, como se citó por Portela y Pino, 2017, p. 37). Queda claro que se vincula directamente con la conducta del individuo. La manera en que se expresa esa conducta está influenciada por la presencia de los procesos afectivos y volitivos.

Por otra parte, se defiende la idea que “La motivación es lo que incentiva a que un individuo comience una acción, avance hacia un objetivo, se empeñe por lograr su meta y sea obstinado en su tentación de alcanzarlo” (García, 2012, p. 29). En esta definición se asocia la motivación a la aparición de un estímulo que condiciona una conducta que tiene relación con manifestaciones de procesos volitivos como la perseverancia y la voluntad.

La actividad del hombre siempre es provocada por algo y es ese algo lo que sostiene esa actividad con una cierta energía o intensidad en una determinada dirección. Esta idea general es la que se traduce bajo el amplio término de motivación, que no es más que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y realizan los móviles de la conducta humana (Sánchez y González, 2004, p. 52).

En este último concepto, vuelve a traerse a colación la conducta como manifestación visible de la motivación. Se concuerda que el hombre cuando tiene una aspiración pone empeño en lograrla y esa actitud que asume en pos de su logro califica como motivación.

Al interpretar cada uno de estos conceptos, se deduce que la motivación es un proceso en que el individuo asume una conducta condicionada. Esa conducta condicionada lo mueve a la realización de actividades, tareas, acciones que tienen una significación importante para él.

En el estudio de la motivación es necesario identificar sus elementos básicos: necesidad y motivo. La ausencia de uno de estos elementos condiciona la aparición de la motivación. Si el individuo posee la necesidad de satisfacer la realización de actividad física, de tener reconocimiento social

a partir de su desempeño deportivo o simplemente de aprender un deporte, pero no hay un deporte que lo convoque, que lo inspire, no se materializará su práctica.

Teniendo en cuenta la ejemplificación anterior “Se puede entender la necesidad como el estado de carencia del individuo que lleva a su activación con vista a su satisfacción” (Sánchez y González, 2004, p. 52). La necesidad se asocia a aquello que el individuo no tiene y se convierte en estímulo para alcanzar; esa carencia tiene que tener la posibilidad de ser satisfecha para que tenga un carácter objetal.

Las necesidades se clasifican en naturales y superiores (Sánchez y González, 2004). Las primeras se relacionan con el desempeño biológico (hambre, sed, sexo, etc) y las segundas están condicionadas por la vida en sociedad (necesidades materiales, espirituales, funcionales).

Los objetos de las necesidades, es a lo que se llama motivos. Al respecto se define que “Aquel objeto que responde a una u otra necesidad y que, reflejado bajo una u otra forma por el sujeto, conduce a su actividad” (Sánchez y González, 2004, p. 54). El motivo es el trofeo que se quiere alcanzar.

Con la intención de dar tratamiento a elementos esenciales del objeto de investigación, para ubicar al consumidor en el porqué de la investigación, también se tratan otros conocimientos de carácter teórico.

La motivación contiene tres componentes:

- La activación: implica la decisión de iniciar un comportamiento.
- La persistencia: es el esfuerzo continuo por lograr un objetivo, aún con la aparición de obstáculos.
- La intensidad: esta se puede ver en la concentración y dinámica que el individuo manifiesta en la búsqueda de su objetivo.

La motivación posee una tipología. En torno a esta temática, se puede afirmar, que existen varios criterios autorales que tipifican a la motivación, se trató la más generalizada, las representadas como extrínseca e intrínseca, según Ryan y Deci (como se citó en Maureira, 2015, p. 76).

La extrínseca es aquella donde el estímulo es una recompensa externa. Por otra parte, la intrínseca, se asocia con la autorrealización y está relacionada con el placer que tiene un individuo

por realizar una actividad. Otras clasificaciones hablan de motivación positiva, negativa, automotivación, desmotivación, primaria, social.

Hasta aquí, se han tratados conocimientos esenciales para comprender básicamente la motivación y cómo se manifiesta. Como necesario complemento es preciso abordar la motivación en vínculo con el deporte y particularmente con la participación en la práctica de estos. Roberts, Weinberg y Gould (como se citó en Castañeda, Zagalaz, Arufe y Campos, 2018), afirman:

Desde el ámbito de la actividad física y el deporte, se puede considerar la motivación como un término global que hace referencia a un complejo proceso individual sobre el que inciden variables muy diversas que interactúan entre sí y que pueden ayudar a explicar el comportamiento de una persona cuando participa en algún tipo de actividad física (p.79).

La motivación por la práctica del deporte varía en cada individuo, teniendo en cuenta variables de influencia como la edad, el sexo, nivel socio económico, intereses, metas entre otras, cuestión a tener en cuenta por el entrenador deportivo.

