

Las Estrategias Motivacionales para Potenciar el Entrenamiento Deportivo en las Escuelas

Autores: Cinthya Lissette Orellana Londoño

Universidad César Vallejo, **UCV**

cinthyaorellanalondono@hotmail.com

Piura, Perú

<https://orcid.org/0000-0001-6248-1258>

Luis Enrique Castro Tobar

Universidad Internacional de La Rioja, **UNIR**

arq.luisct25@gmail.com

Guayaquil, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0009-2734-2653>

Resumen

El entrenamiento deportivo escolar enfrenta desafíos globales relacionados con la desmotivación y el abandono estudiantil de la práctica deportiva, requiriéndose estrategias efectivas que promuevan la participación sostenida. El objetivo del estudio fue analizar la evidencia científica de las estrategias motivacionales para potenciar el entrenamiento deportivo en las escuelas. Se empleó un método inductivo con enfoque cualitativo y diseño no experimental documental. Durante seis meses se realizó una revisión sistemática de la literatura en bases de datos como Scopus, *Web of Science*, SciELO, Redalyc, EbscoHost, ProQuest y repositorios universitarios, empleando palabras clave específicas. De 52 registros identificados, se excluyeron 37 por muestra distinta, variables diferentes o ausencia de texto completo, seleccionándose finalmente 15 artículos. Los resultados evidenciaron que las estrategias más efectivas incluyen: establecimiento de metas personalizadas, retroalimentación positiva constructiva, creación de climas de entrenamiento positivos, incorporación de elementos lúdicos, fomento de autonomía estudiantil, promoción de competencia saludable, y reconocimiento de logros individuales y grupales. Se concluye que las estrategias motivacionales constituyen elementos esenciales para potenciar el entrenamiento deportivo escolar, trascendiendo el desarrollo físico para cultivar mentalidad resiliente, autodisciplina y compromiso sostenible, impactando positivamente en el bienestar emocional y desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: motivación; educación física; entrenamiento deportivo; estrategias educativas; deporte escolar.

Código de clasificación internacional: 5802.04 - Niveles y temas de educación.

Cómo citar este artículo:

Orellana, C., & Castro, L. (2025). **Las Estrategias Motivacionales para Potenciar el Entrenamiento Deportivo en las Escuelas.** *Revista Científica*, 10(36), 294-314, e-ISSN: 2542-2987. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.36.14.294-314>

Fecha de Recepción:

12-11-2024

Fecha de Aceptación:

08-04-2025

Fecha de Publicación:

05-05-2025

Motivational Strategies to Enhance Sports Training in Schools

Abstract

School sports training faces global challenges related to student demotivation and dropout from sports practice, requiring effective strategies that promote sustained participation. The study objective was to analyze scientific evidence of motivational strategies to enhance sports training in schools. An inductive method with qualitative approach and non-experimental documentary design was employed. During six months, a systematic literature review was conducted in databases such as Scopus, Web of Science, SciELO, Redalyc, EbscoHost, ProQuest and university repositories, using specific keywords. From 52 identified records, 37 were excluded due to different sample, different variables or absence of full text, finally selecting 15 articles. Results showed that the most effective strategies include: establishment of personalized goals, constructive positive feedback, creation of positive training climates, incorporation of playful elements, promotion of student autonomy, encouragement of healthy competition, and recognition of individual and group achievements. It is concluded that motivational strategies constitute essential elements to enhance school sports training, transcending physical development to cultivate resilient mindset, self-discipline and sustainable commitment, positively impacting students' emotional well-being and comprehensive development.

Keywords: motivation; physical education; sports training; educational strategies; school sports.

International classification code: 5802.04 - Levels and subjects of education.

How to cite this article:

Orellana, C., & Castro, L. (2025). **Motivational Strategies to Enhance Sports Training in Schools.** *Revista Scientific*, 10(36), 294-314, e-ISSN: 2542-2987. Retrieved from: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.36.14.294-314>

Date Received:
12-11-2024

Date Acceptance:
08-04-2025

Date Publication:
05-05-2025

1. Introducción

Indudablemente, en la actualidad, la participación en actividades deportivas ha adquirido un rol fundamental y altamente solicitado a nivel mundial, lo cual se vincula estrechamente con el aumento en la cantidad de niños y adolescentes que buscan en diferentes entornos deportivos, ya sean canchas, centros de concentración o áreas de entrenamiento, la satisfacción de sus necesidades de aprendizaje mediante la práctica de deportes individuales o en equipo. En este contexto educativo, el entrenamiento deportivo no solo se trata de desarrollar habilidades físicas, sino también de cultivar una mentalidad resiliente, un sentido de logro y una pasión duradera por la actividad física.

