

LA MOTIVACION EN LAS CLASE DE EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PRE UNIVERSITARIO.

Lic. Leidy Miranda Rodriguez

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. leidy.miranda@umcc.cu

Resumen

Esta monografía trata sobre la motivación de los alumnos en las clases de Educación Física en el nivel Pre – universitario; así como los diversos motivos que influyen en su desarrollo y que pueden ayudar a mejorar su autoestima. Factores como los métodos ,los medios , o el grupo de amigos son fundamentales a la hora de que el alumno tenga un auto concepto positivo o negativo de las clases de Educación Física , lo cual además afecta su rendimiento en las mismas. Por otra parte, el rol del profesor es fundamental a la hora de presentar y desarrollar las tareas con los alumnos para mejorar su motivación y favorecer a sus necesidades .

Palabras claves: *Motivación; alumnos; Educacion Física; clases;profesor; motivos.*

El alumno asiste a las clases de Educación Física sistemáticamente a, se esfuerza por cumplir las tareas del día, ya que se siente motivado por ello. No solamente en la práctica de ejercicios físicos, sino para toda actividad humana, la motivación constituye el elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción (N. Sainz de la Torre, 2003) (20,17)

Existen variados tipos de motivos que impulsan a las personas a vincularse sistemáticamente a la realización de ejercicios físicos planificados. Los más analizados en esta esfera son los personales y sociales; así como los directos e indirectos.

Tipos de motivos

CARACTERÍSTICAS	TIPOS	EJEMPLOS
Apuntan hacia la amplitud del alcance de los objetivos. ¿Benefician sólo al estudiante o al grupo?	Personales	Me esfuerzo en las clases pues deseo alcanzar el máximo de los puntos.
	Sociales	Me esfuerzo en las clases pues deseo que mi grupo obtenga buenos resultados en la próxima prueba de rendimiento físico.
Apuntan hacia el rol que ocupa el ejercicio físico dentro de la estructura de la <i>motivación</i> . ¿Es el ejercicio físico un fin en sí mismo o un medio para alcanzar otros fines?	Directos	Hago ejercicios, ya que tributa al fomento de la salud, me siento bien anímicamente y obtengo mejores resultados académicos.
	Indirectos	Realizo ejercicios, ya que quiero tener un cuerpo hermoso y ser elogiado/a por los demás.

Todos estos motivos pueden ayudar a alcanzar una buena participación de los estudiantes en las clases de educación física, pues lo importante de los mismos es su fuerza, la significación personal que posea, pero hay que destacar el valor de los motivos directos y de los sociales. Cuando decimos que un estudiante posee motivos directos hacia la

realización de ejercicios físicos es porque le gusta practicarlos, le agrada practicar diferentes deportes, realizar esfuerzos musculares, etc.

Un número importante de autores, destacan la importancia de los motivos sociales para alcanzar mejores resultados en la práctica de ejercicio físico sistemático, a diferencia del poder movilizador del motivo personal. El practicante se siente motivado a demostrar sus habilidades (motivo 1) pero además se refuerza con el objetivo de contribuir a que sus compañeros de equipo, de práctica, obtengan el triunfo (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 el entrenamiento, 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 rendimientos que se logran en las mismas tareas, cuando los practicantes llevan a cabo las mismas de forma individual o defendiendo solo sus intereses individuales.

Cuando se analizan los motivos hacia el rendimiento se puede discriminar si los mismos reflejan aspectos emocionales o racionales, pues ello posee diferente connotación. Por lo general los motivos donde se evidencia el aspecto racional pueden contribuir a un buen desempeño personal, pero sin duda aquellos que se encuentran vinculados con aspectos emocionales garantizan una mayor entrega del alumno en las tareas diarias. Ejemplos de motivos que reflejan aspectos emocionales pueden ser:

- Me esfuerzo por alcanzar buenos rendimientos porque me gusta esta asignatura y me alegro cada vez que vengo a la clase.
- Me esfuerzo por alcanzar buenas calificaciones porque disfruto la clase.

Ejemplos de motivos que reflejan aspectos racionales:

- Me esfuerzo por alcanzar buenas calificaciones pues quiero estar en formas.
- Me esfuerzo por alcanzar buenos resultados, pues con ellos puedo llegar a mejorar mi índice académico.
- Me esfuerzo por cumplir la tarea porque ello mejora mi salud.