Es importante para el profesor de áreas deportivas dominar las particularidades psicológicas de sus atletas, al respecto Albo y Núñez (como se citó en Martínez, Molinero, Jiménez, 2008, p.47), planteaban “Conocer las motivaciones de los deportistas es conocer la prevención del abandono.” Este argumento teórico, justifica la necesidad del conocimiento de las motivaciones de los jóvenes atletas por la práctica de deportes por parte de los entrenadores, en esa medida las posibilidades de tratamiento a la desmotivación pueden tener un nivel de efectividad elevado.

Respaldando el criterio antes defendido puede afirmarse que “La motivación es una condición fundamental en el deporte; sin ella, ningún deportista podría rendir correctamente en la práctica deportiva que realice” (IESPORT, 2016). Ello resume el reto que implica para el profesor en el eslabón de base.

La tecnología que se presenta, puede tener impacto en los sujetos matrícula en las áreas deportivas del municipio Sagua de Tánamo, segmento poblacional sensible; defiende la ocupación sana y formativa del tiempo libre de los niños; puede contribuir a elevar su calidad de vida, influyendo en la salud física y mental y puede influir en el desarrollo sostenible y armónico de la preparación del deportista.

La investigación se desarrolló teniendo en cuenta la población de atletas matriculados en las áreas deportivas del municipio Sagua de Tánamo, que alcanza la cifra de 1027 atletas,

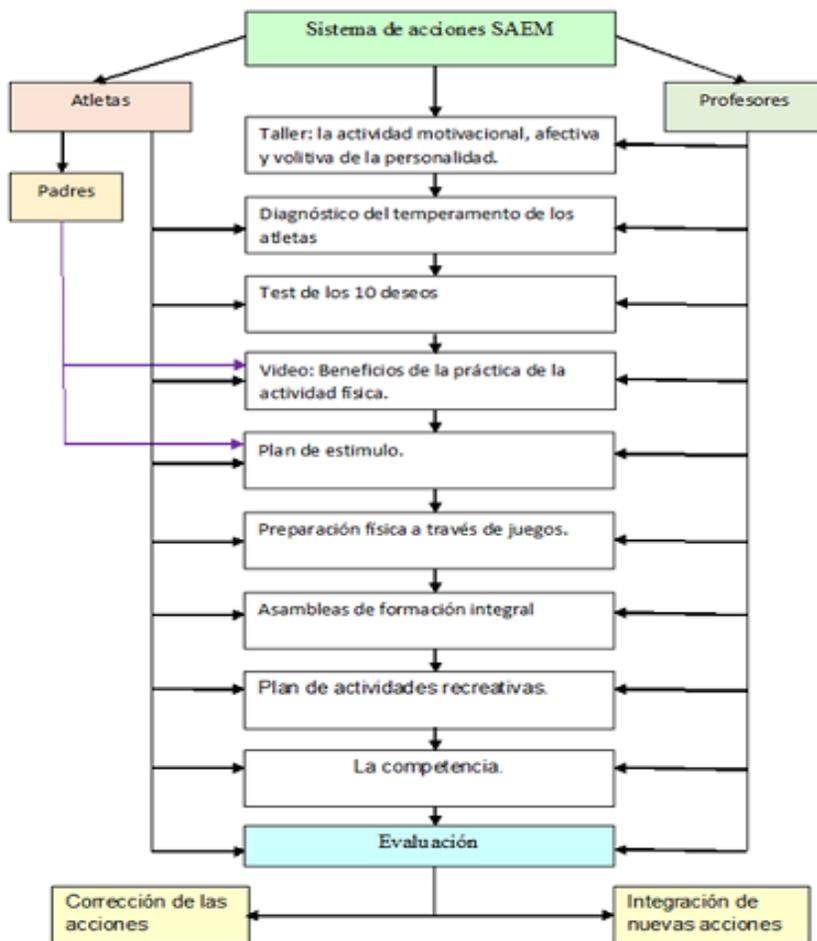
seleccionando una muestra de forma intencional no probabilística de 280 individuos, de los deportes Balonmano (64), Fútbol (60), Judo (30), Karate Do (30), Levantamiento de Pesas (40) y Atletismo (56) la que significó el 27 %, con un nivel de confianza del 95% y un error de estimación máximo de un 5%; esta muestra se caracteriza por pertenecer a tres combinados deportivos, a ambos sexos: 106 hembras y 174 varones, a zonas urbanas (176) y suburbanas (104), estar en el entorno de 8 a 14 años y con una experiencia promedio en la práctica del deporte de dos años.