Las estrategias motivacionales emergen como elementos esenciales para potenciar el entrenamiento deportivo en las escuelas, puesto que la capacidad de motivar a los estudiantes a comprometerse con el ejercicio y el deporte no solo influye en su rendimiento físico, sino también en su bienestar emocional y su desarrollo personal. La teoría de la motivación y la psicología educativa brindan un marco conceptual para comprender las estrategias motivacionales en la participación activa y el rendimiento de los estudiantes en actividades deportivas, estableciendo bases teóricas sólidas que sustentan la presente investigación.

No obstante, el ámbito del entrenamiento deportivo enfrenta desafíos significativos a nivel global. En este sentido, González, Fernández, Guijarro y Sierra (2021): señalan que en España, tanto las federaciones deportivas como las entidades gubernamentales relacionadas con el deporte no imponen requisitos académicos mínimos para aquellos involucrados en la realización de entrenamientos deportivos, lo cual ha dado lugar a que cualquier individuo que afirme ser un entrenador deportivo pueda ocupar tal posición, incluso sin poseer la capacitación académica adecuada en el campo deportivo.

De manera similar, Rodríguez, León y De la Paz-Ávila (2022):

evidencian que en América Latina, la participación en actividades deportivas revela que tanto niños como adultos carecen de una distribución equilibrada en los regímenes de entrenamiento deportivo. Además, estos autores indican que no es apropiado considerar a los niños como versiones de adultos, por lo tanto, el entrenamiento deportivo para niños no puede simplemente ser una reducción del entrenamiento diseñado para adultos, ya que, debido a su edad y características físicas, requieren un enfoque y tratamiento distintos tanto en la teoría como en la práctica.

Particularmente, Bermúdez, Díaz y Fernández (2018a): destacan que en Ecuador, el entrenamiento deportivo recibe poco la consideración adecuada en términos de importancia, lo que se traduce en una carencia de infraestructura y recursos suficientes para su práctica. A esto se añade una disminución gradual en el número de estudiantes que entrenan cualquier deporte, debido a la falta de incentivo e implementos. Asimismo, se nota que los alumnos involucrados experimentan fluctuaciones en su estado emocional, presentan un bajo nivel de desarrollo en habilidades sociales y muestran una confianza limitada.

La pertinencia de investigar las estrategias motivacionales para potenciar el entrenamiento deportivo en las escuelas radica en su impacto positivo tanto en el rendimiento académico como deportivo, al aumentar el interés, compromiso y dedicación de los estudiantes, previniendo el abandono escolar y garantizando su bienestar emocional. Además, la participación en actividades deportivas permite desarrollar habilidades sociales como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, fomentando hábitos saludables para su desarrollo integral.

La investigación se justifica teóricamente porque amplía el conocimiento sobre cómo las teorías de la motivación se aplican en el entrenamiento deportivo escolar. Desde una perspectiva práctica, sus resultados pueden ser utilizados por educadores y entrenadores para crear

programas deportivos más efectivos que mejoren el rendimiento y compromiso estudiantil. Aunque existe un creciente interés por comprender cómo las estrategias motivacionales transforman la experiencia deportiva escolar, aún es necesario sistematizar la evidencia científica disponible para identificar las mejores prácticas.

Ante esta problemática, surge la necesidad de examinar de manera integral cómo las estrategias motivacionales influyen en el entrenamiento deportivo escolar. Considerando la diversidad de enfoques y la necesidad de identificar las prácticas más efectivas en contextos educativos, resulta pertinente cuestionarse: ¿Cuáles son las estrategias motivacionales más efectivas para potenciar el entrenamiento deportivo en las escuelas y cómo influyen en la participación, el rendimiento y el compromiso de los estudiantes?. Esta interrogante busca comprender tanto la naturaleza de las estrategias como sus efectos en el desarrollo deportivo y personal de los estudiantes, considerando los factores intrínsecos y extrínsecos que intervienen en su motivación.

En función de dar respuesta a esta interrogante y de sistematizar el conocimiento disponible en la literatura científica, el objetivo general de esta investigación es analizar la evidencia científica de las estrategias motivacionales para potenciar el entrenamiento deportivo en las escuelas. Para alcanzar este propósito, se establecen los siguientes objetivos específicos: determinar las estrategias motivacionales que potencian el entrenamiento deportivo en las escuelas; conocer qué técnicas y métodos pueden implementarse para fomentar mentalidad positiva y autodisciplina mediante el entrenamiento deportivo; y conocer si las estrategias motivacionales personalizadas pueden lograr el compromiso en el entrenamiento deportivo en las escuelas.

2. Metodología (Materiales y métodos)

El presente estudio correspondió a una revisión sistemática de la literatura con método inductivo, partiendo del análisis de casos particulares para establecer conclusiones generales sobre las estrategias motivacionales en el entrenamiento deportivo escolar. En el análisis realizado por Hernández, Fernández y Baptista (2014): este método permite construir conocimiento generalizable mediante la observación sistemática de fenómenos específicos. El estudio analizó y sintetizó críticamente investigaciones, teorías y enfoques previos con el propósito de resumir el estado actual del conocimiento, destacando tendencias, consensos y discrepancias en el campo.

