

Acciones motivacionales para prevenir el abandono deportivo en practicantes de Atletismo**(Original)****Motivational actions to prevent sports abandonment in Athletics practitioners (Original)**

Onelio Pujol Leyva. Licenciado. EIDE “Pedro Batista Fonseca”. Bayamo. Granma. Cuba.

opujol@nauta.cu 

José Ignacio Ruiz Sánchez. Licenciado. Doctor en Ciencias. Universidad de Camagüey.

Camagüey. Cuba. rruiz@reduc.edu.cu 

Ana Ofelia Rodríguez Elías. Licenciada. Doctora en Ciencias. Universidad de Granma. Bayamo.

Granma. Cuba. arodrigueze@udg.co.cu 

Recibido: 08-05-2022/ Aceptado: 30-09-2022

Resumen

La práctica deportiva produce numerosos beneficios sobre la salud, sin embargo, existen numerosos estudios que demuestran que hay un importante fenómeno de abandono generado por diversas causas entre las que se destacan las asociadas a la motivación hacia la actividad deportiva. En este sentido la presente investigación tiene como propósito, diseñar acciones motivacionales para prevenir el abandono deportivo en practicantes de Atletismo pertenecientes a la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, categoría escolar para la materialización del objetivo. Se realiza un diagnóstico sobre la problemática que se investiga mediante entrevistas y cuestionarios a entrenadores, atletas, directivos, metodólogos y test psicológicos. Los resultados permiten constatar que ha existido un número considerable de deserciones o abandono en el deporte de Atletismo, fundamentalmente de atletas que se encuentran en la categoría escolar, generadas básicamente por un inadecuado nivel motivacional hacia la práctica deportiva. A partir de esta

problemática se proponen acciones de carácter motivacional en virtud de prevenir el abandono deportivo, la cual se somete a criterio de especialistas para valorar su factibilidad de aplicación.

Palabras clave: acciones motivacionales; prevenir; deportiva; abandono; practicantes

Abstract

Sports practice produces numerous health benefits; however, there are numerous studies that show that there is an important phenomenon of abandonment generated by various causes, among which those associated with motivation towards sports activity stand out. In this sense, the present research aims to design motivational actions to prevent sports abandonment in Athletics practitioners belonging to the “Pedro Batista Fonseca” EIDE, school category. To achieve the objective, a diagnosis is made about the problem that is investigated through interviews and questionnaires to coaches, athletes, managers, and methodologists and psychological tests. The results show that there has been a considerable number of dropouts or dropouts in the sport of Athletics, mainly of athletes who are in the school category, basically generated by an inadequate level motivational towards sports practice. Based on this problem, motivational actions are proposed by virtue of preventing sports abandonment, which is subject to the criteria of specialists to assess its feasibility of application.

Keywords: motivational actions; prevent; sports; abandonment; athletics; practitioners

Introducción

El Atletismo (gr. Athlon), que significa lucha, combate y competencia, se define como un deporte de competición individual o por equipos, que abarca un gran número de pruebas en pista cubierta o al aire libre y que agrupa a las disciplinas en grandes áreas principales: carreras, marchas, lanzamientos, saltos y las pruebas combinadas.

Como parte de la continuidad en el desarrollo tecnológico, más tarde en el siglo XX, se promueven los denominados Programas Estratégicos en el Atletismo, lo cual permite exhibir en los atletas niveles de rendimientos inimaginables. De acuerdo a estas directrices en Cuba, este deporte que posee gran arraigo socio-cultural y bajo la égida de la convocatoria de la Federación Cubana de Atletismo (FCA) es promovido bajo los principios de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) la participación amplia y popular, refiere que todos los atletas del país tienen el derecho a ser entrenados y a competir desde las escuelas donde se recibe la Educación Física y en las Áreas Deportivas en la denominada Etapa de Entrenamiento Básico o Previo con niños comprendidos entre las edades de ocho a nueve y 10 y 11 años de edad en ambos sexos. Como parte de este proceso la preparación de un atleta depende del trabajo realizado durante un largo período iniciado en edades tempranas mediante la formación multilateral para garantizar su futuro en el denominado Alto Rendimiento Deportivo.