Para la obtención de los datos que respaldaron el carácter científico, se acudió a los métodos teóricos: análisis-síntesis, el que permitió definir los elementos y aspectos que ejercen una influencia decisiva en las otras partes del objeto de investigación y determinan su comportamiento y formular conclusiones que explican la conducta del objeto de estudio; inducción-deducción, asumido en el razonamiento de los aspectos convergentes del fenómeno estudiado y en la definición de las conclusiones derivadas de ese razonamiento; enfoque de sistema, permitió modelar los componentes y las relaciones de influencia entre estos.

Dentro de los empíricos complementarios: la encuesta, para conocer particularidades de la motivación por la práctica de deportes; entrevista: a funcionarios y profesores sobre la motivación por la práctica de deportes de los atletas matriculados en áreas deportivas; observación participativa de la manifestación de la motivación en las clases y actividades competitivas.

El necesario estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos de la motivación como actividad de la personalidad, se convirtió en base del ulterior trabajo de diagnóstico y de diseño de la propuesta de solución que sostiene este proceso investigativo.

Conocidos los resultados del diagnóstico, se procedió a diseñar un sistema de acciones que permitiera influir en la motivación de los atletas por asistir a clases, al que se le denominó SAEM.



Representación gráfica del sistema de acciones.

Explotando la técnica participativa de búsqueda de consenso grupo nominal, se garantizó con la participación de un psiquiatra pediátrico, 3 psicólogos, 3 especialistas del departamento de alto rendimiento, 6 jefes de cátedras y 12 profesores de deporte con vasta experiencia y resultados de trabajo evaluar la pertinencia del programa, siguiendo los pasos siguientes:

- Exposición de la pregunta.
- Reflexión y registro de las ideas.
- Exposición de las ideas.
- Debate sobre las ideas expuestas.
- Votación de las ideas principales.

Se efectuaron dos talleres, donde se expusieron las siguientes preguntas:

¿Existe relación y correspondencia de la propuesta con los objetivos sociales de funcionamiento de las áreas deportivas?

¿Las acciones que conforman el sistema están en correspondencia con los grupos de edades en la que se influye?

¿Cómo evalúan la propuesta en cuanto a: novedad y práctica?

¿Se considera viable su aplicación?

La votación de las ideas principales condujo a plantear por consenso:

1. El grupo considera que existe total correspondencia con los objetivos sociales de las áreas deportivas de propiciar salud, bienestar físico y mental y el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre, pues las potencialidades que aporta la práctica de deportes son significativas; propician el desarrollo de capacidades físicas, tanto condicionales como coordinativas; cubren desde el punto de vista espiritual la realización del niño, pero además, genera en la actuación del usuario la integración del conocimiento y aporta a la formación en valores explotando la utilización racional, sana y formativa del tiempo de ocio.

Las acciones actúan como complemento de los objetivos y funciones de las áreas de deporte, garantizando influencia en el nivel de asistencia a una actividad tan potenciadora de salud de forma integral.

2. Se llega a concluir que las acciones fueron seleccionadas con acierto, teniendo en cuenta el nivel de complejidad de la propuesta y las características particulares que posee; la cantidad de ellas, su relación, así como la profundidad con que se van a tratar aseguran el desempeño de los niños, asumiendo retos por lo novedoso de la aplicación a nivel de áreas deportivas de las acciones integradas en el Sistema, significa un alto grado de ciencia aplicada al deporte en la base, que no por ello se riñe con las posibilidades de los niños atletas.

3. El grupo concuerda que es una propuesta novedosa, primero por los instrumentos a aplicar y segundo por la manera que se le da tratamiento, que, aunque está dirigida a elevar los niveles de participación en las áreas deportivas, conducen a la superación del colectivo pedagógico. Por la manera que se desarrolla, los aseguramientos que necesita y los medios que exige es una propuesta muy práctica; aprueban su aplicación, pues se constituye en una nueva experiencia para los niños y profesores deportivos, que se revertirá en mejores resultados y en una mayor asistencia de los atletas a las prácticas deportivas, favoreciendo el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje del deporte y con ello la formación de posibles talentos deportivos.

4. Concluyen que la viabilidad de la aplicación del sistema, se sostiene en el alto nivel de instrucción de los profesores deportivos, base de la adquisición de nuevos conocimientos, necesarios para la aplicación de la solución; en la identificación de las instituciones implicadas con la necesidad por parte de los niños de realizar actividad física y de perfeccionar la manera de promover su práctica; en la pobre demanda de recursos financieros y materiales que requiere para su implementación.

La investigación se sujeta a las particularidades de un municipio y dirigida a las áreas deportivas, donde se produce la iniciación deportiva bajo las condiciones de Cuba. Desde lo práctico el aporte se sustenta en la propuesta de un sistema, que ejerce influencia en la motivación por la práctica sistemática de deporte pedagógicamente organizada a nivel de áreas deportivas.