La investigación adoptó un enfoque cualitativo que permitió examinar holísticamente las estrategias motivacionales documentadas en la literatura, comprendiendo sus contextos, efectos y experiencias reportadas. Se empleó un diseño no experimental documental, analizando información existente en documentos científicos publicados sin manipulación de variables. Este diseño permitió acceder a una amplia gama de experiencias y hallazgos sin las limitaciones logísticas de un estudio experimental de campo.

La investigación se desarrolló durante un período de seis meses, entre enero y junio de 2024, tiempo en el cual se llevó a cabo la búsqueda, selección, análisis y síntesis de la literatura científica relevante. En este análisis, se examinaron investigaciones científicas actuales que tenían relación con el tópico de estudio, lo cual reveló un aumento progresivo en el conocimiento que respaldó la importancia de incorporar estrategias para mejorar el entrenamiento deportivo en los niños. La inclusión de estas motivaciones fue demostrada como un factor fundamental para enriquecer la experiencia deportiva y preparar a los estudiantes para una participación efectiva en un entorno educativo.

Se realizó una búsqueda en bases de datos académicas como Scopus, *Web of Science*, SciELO, Redalyc, EbscoHost, ProQuest y repositorios

universitarios para identificar estudios relevantes sobre estrategias motivacionales y entrenamiento deportivo. Las palabras clave empleadas fueron: “estrategias motivacionales”, “entrenamiento deportivo escolar”, “motivación en el deporte”, “educación física” e “influencia de entrenamiento deportivo en la escuela”. Se aplicaron filtros temporales para incluir preferentemente estudios de los últimos diez años, considerando también trabajos clásicos fundamentales.

Los criterios de inclusión fueron: estudios en revistas indexadas centrados en estrategias motivacionales en el entrenamiento deportivo escolar, con población estudiantil de nivel básico y secundario, en español, inglés o portugués, y con datos empíricos y análisis metodológicos rigurosos. Los criterios de exclusión consideraron: estudios con población distinta a la escolar, artículos que abordaran variables diferentes a las estrategias motivacionales, investigaciones enfocadas en deportistas de alto rendimiento o profesionales, y artículos sin texto completo disponible.

El proceso de selección inició con 52 registros identificados mediante búsquedas sistemáticas en las bases de datos. Tras la evaluación según los criterios establecidos, se excluyeron 37 publicaciones: 20 por muestras distintas a la población escolar de interés, 14 por abordar variables diferentes a las estrategias motivacionales y entrenamiento deportivo, y 3 por carecer de texto completo. Finalmente, se seleccionaron 15 artículos que cumplieron todos los criterios de inclusión para el análisis.

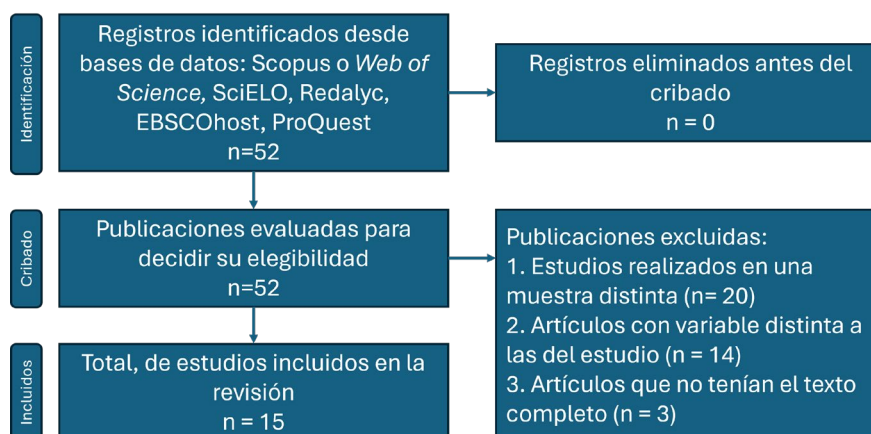
Los artículos seleccionados se leyeron completamente, extrayendo información relevante como tipos de estrategias motivacionales, resultados, población y contexto de implementación. Se diseñó una matriz de análisis que sistematizó: autor y año, fuente, tipo de estrategia, población objetivo, contexto educativo, hallazgos principales y aportes al campo. Se identificaron patrones y tendencias en las estrategias motivacionales, observando su adaptación a diferentes contextos, grupos de edad, deportes y niveles de habilidad.

La información se organizó en categorías como retroalimentación positiva, establecimiento de metas, trabajo en equipo, autodisciplina y personalización de estrategias. Los hallazgos se presentaron mediante tablas descriptivas que sintetizaron las características y resultados de los estudios, identificando las estrategias más efectivas y áreas que requieren mayor investigación. El análisis de contenido cualitativo permitió identificar convergencias y divergencias entre los estudios revisados. La investigación no requirió aprobación ética dado su carácter documental sin participantes humanos directos.