En lo longitudinal el deporte transita por una serie de etapas formativas que comprende las dimensiones del desarrollo etario en lo bio-sico-social. En los periodos de desarrollo de la vida del deportista, la iniciación deportiva comprende el proceso de familiarización en la adquisición de conocimientos, habilidades y conductas motrices de acuerdo a los fundamentos básicos de la técnica deportiva con base en la estructura funcional del tipo de deporte e implica la consolidación de las acciones motrices básicas y específicas adquiridas.

En este quehacer el atleta es sometido a un riguroso proceso de entrenamiento que demanda de estos, determinadas cualidades de la personalidad como la perseverancia, la decisión, el autocontrol, el dominio de sí, la entrega y, sobre todo, un alto nivel motivacional para soportar las elevadas cargas, vencer los objetivos y llegar a conquistar las metas trazadas. Sin embargo, en las condiciones concretas de los practicantes de Atletismo de la EIDE “Pedro

Batista Fonseca”, categoría escolar, se constata que no todos alcanzan a desarrollar estas cualidades y como consecuencia tienden a abandonar la práctica del deporte.

El término abandono o deserción en el ámbito deportivo, ha sido abordado por algunos autores, entre los que se destacan Biasizzo y Brusa (2002), Cervelló et al. (2007), Boiché y Sarrazin (2009), Macarro et al. (2010), Enoksen (2011), Almagro (2013), Ortiz (2015); los cuales refieren de manera general que el abandono deportivo se puede definir como el proceso por el cual los deportistas finalizan su experiencia en el deporte, sin haber alcanzado su máximo rendimiento y que está determinado por factores sociales, psicológicos y pedagógicos.

En este sentido aseveran que, desde lo psicológico, uno de los factores determinantes lo constituye la falta de motivación hacia el logro de un objetivo concreto, clave para alcanzar la adherencia a la práctica físico-deportiva. Lo anterior implica un considerable descenso del interés y de la participación por entrenar y competir, falta de compromiso con el deporte que practican, lo que limita el logro de un estado mental positivo de realización que se caracterice por el vigor y la dedicación hacia la tarea.

A partir de las insuficiencias planteadas se precisa como problema científico: ¿Cómo prevenir el abandono deportivo en practicantes de Atletismo de la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, categoría escolar?

La necesidad de investigar sobre esta problemática resulta vital para la labor del entrenador deportivo en función de conocer y saber manejar los principales motivos que orientan la personalidad del atleta y que se pueden constituir en móviles para la práctica del Atletismo. Estas limitaciones conducen a plantear la situación problemática que se expresa en los bajos niveles de motivación que presentan los atletas en entrenamientos y competencias que pueden conducir al abandono de la práctica del Atletismo. Esta situación problemática genera la necesidad

de realizar la presente investigación con la finalidad de diseñar acciones motivacionales para prevenir el abandono deportivo en practicantes de Atletismo de la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, categoría escolar.

En función de orientar la investigación se realiza el estudio de los fundamentos teóricos que sustentan la prevención del abandono deportivo y del proceso motivacional para la práctica del deporte como el principal elemento a transformar. Para ello se plantea como principal intención, elaborar un plan de acción psicopedagógica para favorecer el clima sociopsicológico adecuado en los alumnos de 11 a 12 años desde la clase de Educación Física del Seminternado Orlando Lara Batista.

Materiales y métodos

Para la realización de la investigación de una población de 75 practicantes de Atletismo pertenecientes a la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, categoría escolar, se extrae una muestra de nueve bajo determinados criterios de intencionalidad:

- Atletas que hayan manifestado la posibilidad de abandonar el deporte.
- Atletas que se muestran desmotivados, apáticos, sin deseos de rendir y alcanzar las metas propuestas.

Forman parte de la muestra los dos entrenadores de Atletismo que laboran con la categoría escolar y el comisionado provincial.

Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos – matemáticos que permitieron el desarrollo de la investigación y la efectividad esperada con criterio de especialistas.

Análisis y discusión de los resultados

Las regularidades diagnósticas derivadas de la aplicación de los métodos de investigación aplicados se presentan mediante la triangulación metodológica.