Es importante también conocer que existen, según el criterio de diferentes autores, dos tendencias en las motivaciones:

- a) Tendencia a buscar el éxito: En este caso los alumnos se manifiestan más seguros de sí mismos, sus aspiraciones son más realistas y se mantienen optimistas ante el esfuerzo.
- b) Tendencia a evitar el fracaso: Los alumnos son más temerosos, pesimistas, no se arriesgan con facilidad, situándose aspiraciones por debajo de sus posibilidades o imposibles de alcanzar.

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.

No basta con que el profesor posea objetivos claros de trabajo y se los comunique al grupo. Esto, por sí solo no constituye elemento alguno de fuerza que los conmine a darlo todo en el terreno. Solo cuando lo comprenda, cuando haga suya la meta, cuando no sea “el objetivo del profesor ” sino su propio objetivo conscientemente establecido, podrá movilizar sus esfuerzos

Para que el alumno se encuentre motivado hacia las actividades de la clase los, es muy importante la forma en que se lleva a cabo el establecimiento de objetivos. Sobre los mismos (Rius Sant) (1989), citado por (Sainz de la Torre) (2007) plantea que el objetivo debe ser claro, muy concreto y posible de medir, que los mismos deben constituir metas difíciles pero realistas, que se deben diferenciar aquellos que son necesarios alcanzar en las clases y los que aspiramos a lograr en las mismas, que se debe evitar la connotación negativa, es decir, (debo mejorar la resistencia a la velocidad y no “debo evitar ser lento en la etapa final de la carrera” etc.). Así mismo destaca que el alumno tiene que conocer el tiempo de que dispone para alcanzar dicho objetivo y las características de los esfuerzos que deberá llevar a cabo para lograrlos. Por último hace hincapié en la importancia de que ello quede anotado por parte del sujeto que deberá llevar a cabo la acción y que el profesor es responsable de comunicarle de forma sistemática los resultados que en esa dirección va obteniendo. Por todo lo anteriormente expuesto se requiere establecer para el plan objetivos a corto, mediano y largo plazo que servirán como acicates para el trabajo diario. Sin duda aquellos objetivos que primero se trazan son los que pretendemos lograr al final de la etapa,

y de los mismos se derivarán los objetivos a corto y mediano plazo. Si el plan de clase se encuentra estructurado por semanas, es mejor situar objetivos a corto plazo que respondan al contenido de los mismos, a mediano plazo, que pueden coincidir con la culminación de las mismas, pero lo más importante de todo el proceso será la participación activa de los alumnos en su establecimiento y su comprometimiento con las clases. Consideramos adecuado además tener en cuenta algunos criterios sostenidos por (R. Llames) (1994) citada por (Sainz de la Torre) (2003) la cual señala cuatro aspectos de interés:

- que se está hablando de objetivos dentro de un mismo plan,
- que ante todo debe haberse diagnosticado al grupo en general, para precisar las deficiencias o carencias fundamentales que presentan, en función de las cuales se establecerán los objetivos individuales y colectivos,
- que atendiendo a el grado de enseñanza en la que trabajamos, se hará mayor hincapié en una esfera u otra de la actividad del grupo,

Según (Rius Sant) (1989), citado por (Sainz de la Torre) (2003) los problemas más comunes que se confrontan en el establecimiento de objetivos con los alumnos son:

- no reconocer las diferencias individuales,
- establecer objetivos demasiado generales,
- establecer objetivos no realistas,
- no crear una atmósfera de apoyo al establecimiento de objetivos.

(Wayne Halliwell) (1994), profesor de Psicología del Deporte de la Universidad de Montreal, citado por (Sainz de la Torre) (2003), destaca un criterio sobre el cual se refieren otros autores y que esta autora considera; así como el que también concuerda con ello, pues se ha constatado en la práctica su acierto, vinculado al establecimiento de objetivos y metas en equipos deportivos. Este especialista enfatiza en la importancia de establecer objetivos de ejecución y de mejora de la realización, en lugar de concentrarse en los resultados, pues considera que es lo más provechoso. Los estudios realizados por otros psicólogos de diferentes países incluyendo a Cuba, demuestran lo acertado de su

planteamiento En este sentido lo importante es que el alumno se proponga realizar todas las actividades posibles.

Es obvio que todas las habilidades mencionadas juegan un papel primordial en la orientación de los motivos.

Estos aspectos tienen igual expresión en la práctica de la educación física y sobre este particular(Escudero Sanz) (2010)) en su tesis doctoral, metodología para la motivación del logro en la clase de Educación Física, demuestra la importancia de centrarse en ello, con importancia marcada en el esfuerzo que se realiza, consiguiendo un clima agradable y de conciencia en la importancia de la actividad que se está realizando.