Las acciones concebidas están en total correspondencia con el objetivo de: elevar la motivación por la práctica del deporte en los atletas matriculados en las áreas deportivas del municipio Sagua de Tánamo, la aplicación de los instrumentos aportarán importante información al profesor, que utilizará para el tratamiento adecuado a sus atletas, y las demás acciones que actúan como resortes motivadores van a propiciar un ambiente favorable para la asistencia a las actividades de preparación en las áreas deportivas.

Conclusiones

La sistematicidad en la asistencia a las áreas deportivas, se ve influenciada, por causales subjetivas y objetivas, vinculadas a relaciones institucionales, comunidad, familia y profesionales del deporte.

El sistema de acciones, se considera pertinente por parte de los expertos que intervinieron en su evaluación para influir en la motivación por la práctica del deporte en los atletas matriculados en las áreas deportivas, a partir de su afinidad con los objetivos de las áreas deportivas, del contenido de las acciones y la viabilidad de su aplicación.

Referencias bibliográficas

- IESPORT. (2016). *Estrategias de motivación para entrenadores infantiles*.
<http://www.iesport.es/es/actualidad/366-estrategias-motivacion-entrenadores-infantiles-ninos.html>
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L. Arufe, V. y Campos-Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Iberoamericana de*

Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13 (1), 79-83.
https://www.researchgate.net/publication/321361626_MOTIVOS_HACIA_LA_PRACTICA_DE_ACTIVIDAD_FISICA_DE_LOS_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS_SEVILLANOS

García, V. (2012). *La motivación autónoma y el bienestar psicológico*. En colectivo de autores. *Psicología Positiva*. <https://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/libro21.html>.

Martínez, R., A. Molinero González, O. y Jiménez Jiménez, O. (2008). La motivación para la práctica en la iniciación al fútbol. *apunts Educación Física y Deporte*,(93), 46-54. <https://core.ac.uk/download/pdf/39140850.pdf>

Portela, I. y Pino-Fuste, M. (1997). Nivel de actividad física y motivación académica. En Colectivo de Autores. *Psicología y educación para la salud*(pp. 37-45). Editorial SCINFOPER.

Sánchez, M. y González, M. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. Editorial Deportes.

García Ucha, F.E. (2017). ¿Cómo se relaciona la psicología con la práctica deportiva? *Integración Académica en Psicología*,5 (14). <https://integracion-academica.org/attachments/article/162/01%20Psicologia%20Deporte%20-%20FUcha.pdf>

De la Rosa Tamayo, X. (2015). La motivación en la iniciación deportiva. Como estimularla en los deportes de combate. *Efdeportes*, 19 (202). <http://efdeportes.com/secciones/psicologia-del-deporte/pagina/3>

Balaguer, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Arch Med Deporte*, 30 (6), 338-340. http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Editorial_158.

Gálvez Mella, C. Espinoza Contreras, E. Veliz Veliz, C. Flores Ferro, E. Maureira Cid, F. (2015). Factores motivacionales en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación física de Santiago de Chile. *Viref*, 4 (9), 74-78. https://www.researchgate.net/publication/282367048_Factores_motivacionales_en_la_practica_de_actividad_fisica_de_los_estudiantes_de_educacion_fisica_de_Santiago_de_Chile

García Sandoval, J.R. y Caracuel Tubio, J.C. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. *Iberoamericana de Psicología*, 2 (1), 41-60. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126252004.pdf>

- García Sandoval, J.R. y Caracuel Tubio, J.C. Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades. SOCIOTAM*, 25 (1), 71-88. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>
- González García, M. Pensado Delgado, J. Rusell González, L. (2017). Estudio de la motivación en atletas de la categoría juvenil del municipio Habana Vieja que practican Futsala. *Edu-Física*, 9 (20), 1-12. <http://www.revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/1187>
- Isoma Folgar, M. Rial Boubeta, A. Vaquero-Cristobal, R. (2014). Motivación para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos*, (25), 80-84. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34485>
- Quevedo-Blasco, V.J. Quevedo-Blasco, R. Paz Bermudez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividades físico-deportivas en adolescentes. *Investigación en Educación*, (6), 33-42. <https://www.google.com/search?biw=819&bih=491&ei=Qu8xXuG6Ho6Q5wK5xLhA&q=%E2%80%A2%09Quevedo-Blasco%2C+V.J.+Quevedo-Blasco%2C+R.+Paz+Bermudez%2C+M.+%282009%29.+An%C3%A1lisis+de+la+motivaci%C3%B3n+en+la+pr%C3%A1ctica+de+actividades+f%C3%ADsico-deportivas+en+adolescentes.+&oq=%E2%80%A2%>