3. Resultados (análisis e interpretación de los resultados)

Se exploró la importancia de las estrategias motivacionales en el contexto del entrenamiento deportivo escolar, cómo influyeron en la participación activa y la mejora del rendimiento, y cómo estas estrategias no solo impulsaron el desarrollo físico, sino que también contribuyeron a la formación de individuos resilientes y comprometidos con un estilo de vida saludable. El proceso de selección bibliográfica se presentó mediante un diagrama de flujo que permitió visualizar las etapas de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de los estudios analizados.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica.



Fuente: Los Autores (2024).

La figura 1 mostró que se identificaron 52 registros mediante búsquedas sistemáticas en Scopus, *Web of Science*, SciELO, Redalyc, EbscoHost, ProQuest y repositorios universitarios. Durante el cribado se excluyeron 37 publicaciones: 20 por muestras distintas a la población escolar objetivo, 14 por abordar variables diferentes a las estrategias motivacionales y entrenamiento deportivo, y 3 por carecer de texto completo. Finalmente, 15 artículos cumplieron los criterios de inclusión y fueron organizados en dos tablas descriptivas que sintetizaron sus características metodológicas, contextuales y hallazgos principales, facilitando la identificación de patrones en las estrategias motivacionales para el entrenamiento deportivo escolar.

Tabla 1. Síntesis descriptiva de los artículos incluidos.

Título	Autor / Año	Fuente	Aporte
Pruebas de eficiencia física: Información para profesores y entrenadores deportivos	Oviedo, Reynosa, Martínez y Columbie (2021a)	International Journal of Early Childhood Special Education	Estimula la dedicación y el compromiso de los estudiantes hacia la actividad física y deportiva
El grado de la evidencia de las hipótesis estadísticas mediante el factor Bayes en las ciencias del deporte	Ramos-Vera (2021a)	Ricyde. Revista Internacional de Ciencias del Deporte	Proporcionar retroalimentación positiva y constructiva que refuerce su motivación en el deporte
Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial	Assumpção, et al. (2018a)	European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine	Motivación intrínseca y extrínsecamente para participar activamente en el entrenamiento deportivo
El entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes: una propuesta extracurricular desde la Educación Física	Bedón (2021a)	Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física	Diseño de enfoques que inspiren y mantengan el compromiso de los estudiantes en la actividad física y deportiva
El arte, el deporte y la lúdica: elementos claves de la educación para la paz	Bermúdez, Díaz, Fernández (2018b)	Revista Conrado	Los objetivos deportivos deben ser personalizados para reflejar los intereses y las metas individuales de los estudiantes
Estrategias motivacionales para la mejora del desempeño docente	Camacho, Sánchez, Hernández y Paredes (2023a)	Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar	Opciones y control sobre su participación en el entrenamiento deportivo
Análisis y validación psicométrica de una nueva forma de presentación (ordenada) del Perfil de Estados de Ánimo (Valencia, Intensidad, Control) POMS-VIC	Borges, Ruiz-Barquín y De la Vega (2017a)	Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación	La mentalidad positiva, permite alcanzar las metas en el entrenamiento
Estrategias motivacionales para los empleados del área de producción de una empresa industrial orientada al sector de la construcción ubicada en la ciudad capital	Chavarría (2011a)	Universidad de San Carlos de Guatemala	El esfuerzo constante y la perseverancia permiten alcanzar los logros.
Ejercicio físico e inteligencia	Ladino,	Revista	Diseñar actividades que

Artículo Original / Original Article

emocional en un grupo de estudiantes Universitarias	González-Correa, González-Correa y Caicedo (2016a)	Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte	promuevan la competencia saludable y el trabajo en equipo.
Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento estructurado en el FCB	Tarragó, Massafret-Marimón, Seirul-lo y Cos (2019a)	Apunts. Educación Física y Deportes	Fomentan la interacción social positiva entre los estudiantes durante el entrenamiento
Deporte y sociedad encontrando el futuro de los estudios sociales y culturales sobre deporte	Mora (2019a)	Universidad de la República de Uruguay	Los elementos lúdicos mantienen el interés en los entrenamientos
Biomecánica Deportiva y control de entrenamiento	Ramón (2009a)	Funámbulos Editores	Crear en sí mismo para lograr los objetivos y desafíos personales
Origen y evolución de las patentes y marcas en biomecánica deportiva	González-Montesinos y Fernández-Santos (2012a)	Ricyde. Revista Internacional de Ciencias del Deporte	Los desafíos que se implanten en los estudiantes deben ser graduales
Biomecánica aplicada al deporte: contribuciones, perspectivas y desafíos	Soares (2012a)	Lecturas: Educación Física y Deportes	Las estrategias permiten reconocerlas características propias de los estudiantes
Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales	Caballo (2007a)	Siglo XXI de España Editores, S.A.	Cada estudiante tiene metas distintas y se debe trabajar de manera individualizada

Fuente: Los Autores (2024).