Lo hasta aquí expuesto sobre la motivación deja claro la necesidad de sus consideración y de crear las condiciones; así como buscar los argumentos que aseguren un clima favorable, unido a una acertada selección de las metas dispuestas en el sistema de trabajo que sea preparado para ello.

No es posible cambiar (aprender) sin una implicación activa del que está aprendiendo. El profesor puede enseñarnos, pero nadie puede aprender por nosotros. Esta actividad es fundamentalmente interna, aunque algunas veces también conlleve manipulación o actividad física. Si después de la actividad no se produce un proceso de reflexión sobre la acción, es posible que no se dé un verdadero cambio o aprendizaje.

Para aprender es necesario constancia y energía, y para ello hay que mantener la motivación teniendo claro las metas que se persiguen y recordándonos que somos capaces de aprender si nos lo proponemos.

- Influencia de la autoestima del profesor sobre la conducta de los alumnos:

Influye sobremanera en la percepción que tienen los alumnos sobre la materia y sobre el profesor; es decir, un profesor con baja autoestima no despertará el interés necesario en los alumnos para que éstos se interesen por la clase. Un profesor con falta de confianza en sí mismo o sobre el dominio de la materia no podrá influenciar positivamente el desarrollo de

habilidades intelectuales ni estimular a los alumnos a participar en las clases con entusiasmo. Por ejemplo, si presentamos un contenido con bajo estado de ánimo o sin explicar para qué nos puede interesar en la vida cotidiana, los alumnos no tendrán la sensación de que sea un aprendizaje funcional porque no tendrán atracción hacia el contenido; pero si por el contrario, presentamos el contenido con entusiasmo, haciendo preguntas a los alumnos y poniendo ejemplos reales además de escuchar las aportaciones de los alumnos, éstos establecerán una conexión con las tareas que se van a realizar. Pero la autoestima del docente no puede ser algo cambiante ni sujeto según a qué contenidos, ha de ser estable; ya que si normalmente tenemos baja autoestima y de repente mostramos una alta autoestima, los alumnos igualmente no entenderán esos cambios de comportamiento repentinos y tampoco se sentirán identificados con lo que el profesor intenta transmitir. Por tanto, si la autoestima del docente es favorable, los alumnos tendrán motivación hacia las clases porque el clima será más positivo para ello; pero si la autoestima del profesor es baja perderá el control de la clase y la falta de interés de los alumnos hacia la materia y credibilidad hacia el profesor.

- La autoestima del alumno/a en su comportamiento en la clase:

Influye positiva o negativamente en su toma de decisiones y en la interacción con los demás. Podemos considerar que la autoestima tiene 3 componentes:

-Cognitivo: son las ideas, opiniones, creencias, percepciones y la manera en que procesamos la información.

-Afectivo: conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento que siente la persona de sí misma.

-Conductual: es la intención y actuación que hace la persona por sí misma.

Considerando lo anterior, la autoestima del propio alumno puede influir en su comportamiento en el aula porque:

-Condiciona el aprendizaje. Alumnos que tiene auto imagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender.

-Facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con autoestima positiva, se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.

-Apoya la creatividad; una persona puede trabajar para crear algo si confía en sí mismo. - Determina la autonomía personal; si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones.

-Posibilita una relación social saludable; la persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor.

Conclusión:

La comprensión por parte del profesor del proceso motivacional y su importancia en la Educación Física, constituye un conocimiento imprescindible para lograr una disposición favorable de los alumnos hacia las clases. El profesor constantemente debe buscar alternativas que proporcionen en los alumnos placer interno por las ejecuciones que se realizan y los muevan a buscar cada día nuevas experiencias en las clases de Educación Física, preparándolos así para que el ejercicio físico se convierta en un hábito de vida sano y placentero.

Bibliografía:

SÁENZ LÓPEZ BUÑUEL, P. S, IBAÑEZ GODOY Y F, JIMÉNEZ FUENTES GUERRA. La motivación en las clases de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 17. <http://www.efdeportes.com/efd17a/motiv.htm>. 1999

SAÍNZ DE LA TORRE LEÓN, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla. Editorial Siena BUAP. 2003

SÁNCHEZ ACOSTA, M Y M, GONZÁLEZ GARCÍA. *Psicología general y del desarrollo*. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes. 2004

WEINBERG, R Y D, GOULD. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona. Editorial Ariel S.A. 1996

XIANG, P; MCBRIDE, R; GUAN, J; SOLMON, M. *Children's motivation in elementary physical education: an expectancy-value model of achievement choice*. Disponible en: http://goliath.ecnext.com/coms2/summary_0199-2780294_ITM. Consultado el 8 de octubre del 2008.