Resultados de la triangulación:

1. Los entrenadores no siempre disponen de un diagnóstico objetivo de la esfera motivacional de los atletas, lo cual es un indicador para prevenir el abandono deportivo.
2. Los atletas que manifiestan abandonar la práctica del Atletismo se caracterizan por:
 - Inestabilidad y ambivalencia en sus niveles motivacionales durante las sesiones de entrenamientos y competencias.
 - No exhiben un vínculo afectivo y compromiso con el deporte de Atletismo.
 - Presentan con frecuencia sensaciones de insatisfacción, apatía, pensamientos negativos, inseguridad, dificultad para concentrarse y diferentes manifestaciones psicósomáticas.
 - Limitado desarrollo de cualidades volitivas como la decisión, el autocontrol y la perseverancia.
 - Bajos niveles de resiliencia.
3. En el programa de preparación del Deportista para el Atletismo, categoría escolar, como parte de la preparación psicológica no se refieren acciones para explorar la esfera motivacional del atleta en función de prevenir el abandono deportivo.

Los resultados obtenidos en el diagnóstico justifican la necesidad de diseñar acciones motivacionales para prevenir el abandono deportivo en practicantes de Atletismo pertenecientes a la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, categoría escolar.

Fundamentos que sustentan la propuesta de acciones motivacionales

Es oportuno destacar, que las acciones motivacionales concebidas, precisan contemplar el trabajo de conjunto con los entrenadores, pero además se pueden incluir también la familia como agente socializador, dada la influencia que ejerce el entorno familiar a la hora de dar valor a los

aciertos o los errores en las decisiones o acciones que realiza el adolescente, y el lugar primordial que ocupa en la formación integral del individuo.

Debido al grado de notabilidad desempeñado por estos agentes socializadores en la regulación de la conducta de los practicantes, se toma en consideración para el presente estudio la propuesta de acciones motivacionales con carácter orientador - educativo y sustentadas en la situación social del desarrollo para este grupo etario, toda vez que tiene como intención la finalidad de brindar asesoramiento a atletas, entrenadores y familiares, en virtud de contribuir a prevenir el abandono deportivo.

En este caso particular, las acciones de orientación psicológica entre las que se encuentran charlas educativas, grupos de reflexión y debate, se caracterizan por su flexibilidad y por la posibilidad de ser modificadas en correspondencia con los cambios que se operen en el objeto y, fundamentalmente, en los modos de actuación de practicantes, entrenadores y de todos aquellos especialistas que acompañen la actividad deportiva.

Estas acciones motivacionales se caracterizaron por tener:

Carácter abierto: evidenciado en el número de participación de atletas, entrenadores, familiares, cuya opinión puede resultar muy útil en dependencia de la situación concreta.

Carácter flexible: tales acciones previstas gozan de la posibilidad de ser reajustadas, enriquecidas, modificadas, en dependencia de las condiciones, objetivos y otros factores. Aunque estas acciones están concebidas en un principio para trabajos en grupo, de ser necesario es posible su implementación en un tratamiento individual, el número de sesiones también puede ser reajustado según la necesidad.

Carácter vivencial: las experiencias, los saberes, las vivencias de los participantes, ya sean positivos y/o negativos constituyen punto de partida, se aprovechan constantemente a fin de contribuir a generar el crecimiento personal y colectivo.

Objetivo General: Propiciar herramientas cognitivo - instrumentales a atletas, entrenadores, directivos y agentes psicosociales que favorezcan la prevención del abandono deportivo en los atletas objeto de investigación.

Acción 1: “El encuadre”

Objetivo: explicar la concepción de las acciones a desarrollar, objetivos, contenidos, métodos, medios y formas de control y evaluación, rol del entrenador y de los facilitadores en función de establecer compromisos acerca de la forma de trabajo y de los contenidos a abordar.

Se explica en qué consiste el encuadre y su importancia para el esclarecimiento de las funciones de cada uno de los participantes en la actividad, se enfatiza en la posibilidad de cambios o enriquecimiento a partir de las necesidades e intereses de los participantes.

En el mismo se hacen aclaraciones pertinentes por la facilitadora, el grupo se subdivide en cuatro equipos que analizarán y discutirán la propuesta. Un cofacilitador tomará nota de las dudas y preguntas de aquellas cuestiones no contempladas en la planificación de las acciones que quisieran agregar, luego cada equipo expone su trabajo en plenario, se hacen las aclaraciones pertinentes y se produce una discusión grupal que permita llegar a la determinación de cómo quedará organizada la actividad.

