

LA MOTIVACION PARA FAVORECER LA INCORPORACIÓN DE LOS JÓVENES A LA PRÁCTICA DEL DEPORTE COMUNITARIO EN VARADERO.

Lic. José Rafael González Landa.

*1. Sede Universitaria Municipal “Leonel Bebito Smith”, Calle
2da e/ 43 y 44 Varadero, Matanzas, Cuba.*

Resumen.

No se concibe hoy en Cuba un programa integral de desarrollo de la juventud, especialmente en la esfera comunitaria, que no contemple entre sus objetivos la incorporación de sus miembros más jóvenes a la práctica sistemática de las actividades físicas y ello no es casual. Su gran aporte a la salud del individuo, a su desarrollo motriz, Especialmente en el municipio de Varadero, principal polo turístico de la provincia de Matanzas, donde sus pobladores laboran en su gran mayoría en diferentes tareas vinculadas con la actividad hotelera, se observa que, a pesar de existir varios centros educacionales e instalaciones deportivas es pobre la participación de la juventud en la práctica sistemática de otras modalidades deportivas de carácter masivo. Esta situación puede estar determinada por variadas causas. El presente trabajo tiene como objetivo elaborar acciones que favorezca la incorporación de los jóvenes a la práctica del deporte comunitario en Varadero.

Palabras claves: Motivación; Deporte comunitario; Acciones; Actividades Físicas

Introducción:

Entre las múltiples actividades que ha realizado el hombre en su devenir histórico, se encuentra el deporte como una de las que más favorece su desarrollo. Practicado por todas las culturas y regiones de la Tierra, se ha convertido en un fenómeno universal que gana día a día más adeptos y que pertenece en la actualidad al estilo de vida de cientos de millones de hombres, mujeres, niños y ancianos, ya sea en su dimensión de deporte de altos rendimientos, como en la de deporte participativo en los centros escolares o en la comunidad.

No se concibe hoy en Cuba un programa integral de desarrollo de la juventud, especialmente en la esfera comunitaria, que no contemple entre sus objetivos la incorporación de sus miembros más jóvenes a la práctica sistemática de las actividades físicas y ello no es casual. Su gran aporte a la salud del individuo, a su desarrollo motriz, al surgimiento y consolidación de valores morales, al perfeccionamiento de las cualidades del pensamiento, las aspiraciones de mejora, las percepciones espaciales, la rapidez de reacción, las cualidades de voluntad, la conducta cooperativa, la autovaloración, etc. lo convierte en una actividad enriquecedora, imprescindible en los diferentes programas de desarrollo social en los diferentes territorios.

Especialmente en el municipio de Varadero, principal polo turístico de la provincia de Matanzas, donde sus pobladores laboran en su gran mayoría en diferentes tareas vinculadas con la actividad hotelera, se observa que, a pesar de existir varios centros educacionales e instalaciones deportivas asociadas a ellos para disfrute de la población, con excepción de la natación, habilidad motriz que desarrollan desde las edades tempranas todos los vecinos del municipio, vinculados a la inmediatez de kilómetros de playa, es muy pobre la participación de la juventud en la práctica sistemática de otras modalidades deportivas de carácter masivo. Esta situación puede estar determinada por variadas causas:

La existencia de numerosos centros de recreación con atracciones tecnológicas de interés para la juventud, al alcance de un grupo mayoritario de adolescentes y jóvenes,

El propio horario de vida del sector juvenil de la población, cuyos miembros se encuentran durante el día cursando diferentes especialidades en las propias instituciones del turismo o se trasladan a la capital provincial, para acudir a clases en los centros de educación superior o tecnológicos, lo que influye para que dichos jóvenes, una vez de regreso a sus hogares, aprovechen el tiempo descansando y preparándose para sus salidas nocturnas, etc.

La no estimulación por parte de familiares, amigos y organizaciones a nivel de cuadra conlleva a que los jóvenes no vean la importancia de la utilización sana del tiempo libre, la realidad que se constata es preocupante para todos aquellos profesionales que se vinculan de una forma o de otra con la Cultura Física, por comprender la contribución en la formación de la juventud de la práctica deportiva y su incidencia positiva en el alejamiento de éstos de costumbres de vida enajenantes y negativas.