La tabla 1 presentó la síntesis de los 15 artículos incluidos, organizados según título, autor, año, fuente y aporte principal. Se identificaron contribuciones relevantes como: estimulación de la dedicación estudiantil hacia la actividad física, retroalimentación positiva, desarrollo de motivación intrínseca y extrínseca, enfoques personalizados, promoción de autonomía, mentalidad positiva para alcanzar metas, autodisciplina, actividades que promovieron competencia saludable y trabajo en equipo, interacción social positiva, elementos lúdicos, autoconfianza, desafíos graduales y personalización de metas.

Los estudios provinieron de revistas indexadas en educación física, ciencias del deporte, psicología del ejercicio y pedagogía experimental, abarcando contextos geográficos de España, América Latina, Uruguay, Guatemala y otros contextos internacionales.

Tabla 2. Síntesis de los hallazgos principales en los artículos.

Autor / Año	Resultados principales
Oviedo, Reynosa, Martínez y Columbie (2021b)	El uso de estrategias motivacionales en el ámbito deportivo escolar cambió significativamente la actitud e interés de los estudiantes, fortaleciendo su responsabilidad en los compromisos deportivos.
Assumpção, et al. (2018b)	Las estrategias motivacionales mejoraron la disposición estudiantil a involucrarse en las sesiones deportivas, aumentando tanto la motivación interna como externa al adaptar las dinámicas a sus intereses.
Bedón (2021b)	Los entrenadores que diseñaron metodologías dinámicas mantuvieron el entusiasmo en la práctica deportiva, mientras que la orientación personalizada y el apoyo emocional aumentaron significativamente el compromiso estudiantil.
Bermúdez, Díaz, Fernández (2018c)	El establecimiento de metas claras y personalizadas aumentó la perseverancia durante el entrenamiento y conectó las aspiraciones personales con el rendimiento deportivo.
Camacho, Sánchez, Hernández y Paredes (2023b)	Brindar opciones y autonomía en la toma de decisiones aumentó la motivación, responsabilidad y sentido de pertenencia.
Ramos-Vera (2021b)	La retroalimentación positiva y el reconocimiento de logros aumentan la motivación deportiva.
Ladino, González-Correa, González-Correa y Caicedo (2016b)	La competencia saludable y el reconocimiento de logros grupales motivaron la mejora constante, fomentaron el trabajo en equipo y fortalecieron vínculos estudiantiles sin generar rivalidades negativas.
Tarragó, Massafret-Marimón, Seirul-lo y Cos (2019b)	La interacción positiva fortaleció el sentido de pertenencia y redujo el abandono deportivo, mientras que el entusiasmo de los entrenadores aumentó la entrega y motivación estudiantil.
Borges, Ruiz-Barquín y De la Vega (2017b)	Las técnicas aplicadas y la mentalidad positiva desarrollaron perseverancia, enfoque hacia objetivos claros y constancia ante dificultades.
Chavarria (2011b)	La formulación de metas con sentido, la valoración del proceso y el reconocimiento de pequeños logros fortalecieron el compromiso, aumentaron la resiliencia ante errores, mejoraron el rendimiento sostenido y motivaron el avance hacia objetivos personales.
Mora (2019b)	Los elementos lúdicos en el entrenamiento generaron entusiasmo, facilitaron rutinas estables y aumentaron la disciplina estudiantil.
Ramón (2009b)	La autoconfianza y el modelaje positivo del entrenador aumentaron la persistencia ante obstáculos y fortalecieron el compromiso grupal.
González-Montesinos y Fernández-Santos (2012b)	El aumento gradual de dificultad y la autoevaluación generaron satisfacción por el progreso y mayor consciencia de avances y retos personales.
Soares (2012b)	Las estrategias diferenciadas impulsaron una participación activa y significativa, permitiendo diseñar planes más adecuados y eficaces según las características individuales.
Caballo (2007b)	Establecer metas personales y ajustar la exigencia fortaleció la motivación y el compromiso del alumno.

Fuente: Los Autores (2024).

La tabla 2 sintetizó los resultados principales de cada autor incluido en la revisión. Como indica Oviedo, Reynosa, Martínez y Columbie (2021c): reportaron que el uso sistemático de estrategias motivacionales cambió significativamente la actitud e interés estudiantil, fortaleciendo su responsabilidad en los compromisos deportivos. De acuerdo con Assumpção et al. (2018c): identificaron que las estrategias motivacionales mejoraron la disposición de los estudiantes a involucrarse en las sesiones deportivas,

aumentando tanto la motivación interna como externa al adaptar las dinámicas a sus intereses.

Los hallazgos de Bedón (2021c): evidenciaron que los entrenadores que diseñaron metodologías dinámicas lograron mantener el entusiasmo en la práctica deportiva continua, y que el compromiso creció significativamente cuando los docentes ofrecieron orientación personalizada y apoyo emocional.