Una vez acordada la forma de trabajo y aceptada por todos, se convierte en un compromiso a cumplir por los participantes, la cual no debe cambiar a menos que se decida en un nuevo encuadre.

Acción 2 “Técnica Mi motivación de logro”

Objetivos:

Diagnosticar el nivel de partida en cuanto al conocimiento y percepción que poseen los miembros del grupo en la categoría motivación de logro.

Objetivar dificultades típicas que hacen inefectivo el proceso de la motivación de logro que influyen negativamente en su desempeño deportivo.

Conducción metódica: el ejercicio se realiza con el grupo, igualmente organizado, en círculo. Inicialmente se plantea la interrogante: ¿Qué consideras como motivación de logro? Se pide que entre todos determinen cuál es el concepto acertado. En un segundo momento el facilitador pide que respondan a la segunda interrogante: ¿Cómo consideras que es tu motivación de logro? El papel del facilitador consiste en mantener al grupo orientado a la tarea sin ofrecer información extra.

Orientación de las tareas grupales.

Objetivos

Diagnosticar las principales actividades que realizan para evidenciar o demostrar una buena motivación de logro.

Elevar el nivel de implicación de los sujetos para la investigación.

Conducción metódica: se le pide a los miembros que hagan una enumeración de tres – dos, se crean dúos los que conjuntamente deben describir en un papel (como un registro de actividades) todo lo que hacen en un día cotidiano de lunes a viernes, y posteriormente lo que hacen con mayor frecuencia los fines de semana para resaltar o destacar esencialmente las actividades que realizan en la que se destacan por efectuarlas bien y en las que hacen pero que reconocen no ser buenos haciéndolas; es decir, que les prestan mayor dificultad.

Observación: esto garantiza una continuación de las reflexiones que se hicieron durante la sesión respecto a la motivación de logro, el autoconocimiento para la búsqueda del éxito mediante el conocimiento y reconocimiento de sus fortalezas y amenazas, de modo que puedan aprovechar las oportunidades para enfrentar en mejores condiciones las demandas del deporte y estar preparados en función de los desafíos que presenta el entrenamiento y la competencia. El ejercicio aporta herramientas para la posibilidad de dramatizar en la próxima actividad, a través del Sociodrama, situaciones específicas de los sujetos en cuanto a una buena motivación de logro. Además, este material descrito y registrado en papeles se analizaría por el investigador como situaciones diagnósticas de los sujetos sobre la motivación de logro.

Acción 3 Técnica de cierre: retroalimentación

Objetivos:

- Obtener información acerca de las impresiones de los participantes durante la sesión de trabajo.
- Conocer el grado de correspondencia de las expectativas generadas durante la sesión, adecuándolas a las posibilidades reales del programa.
- Conocer el grado de motivación para las sesiones siguientes.

Conducción metódica: el facilitador pide a los participantes que respondan a las interrogantes planteadas, se sugiere o se recomienda el mayor grado de sinceridad posible.

¿Qué he ganado durante la sesión de trabajo? ¿Cómo me he sentido en la sesión de trabajo?

Acción 4. Sociodrama

Objetivos:

- Representar las situaciones que se les pidió describir relacionadas con una adecuada motivación de logro de lunes a viernes en el entrenamiento, así como el fin de semana (tareas grupales, de la anterior sesión).
- Reflexionar sobre la motivación de logro y guiar a los atletas a través de su propia experiencia acerca del papel activo y protagónico que deben asumir para tener una buena motivación de logro.

Conducción metódica: el facilitador pide a los participantes que representen (por los dúos confeccionados anteriormente) las situaciones descritas por ellos y que luego serán analizadas por el grupo. Se les reafirma el uso de gestos, acciones y palabras en la dramatización de las situaciones. Se les ofrece un tiempo para que dialoguen en los dúos sobre cómo lo van a hacer (definir los personajes, su distribución, aclarar en qué momento debe actuar cada uno).

Posteriormente se procede a la dramatización y se sigue el orden que ellos mismos han elegido.