La revolución, a través de la dirección de deportes en cada localidad, ha realizado ingentes esfuerzos para propiciar la práctica del deporte masivo en sus ciudadanos, especialmente en los jóvenes y este propósito forma parte también de los objetivos de trabajo de las

organizaciones políticas y de masas de cada territorio, dado que el futuro estará en las manos de esos ciudadanos, los cuales deben poseer una calidad de vida, hábitos higiénicos y valores morales e ideológicos que le permitan continuar la obra social de sus padres y abuelos. Esto se pone de manifiesto en todos los municipios del país, pero a criterio del autor específicamente en Varadero, se requiere de una labor consensuada de especialistas e instituciones que favorezca mucho más que en la actualidad el rescate de la juventud para la práctica del deporte social, por su contribución al desarrollo de la personalidad. Se requiere, por tanto, encontrar las vías que permitan a los profesores deportivos que laboran en el territorio señalado, superar la mencionada dificultad, no solo para poder cumplir satisfactoriamente con los objetivos planificados por la dirección de deporte, sino para que los jóvenes sientan deseos y acudan a las diferentes áreas disponibles con alegría y participen con disposición, de forma cooperativa, en las diferentes actividades, para poder ser depositarios de los múltiples beneficios que la práctica del deporte ofrece al ser humano en cualquier edad, lo que influirá positivamente en la conducta y actitudes de los mismos, en el desempeño del resto de sus actividades sociales como ciudadano del centro y en una mejor identificación con su localidad de origen, de cara al futuro.

Desarrollo de la motivación hacia la práctica del deporte comunitario. Tendencias teóricas actuales.

Conceptualización e importancia del deporte.

El deporte es estrictamente necesario para la vida del ser humano, tanto en el aspecto físico como mental. “Una persona que realice ejercicio a lo menos dos veces por semana, tendrá una vida mucho más sana y saludable que otra que no lo realice. Es una ciencia profunda que educa a nuestro cuerpo a través del movimiento y que además nos ayuda en el ámbito psicomotor y en el socio - afectivo. El deporte es fundamental para el correcto desarrollo del hombre, esencialmente en los niveles físico, psíquico y socio - afectivo.

Practicar deporte, es siempre beneficioso para cualquier persona, porque es un medio de relajación y de eliminar energías acumuladas, en bien de la salud. Por lo tanto, es muy importante que los niños y jóvenes lo practiquen. Para ellos es siempre un reto aprender y lograr objetivos que, siempre ayudarán a hacerlos sentir valiosos, capaces y eso, elevará sin duda su autoestima.

De esta manera se debe utilizar los conocimientos científicos para analizar al hombre como un ser social activo, protagonista de su propia educación y que a través del deporte pueda vivir un proceso emancipador.

La *motivación* constituye en este entorno el proceso psicológico que brinda al organismo la energía necesaria para llevar a cabo tales propósitos con la intensidad suficiente, garantizando además la ruta psicológica que se sigue para ello.

Muchos autores establecen que la motivación, si se pudiera resumir el concepto, es el resultado de la interacción del individuo con la situación. La eficiencia en el logro de los objetivos de la Educación Física por parte del alumno, depende en gran medida de la motivación que este tenga hacia las acciones que tributan a ello (González, 2002).

Desconocer los sentimientos, las necesidades y los intereses de los jóvenes es un error que debe corregirse, pues en ocasiones se posee poca información de lo estudiado por la humanidad en el interesante campo de la motivación y no se tiene en cuenta que la conducta humana está condicionada a ella. “En estos casos tenemos que ver no ya con las necesidades sino con sus nuevas formaciones funcionales, especie de unidad indisoluble de la necesidad y la conciencia, del afecto y del intelecto. (Bozhovich, 1977)

La motivación es la combinación de aspectos energizantes y dinámicos que impulsan a las personas a hacer algo. Es una tensión interior que pone en marcha al individuo y sostiene su actuación, siendo en lo fundamental, interna y se manifiesta a través del accionar de cada sujeto con el propósito de alcanzar lo que emprende.

La paradoja consiste en que los motivos irrumpen en la conciencia sólo objetivamente mediante el análisis de la actividad, de su dinámica. Ellos se manifiestan subjetivamente en sentido figurado, de modo indirecto, en forma de vivencia, de deseos, afanes y aspiraciones por lograr el objetivo. (Leontiev 1981) Es así que un clima percibido por los jóvenes que les permita tomar decisiones, demostrar su competencia, alcanzar las metas establecidas y que reconozcan el progreso personal incrementa el interés, el esfuerzo y la autoestima. Además favorece la percepción de comportamientos responsables.