Según exponen Bermúdez, Díaz y Fernández (2018d): reportaron que al establecer metas claras y realistas, se mostró mayor perseverancia durante el entrenamiento físico, y que la personalización de objetivos fomentó una conexión directa entre las aspiraciones personales y el rendimiento deportivo. Como plantea Camacho, Sánchez, Hernández y Paredes (2023c): brindar diferentes opciones elevó la motivación al permitir elegir según preferencias individuales, y que la autonomía en la toma de decisiones aumentó la responsabilidad y el sentido de pertenencia.

Siguiendo el planteamiento de Ramos-Vera (2021c): determinó que la retroalimentación influyó de manera positiva en el deporte y que la motivación partió de reconocer los logros alcanzados. En la investigación conducida por Ladino, González-Correa, González-Correa y Caicedo (2016c): identificaron que la competencia saludable motivó a los estudiantes a mejorar constantemente sin generar rivalidades negativas, y que reconocer los logros grupales fomentó el trabajo en equipo y fortaleció el vínculo entre los estudiantes. Mientras que Tarragó, Massafret-Marimón, Seirul-lo y Cos (2019c): reportaron que la interacción positiva durante las actividades fortaleció el sentido de pertenencia y redujo el abandono deportivo, y que el entusiasmo de los entrenadores impactó en la actitud de los estudiantes, generando mayor entrega y motivación.

Los resultados de Borges, Ruiz-Barquín y De la Vega (2017c): mostraron que las técnicas aplicadas facilitaron el desarrollo de la perseverancia y el enfoque hacia objetivos claros, y que el fomento de una

mentalidad positiva ayudó a mantenerse constantes incluso ante dificultades. En palabras de Chavarría (2011c): la formulación de metas con sentido fortaleció el compromiso y el sentido del logro en los participantes, que enseñar a valorar el proceso aumentó la resiliencia ante los errores y mejoró el rendimiento sostenido, y que reconocer pequeños logros motivó a seguir avanzando en sus objetivos personales.

Como señala Mora (2019c): integrar el juego como parte del entrenamiento generó entusiasmo y facilitó la construcción de rutinas estables, y que los estudiantes mostraron mayor disciplina cuando las actividades deportivas incluyeron elementos divertidos. En concordancia con lo establecido por Ramón (2009c): fomentar la autoconfianza hizo que los alumnos persistieran incluso ante obstáculos complejos, y que la actitud positiva del entrenador sirvió como ejemplo motivacional, fortaleciendo el compromiso del grupo. Desde la perspectiva de González-Montesinos y Fernández-Santos (2012c): aumentar gradualmente el nivel de dificultad generó satisfacción por el progreso logrado, y que la autoevaluación permitió a los estudiantes ser más conscientes de sus avances y retos personales.

Coincidiendo con este enfoque, Soares (2012c): encontró que las estrategias diferenciadas promovieron una participación más activa y significativa en los entrenamientos, y que identificar las características individuales favoreció el diseño de planes más ajustados y eficaces. Finalmente, Caballo (2007c): reportó que definir metas personales aumentó la implicación al dar sentido al esfuerzo, y que adaptar el nivel de exigencia evitó la frustración y mantuvo el compromiso constante del alumno. En conjunto, estos hallazgos evidenciaron la relevancia de implementar estrategias motivacionales diversificadas, personalizadas y contextualizadas para potenciar el entrenamiento deportivo en las escuelas.

4. Conclusiones

Las estrategias motivacionales en el entrenamiento deportivo escolar son fundamentales para transformar la experiencia educativa deportiva. El entrenamiento trasciende el desarrollo de habilidades físicas, constituyéndose en un espacio para cultivar mentalidad resiliente, sentido de logro personal y pasión por la actividad física. Motivar a los estudiantes a comprometerse con el deporte influye significativamente en su rendimiento físico, bienestar emocional, desarrollo personal y construcción de valores fundamentales.

En respuesta al primer objetivo específico, las estrategias motivacionales que potencian el entrenamiento deportivo escolar son múltiples y complementarias: establecimiento de metas claras y personalizadas según intereses y capacidades individuales; refuerzos positivos y retroalimentación constructiva que reconocen logros y esfuerzo; clima de entrenamiento positivo con apoyo emocional; variedad y elementos lúdicos que previenen la monotonía; competencia saludable y trabajo en equipo que promueven interacción social positiva y sentido de pertenencia; autonomía y opciones de elección que aumentan responsabilidad y compromiso; y reconocimiento de logros individuales y grupales que refuerzan comportamientos deseables.

Respecto al segundo objetivo específico, las técnicas para fomentar mentalidad positiva y autodisciplina incluyen: enseñanza del valor del proceso sobre el resultado, desarrollando apreciación por el esfuerzo y la perseverancia; establecimiento de rutinas regulares que cultivan autodisciplina y previenen la desmotivación; fomento de autoconfianza y autoeficacia para que los estudiantes persistan en momentos difíciles; introducción gradual de desafíos que permiten visualizar el crecimiento; enseñanza de autoevaluación constructiva sobre el progreso personal; modelaje de actitudes positivas y resiliencia por parte de educadores y entrenadores; e integración de elementos lúdicos que generan entusiasmo y facilitan rutinas disciplinadas sin imponerlas externamente.