Después que concluye la dramatización, los miembros del grupo, tanto aquellos que actuaron como los que observaron (el facilitador y cofacilitador), comentarán sobre lo representado, qué sintieron, qué ideas o recuerdos vinieron a sus mentes, qué acciones corresponden a un autoconocimiento para la búsqueda del éxito, cuáles a la autorregulación para evitar el fracaso y cuáles a la automotivación para la consecución de la meta; así el grupo analiza el tema que se representó y trata de llegar a conclusiones.

Acción 5. Técnica de cierre “La Telaraña”

Objetivos:

- Expresar lo que experimentó cada persona durante el encuentro.
- Transmitir sentimientos positivos para fortalecer la cohesión grupal.

Conducción metódica: cada participante deberá transmitir un mensaje a la persona que desee en sentido positivo y al grupo en general a través de expresiones verbales. Se utiliza un cartel de estambre para significar las direcciones de los mensajes. Al final, se valora en conjunto los resultados del ejercicio.

Acción 6. Técnica de cierre “Completamiento de frases”

- Hoy me he sentido....
- He logrado hasta ahora...
- Me gustaría lograr....

Objetivos:

- Obtener información con relación a las metas logradas en la sesión de manera individual.
- Estimular la motivación para la próxima sesión.

Conducción metódica: el facilitador pide a los miembros del grupo que completen las frases antes descritas.

Acción 7. Sociodrama. Técnica central: “Juego de roles”

Objetivo:

- Diagnosticar el nivel alcanzado en la modificación de las conductas asumidas para favorecer la motivación hacia la práctica del Atletismo.

Conducción metódica: el facilitador propone una situación o relato, previamente elaborado e inconcluso, a partir del cual los participantes deberán, en un primer momento, distribuirse los roles para la dramatización, se les da un tiempo de preparación de diez minutos. Terminado este primer momento de la dramatización se analizan los resultados de los juegos de roles y se evalúa la calidad de la interpretación, recreación de los personajes, particularmente se evalúa la efectividad del proceso.

A continuación, el facilitador debe explicar cómo han percibido el final de esta historia que no está terminada y, luego de este debate, se sugiere que sean ellos quienes determinen el desenlace de la situación respondiendo a las interrogantes que aparecen escritas al final de la historia que se les entrega.

Luego de un tiempo de coordinación y reflexión entre los miembros del grupo se redistribuyen los personajes y comienzan a dramatizar el final que estructuraron.

Técnica de cierre: “Las Estatuas”.

Objetivo:

Expresar las vivencias de los miembros del grupo durante la sesión.

Conducción metódica: se le pide al grupo representar una figura que exprese cómo se sintieron durante la sesión de trabajo. Esta figura se crea mediante la colocación de varias personas que son colocadas en determinada posesión, sin movimientos ni palabra, pero con un nivel de expresión que transmita el mensaje.

El facilitador pide a todos los miembros del grupo que se preparen, colectivamente, en las posiciones que cada uno va a asumir para formar la estatua que decidieron previamente.

Conclusiones

1. El diagnóstico realizado corroboró las limitaciones en la esfera motivacional de la personalidad de los practicantes de Atletismo como indicador fundamental en el abandono deportivo.
2. Las acciones motivacionales diseñadas con carácter abierto, flexible y vivencial se constituyen en recursos valiosos para prevenir el abandono deportivo en practicantes de Atletismo de la EIDE “Pedro Batista Fonseca”.

Referencias Bibliográficas

- Almagro, B. J. (2013). *Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes* [Tesis de Doctorado, Universidad de Huelva].
- Biasizzo, C. A., & Brusa, C. M. (2002). *Deserción deportiva en la adolescencia* [Tesis de grado de Licenciatura en Educación Física y Deportes]. Argentina.
- Boiché, J. C. S., & Sarrazin, P. G. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(1), 9–16. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24150550>
- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65–71.
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8598>
- Enoksen, E. (2011). Drop-out Rate and Drop-out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 2, 19-43.
<http://hdl.handle.net/11250/170719>
- Macarro, J., Romero, C., & Torres, J. (2010). *Motivos de abandono de la práctica de actividades físico- deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la Provincia de Granada*.
Universidad de Granada.
- Ortiz, P. F. (2015). *Relación entre Compromiso Deportivo y Percepción de Clima Motivacional generado por Padre, Madre y Entrenador en Jóvenes Futbolistas*. Universidad de Granada.