Muchos autores plantean sus definiciones sobre la motivación, dentro de ellos tenemos a (Sainz. 2003) que define a la motivación como la fuerza impulsora que traza la dirección de la conducta del sujeto hacia la consecución de un objetivo. Inicialmente se debe conocer en que consiste el *mecanismo motivacional*.

Al tomar conciencia el hombre del objeto que le satisface, es decir, cuando tiene una concientización más o menos definida del motivo de la actividad, ésta culmina el proceso de formación de la necesidad misma y se convierte en motivo..

Es el objetivo reflejado en la mente del hombre, lo que le permite moverse, realizar acciones, actividades en busca del objetivo cuya finalidad es la satisfacción de las necesidades. Esta actividad surge y se incrementa a medida que se desarrolla interiormente y se vive psíquicamente la necesidad. La actividad no es más que un conjunto de acciones dirigidas a la satisfacción de sus necesidades e intereses.

En ese camino hacia el objetivo, existen muchos obstáculos a vencer. Estas pequeñas frustraciones no dejan huellas en la personalidad; pero cuando las necesidades son verdaderamente vitales, la persona lucha con todas sus fuerzas para satisfacerla. Y para eso se necesita *voluntad*, que es el proceso consciente que permite la superación de los obstáculos y dificultades que se interponen en el alcance de los objetivos.

Todo aquello por lo cual el sujeto trabaja y lucha tiene un componente afectivo, porque de cierta manera le gusta, le agrada, por satisfacer su necesidad y es lo que le imprime energía a la actuación, a todo el mecanismo motivacional. Esta *afectividad* no es más que *el proceso que determina la posición que adopta el sujeto ante lo que conoce*.

Especialmente en los jóvenes (15-18 años) que se encuentran en la etapa final de la adolescencia, caracterizada por grandes cambios hormonales, físicos, psicológicos y de

adaptación social, la práctica deportiva adquiere una importancia más notable, dada su contribución al necesario equilibrio de estos jóvenes y su medio, dentro de la posición intermedia que presentan, al dejar de ser ya niños y tampoco ser vistos como adultos, tanto en la familia, como en las instituciones escolares y otras, lo que demuestra que es importante mantener viva la motivación hacia la práctica del deporte como un elemento decisivo y necesario para la vida del ser humano.

Según Winter, A. y Baur, R. (1989), citado por (Sainz, 2007), uno de los campos más importantes de actividad y de mayor influencia social inmediata de los jóvenes de (15-18 años) se relaciona con la práctica sistemática de los deportes, dada su incorporación a organizaciones deportivas y al estrecho vínculo que se establece con los entrenadores y compañeros de equipos.

Las relaciones de amistad, que se profundizan en el período en que los jóvenes se refuerzan al integrarse a la práctica deportiva, por la compatibilidad de intereses y el grado de satisfacción que experimentan, dado el carácter de la actividad que han escogido voluntariamente. “Muchos adolescentes y jóvenes se incorporan a la práctica deportiva “por contagio”, ya que desean mantenerse con sus amigos todo el tiempo posible y realizar las mismas actividades que ellos; así mismo, si son practicantes sistemáticos, disfrutan en iniciar a éstos en la vida deportiva, incorporarlos a sus actividades preferidas.

El motivo es el componente más importante de la regulación inductora. El adolescente o joven que asiste sistemáticamente a la práctica del deporte se esfuerza por cumplir las actividades que le son asignadas, es porque se siente motivado para ello. No solamente para la Educación Física y el deporte, sino para toda actividad humana, la motivación constituye el elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción.

Las formaciones psicológicas que se encuentran presente en la esfera de la motivación del joven juegan un papel innegable en el desarrollo de los estados psicológicos que propician el empleo de los recursos psicológicos y físicos del sujeto, ocupando de esta forma un lugar significativo en el trabajo de profesores, entrenadores y psicólogos. Para el desarrollo de la motivación hacia la práctica del deporte es muy importante la forma en que se lleva a cabo el establecimiento de objetivos al iniciar el mismo.