En relación con el tercer objetivo específico, las estrategias motivacionales personalizadas logran compromiso sostenible en el entrenamiento deportivo escolar mediante: evaluación de intereses, habilidades, condición física y metas personales de cada estudiante para diseñar programas adaptados; definición de metas relevantes y alcanzables que proporcionan propósitos individualizados; diseño de programas que abordan fortalezas y áreas de mejora particulares, garantizando entrenamiento desafiante pero realista; alineación de actividades con intereses individuales que aumenta el disfrute; apoyo emocional individualizado para superar barreras personales; seguimiento del progreso con retroalimentación adaptada; y flexibilidad en los enfoques, ajustándolos según cada estudiante, lo que aumenta la efectividad de las intervenciones.

El significado práctico de estos resultados reside en su aplicabilidad inmediata por educadores, entrenadores y responsables de políticas educativas. Las estrategias proporcionan herramientas validadas empíricamente, implementables con recursos disponibles en la mayoría de contextos escolares, sin requerir inversiones materiales excesivas, sino principalmente compromiso profesional y sensibilidad pedagógica. Su implementación integral maximiza el potencial estudiantil, contribuye al desarrollo integral, mejora el rendimiento deportivo y cumple objetivos educativos amplios relacionados con formación ciudadana, desarrollo socioemocional y promoción de estilos de vida saludables.

Los aspectos novedosos de este estudio incluyen la sistematización comprehensiva de estrategias motivacionales provenientes de diversos contextos geográficos y disciplinares, proporcionando una visión holística que integra conocimientos dispersos en la literatura. La identificación de patrones consistentes a través de diferentes culturas educativas y modalidades deportivas fortalece la validez externa de las conclusiones. La organización de las estrategias según objetivos pedagógicos específicos facilita su selección e

implementación contextualizada por parte de profesionales educativos.

La comparación con publicaciones similares revela consenso sobre la efectividad del establecimiento de metas, retroalimentación positiva y personalización de enfoques. Existe convergencia en que la motivación requiere intervenciones multifacéticas que atiendan aspectos intrínsecos y extrínsecos. Los acuerdos se concentran en la importancia del clima emocional positivo, apoyo individualizado y promoción de autonomía estudiantil. Sin embargo, persisten áreas que requieren mayor investigación: sostenibilidad a largo plazo de los efectos motivacionales, transferencia de habilidades hacia otros ámbitos vitales, y efectividad diferencial según género, edad, nivel socioeconómico y contexto cultural.

Las futuras investigaciones deberían abordar interrogantes emergentes de este estudio: interacción de estrategias motivacionales con variables contextuales del entorno latinoamericano, considerando limitaciones de infraestructura, formación docente, políticas educativas y condiciones socioeconómicas; efectividad comparativa de diferentes combinaciones según características poblacionales específicas; estudios longitudinales sobre persistencia de efectos motivacionales más allá del corto plazo y su influencia en hábitos de actividad física durante adolescencia, juventud y edad adulta; formación docente necesaria para implementar estas estrategias, identificando competencias críticas y diseñando programas de capacitación validados; y exploración de cómo tecnologías emergentes pueden potenciar estrategias tradicionales, ampliando posibilidades de personalización, seguimiento y retroalimentación.

Las limitaciones incluyen su naturaleza documental, que no genera datos empíricos originales, y la heterogeneidad metodológica de los estudios revisados, que limita la posibilidad de metaanálisis cuantitativos rigurosos. La diversidad de contextos geográficos y culturales puede requerir validaciones adicionales en contextos educativos específicos. No obstante, la validez se

sustenta en la sistematicidad del proceso de búsqueda, selección y análisis, la inclusión de estudios de reconocida calidad académica, y la convergencia de hallazgos a través de múltiples investigaciones independientes.

Referencias

- Assumpção, A., Matsutani, L., Yuan, S., Santo, A., Sauer, J., Mango, P., & Marques, A. (2018a,b,c). **Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial.** *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 54(5), 663-670, e-ISSN: 1973-9095. Retrieved from: <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.17.04876-6>
- Bedón, E. (2021a,b,c). **El entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes: una propuesta extracurricular desde la Educación Física.** *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 63-75, e-ISSN: 1996-2452. Cuba: Tipografía de Comas Hermanos.
- Bermúdez, B., Díaz, E., Fernández, A. (2018a,b,c,d). **El arte, el deporte y la lúdica: elementos claves de la educación para la paz.** *Revista Conrado*, 14(63), 171-176, e-ISSN: 1990-8644. Cuba: Editorial Universo Sur.
- Borges, P., Ruiz-Barquín, R., & De la Vega, R. (2017a,b,c). **Análisis y validación psicométrica de una nueva forma de presentación (ordenada) del Perfil de Estados de Ánimo (Valencia, Intensidad, Control) POMS-VIC.** *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 82-87, e-ISSN: 1988-2041. España: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).
- Caballo, V. (2007a,b,c). **Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.** Séptima Edición, ISBN: 978-84-323-0808-6.