La motivación es una variable esencial en el ámbito de la actividad física, pues de ella dependen, en gran parte, la dedicación, el esfuerzo y la persistencia de los practicantes, así como también constituye una de las habilidades psicológicas que se requieren para convertirse en un practicante efectivo, por lo que hay que conocer por qué un joven manifiesta interés por una actividad y por otra no y hasta donde llega su grado de aspiración en alcanzar los objetivos o metas que se ha propuesto.

Un joven puede poseer la necesidad inicialmente inconsciente de ser alguien en la vida, obtener éxito, ver confirmados sus méritos, entre otras. Cuando esto se torna consciente se convierte en motivo de actuación, y es entonces que realiza actividades en busca de su objetivo para satisfacer sus necesidades. Pero en ese camino hay muchos obstáculos que tiene que vencer y para eso necesita voluntad, que es el elemento que se desencadena permitiéndole la superación de los disímiles obstáculos y dificultades que se interponen en

el alcance de los objetivos. Todo eso lo realiza ya sea por una satisfacción personal o social y esta parte afectiva imprime energía a su actuación. Pero hay ocasiones en que por muchos obstáculos que supere y el esfuerzo que emplee sus fines no es alcanzado y cae en un estado de frustración.

La motivación es esencial para la participación de los jóvenes a las prácticas deportivas, un elemento destacado por (Tijomirov, 1987), Por ello se considera que el establecimiento de metas da lugar a un programa racional, dirigido a alcanzar una buena participación y esclarecer cual es la línea de acción del joven, es decir, que se convierte en un regulador de la esfera de motivación de la actuación del joven y le permite la regulación de su conducta, para que esta sea completamente eficaz.

Lo importante es que el establecimiento de objetivos sea un aspecto fundamental dentro de la planificación de todo joven, ya que, es la manera más adecuada de mejorar aspectos tales como la motivación, la autoconfianza y proporcionando una orientación y perseverancia. En el proceso de decidir lo que se quiere lograr se define objetivo como "... fin deseable que se establece intencionadamente y que se supone que influye en las posteriores actividades de la persona".

Por su parte,(Pelletier et al. 1998) señala que la desmotivación ha de ser considerada desde una perspectiva multidimensional; se supone que la baja percepción de sus posibilidades es el desencadenante que lleva a los jóvenes a la creencia de una falta de habilidad personal, como consecuencia no se involucran lo suficiente en las tareas o actividades, piensan que no merece la pena el esfuerzo, lo que genera un estado de desmotivación que debilita las intenciones de práctica físico - deportiva y conduce al abandono o a la pobre movilización de los esfuerzos hacia la práctica del deporte comunitario.

Existen muchas clasificaciones sobre motivos, dentro de ella tenemos la integración de Schubert, Puní, Schellenberger y otros (citada por Sainz N., 2003) (Ver Cuadro No. 1)

Tipos	Características	Ejemplos
Personales	Apuntan hacia la amplitud del alcance de los objetivos. Significativo solo para la personalidad.	Me esfuerzo en el entrenamiento pues deseo llegar a ser famoso.
	¿Benefician sólo al deportista o al equipo, a la escuela, la provincia, el país, etc.?	Me esfuerzo en el entrenamiento pues deseo que mi equipo obtenga buenos resultados.

Sociales	Lo social – significativo se torna personal – significativo.	
Directos	Apuntan hacia el rol que ocupa el deporte dentro de la estructura de la motivación. El deporte es un fin en sí mismo.	Practico deportes porque disfruto entrenando.
Indirectos	¿Es el deporte un fin en sí mismo o un medio para alcanzar otros fines? El deporte es un medio para alcanzar otros fines.	Practico deportes ya que quiero ser famoso nacional e internacionalmente.

Cuadro No. 1: Tipos de Motivación. Fuente:(Sainz N. 2003)

Todos estos motivos pueden ayudar a un buen desenvolvimiento de la actividad de Educación Física escolar, pues lo importante de los mismos es su fuerza, la significación personal que posea, pero se desea destacar el valor de los motivos directos y de los sociales.

Cuando se plantea que un alumno posee motivos directos hacia la Educación Física y los deportes es porque le gusta practicar dichas actividades, le agrada medir sus fuerzas, realizar acciones musculares, etc. Ningún ser humano es capaz de mantenerse involucrado en ello durante gran parte de su vida de forma ininterrumpida sino es por amor al ejercicio físico, por la satisfacción de confrontar sus habilidades con los demás, o sea, *cuando hay preferencia por el proceso en sí.*

Numerosos autores destacan la importancia de los motivos sociales para alcanzar mejores resultados en el aprendizaje motor, a diferencia del poder movilizador del motivo personal. El niño se siente motivado a demostrar sus habilidades (motivo1), pero además refuerza su actuación con el objetivo de contribuir a que el grupo, al cual pertenece en el juego, resulte ganador (motivo 2). Ambos motivos, al parecer, potencian las energías y las disposiciones del sujeto, ya que por lo general aquellas actividades llevadas a cabo en la clase, en las cuales se han movilizado los motivos sociales, permiten la obtención de mejores resultados en cualquiera de las tareas de que se trate, si se comparan con los resultados que se logran en las mismas acciones, cuando los niños las llevan a cabo de forma individual o defendiendo solo sus intereses personales.

Los motivos y la voluntad se encuentran estrechamente unidos, mantienen una relación directamente proporcional, por lo que en la medida que se desarrollen los primeros, se podrán movilizar los esfuerzos volitivos e inclusive, perfeccionar los mismos.

Si el motivo es el elemento inductor por excelencia que marca la dirección de la conducta, determinando las acciones necesarias a llevarse a cabo para conseguir los objetivos propuestos, la voluntad es la que permite que dicha dirección no se desvíe cuando aparezcan los primeros escollos en el camino.

La voluntad es tan importante pues permite *de forma consciente la superación de todos los disímiles obstáculos y dificultades que encuentra el alumno en el camino hacia el logro de los objetivos de la clase.*

Es necesario destacar la diferencia entre *obstáculo* y *dificultad*. Objetivamente, algunas tareas de la clase de Educación Física o entrenamiento deportivo son difíciles de vencer, pero mientras que para algunos jóvenes, las mismas les provocan temor, para otros le entusiasman, aceptan el reto y las realizan alegremente. Por lo tanto, mientras que el obstáculo es objetivo, la dificultad es el reflejo subjetivo en el joven del obstáculo a vencer y ello puede ser diferente en cada uno de los integrantes del grupo. En el caso de la práctica de los deportes, una misma carga física (obstáculo), va a constituir una dificultad muy grande o pequeña en función del nivel de experiencia que posea el sujeto en cuestión y su grado de preparación.

Una de las actividades que permiten mayor desarrollo de las cualidades de la voluntad en el joven es la práctica sistemática del deporte.

Todo lo hasta ahora señalado les produce gran ansiedad, con perturbación del yo, siendo necesario el uso de todos los mecanismos de defensa para canalizar toda su energía a cosas positivas y productivas. La disminución en la dependencia paterna – por desarrollar gran parte de su contenido de vida diaria con otros, lejos de la tutela familiar - y la revalorización de las normas éticas y sociales, hacen que el "súper-yo" se debilite, y su conducta y pensamientos luzcan alejados de lo que sus padres apoyan. Esto no es más que parte del proceso de valorización, ya que poco a poco retornarán, por lo general, al sistema de valores de los padres. Se acercarán de nuevo a sus padres, buscando y encontrando sus propias identidades, que les permitirá llenar sus objetivos como ser social.

Hasta el momento se han brindado en el informe los contenidos de la búsqueda bibliográfica y reflexiones consideradas como necesarias por parte del autor, para fundamentar teóricamente este trabajo.

Contribución teórica:

La propia concepción del conjunto de acciones para favorecer la incorporación de la juventud al deporte comunitario, así como la profundización en los indicadores del desarrollo de la motivación hacia la práctica de dichas actividades.

Contribución práctica:

Se les brinda a los profesores que laboran en el deporte comunitario pertenecientes a la dirección de deportes un conjunto de acciones que pueden favorecer la incorporación de los jóvenes de la localidad a dichas actividades.

Bibliografía:

Sainz de la Torre, N. (2007) Evolución del desarrollo psíquico y psicomotriz. Monografía. Matanzas, ISCF. "Manuel Fajardo" - Facultad de Cultura Física.

Sainz de la Torre, N. (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla. Editorial Siena.