- España: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Camacho, J., Sánchez, R., Hernández, L., & Paredes, G. (2023a,b,c). **Estrategias motivacionales para la mejora del desempeño docente.** *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 4947-4971, e-ISSN: 2707-2215. Recuperado de: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5697
- Chavarría, J. (2011a,b,c). **Estrategias motivacionales para los empleados del área de producción de una empresa industrial orientada al sector de la construcción ubicada en la ciudad capital.** Tesis. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.
- González, S., Fernández, J., Guijarro, E., & Sierra, M. (2021). **Modelos centrados en el juego para la iniciación comprensiva del deporte.** ISBN: 978-84-18381-43-0. España: Morata.
- González-Montesinos, J., & Fernández-Santos, J. (2012a,b,c). **Origen y evolución de las patentes y marcas en biomecánica deportiva.** *Ricyde. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, VIII(30), 276-304, e-ISSN: 1885-3137. España: Editorial Ramón Cantó Alcaraz.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). **Metodología de la Investigación.** Sexta edición, ISBN: 978-1-4562-2396-0. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Ladino, P., González-Correa, C., González-Correa, C., & Caicedo, J. (2016a,b,c). **Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes Universitarias.** *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 31-36, e-ISSN: 1886-8576. España: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Mora, B. (coord.). (2019a,b,c). **Deporte y sociedad encontrando el futuro de los estudios sociales y culturales sobre deporte.** ISBN: 978-9974-91-765-1. Uruguay: Universidad de la República de Uruguay.
- Oviedo, Á., Reynosa, E., Martínez, Y., & Columbie, L. (2021a,b,c). **Physical**

efficiency tests: Information for teachers and sports coaches.
International Journal of Early Childhood Special Education, 13(2), 799-806, e-ISSN: 1308-5581. Turquía: Anadolu University.

Ramón, G. (2009a,b,c). **Biomecánica Deportiva y control de entrenamiento.** ISBN: 978-958-714-306-5. Colombia: Funámbulos Editores.

Ramos-Vera, C. (2021a,b,c). **El grado de la evidencia de las hipótesis estadísticas mediante el factor Bayes en las ciencias del deporte.** *Ricyde. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 64(17), 169-173, e-ISSN: 1885-3137. España: Ramón Cantó Alcaraz.

Rodríguez, H., León, L., & De la Paz-Ávila, J. (2022). **La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivos.** *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 823-838, e-ISSN: 1996-2452. Cuba: Tipografía de Comas Hermanos.

Soares, W. (2012a,b,c). **Biomecánica aplicada al deporte: contribuciones, perspectivas y desafíos.** *Lecturas: Educación Física y Deportes*, (170), 1-9, e-ISSN: 1514-3465. Argentina: Tulio Guterman.

Tarragó, J., Massafret-Marimón, M., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019a,b,c). **Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento estructurado en el FCB.** *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 103-114, e-ISSN: 1577-4015. Recuperado de:
[https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.08](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08)

Cinthy Lissette Orellana Londoño
e-mail: cinthyaorellanalondono@hotmail.com



Nacida en Guayaquil, Ecuador, el 8 de octubre del año 1991. Doctorando en Educación por la Universidad Cesar Vallejo (UCV); Magíster en Docencia Universitaria por la Universidad Cesar Vallejo (UCV); Licenciada en Educación Física y Recreación por La Universidad de Guayaquil (UG); Docente de Educación Física del Ministerio de Educación (MINEDUC), en Ecuador; y Deportista; seleccionada de Ecuador en la disciplina de Rugby; participación en torneos internacionales y nacionales, representando a Ecuador con orgullo y dedicación; desarrollo de habilidades y técnicas en Rugby, mejorando el rendimiento y la competitividad en la cancha; seleccionada de la provincia del Guayas en la disciplina de lucha; participación en torneos nacionales; seleccionada de él Oro en la disciplina de judo; participación en torneos nacionales representando a Ecuador.

Luis Enrique Castro Tobar
e-mail: arq.luisct25@gmail.com



Nacido en Guayaquil, Ecuador, el 25 de mayo del año 1995. Magister en Dirección y Gestión Deportiva por la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR); Arquitecto por la Universidad de Guayaquil (UG); actual colaborador de la Federación Deportiva del Guayas en el Departamento de Infraestructuras; seleccionado en Ecuador en la disciplina de judo; participación en torneos internacionales y nacionales, representando a Ecuador con orgullo y dedicación; desarrollo de habilidades y técnicas en judo, mejorando el rendimiento y la competitividad en la tatami; trabajo en equipo y disciplina, colaborando con entrenadores y compañeros para alcanzar objetivos y metas comunes; representación de Ecuador en eventos deportivos internacionales, promoviendo la imagen y el espíritu deportivo del país.