

PROSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN

Partiendo de los resultados y conclusiones expuestos en apartados anteriores, se sugieren algunas prospectivas de investigación para futuras investigaciones:

- Sería interesante experimentar con grupos de la muestra utilizada en el estudio, manipulando algunas variables que intervienen en la clase de educación física (estilos de enseñanza, feedback, posibilidad de elegir tareas, organización) comprobando la respuesta motivacional producida.
- Otra línea de investigación se podría dirigir hacia la actuación de los profesionales que dirigen el deporte extraescolar, modificando su intervención con los grupos para comprobar el efecto en la orientación disposicional de los alumnos.
- En base a las investigaciones realizadas sobre la Teoría de metas de logro se propone una nueva vía de investigación denominada modelo de metas de logro 2x2 (Elliot, 1999; Elliot y McGregor, 2001) ya que se considera que este modelo profundiza más en el estudio de la motivación de logro pasando de las metas ego y tarea a cuatro nuevas metas (meta de aproximación-maestría, meta de aproximación-rendimiento, meta de evitación-maestría y la meta de evitación-rendimiento).
- Igualmente, y a partir de las investigaciones que utilizan la teoría de las metas de logro para analizar la motivación y la búsqueda de éxito en las clases de educación física y en el contexto deportivo, se considera que los estudiantes junto a las metas de logro, pueden tener también razones sociales (relación, reconocimiento social, responsabilidad y status) que influyen en su concepto de éxito. Por tanto, sería interesante conocer la relación entre los climas motivacionales y las metas sociales que lleven a consecuencias positivas como la motivación autodeterminada, el interés, el esfuerzo y la práctica físico-deportiva.
- Se sugiere, el estudio de las conductas disciplinadas del alumno más allá de entorno de la educación física (recreo, otras asignaturas, practica deportiva extraescolar, e incluso en su vida cotidiana) para poder establecer relaciones

entre sus conductas fuera y dentro del aula y como repercuten unas sobre otras.

- En la misma línea, se podría realizar un estudio en el que se analizase las relaciones que se establecen entre el comportamiento del alumno en las clases de educación física y en el resto de materias, en función del clima motivacional generado por el profesor en clase, teniendo en cuenta, entre otros aspectos, los estilos de enseñanza aplicados por el profesor.
- Del mismo modo, proponemos un estudio longitudinal en los cuatro cursos de la Educación Secundaria Obligatoria que analice la evolución del autoconcepto físico en función de la práctica deportiva extraescolar.

PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación y de los trabajos consultados, se pueden sugerir a los docentes del área algunas estrategias que serán de utilidad en la práctica diaria para mejorar la motivación en las clases, la percepción del alumno de su autoconcepto físico o los problemas de indisciplina que se desarrollan en el aula. Para ello resulta especialmente importante que la labor del profesor esté orientada a generar en los alumnos pautas de comportamiento, conocimiento y afectividad adaptativas que en el futuro repercutirán en su estilo de vida y les hará sujetos físicamente más activos, disciplinados y motivados.

Sería interesante pues que los profesores, en las clases de educación física, tuviesen en cuenta una serie de pautas de intervención para fomentar la motivación autodeterminada:

Promover metas orientadas al proceso y transmitir un clima motivacional que implique a la tarea, para que el sujeto se centre más en mejorar su propia tarea, evitando presiones externas que le provoquen tensión. Orientarle con expresiones como “olvídate cómo lo hacen los demás, céntrate en mejorar tu propio ejercicio”, evitando aquellas como “no me importa cómo lo hagas, pero quiero que el ejercicio sea perfecto”.

Establecer objetivos de dificultad moderada, haciendo hincapié en la importancia de las progresiones y en el establecimiento de objetivos realistas, ambas estrategias pueden ayudar a prolongar el tiempo de práctica, y servir de estímulo para iniciar y/o mantener las intenciones de ser físicamente activos.

Dar posibilidades de elección en las actividades, diversificando las tareas para alcanzar un mismo objetivo. Por ejemplo, si se trabaja la resistencia con estudiantes de secundaria, pueden plantearse varias actividades con el mismo objetivo: un circuito aeróbico, carrera continua, juegos modificados de intensidad moderada, etc. También planteando una actividad única, haciendo que el alumno se implique en la misma según el nivel de capacidad personal. Ejemplo, si se trabaja la carrera continua, el alumno decidirá la intensidad según su nivel de condición física.

Explicar el propósito de la actividad, ya que aumenta la percepción positiva de la actividad y el sentido de la autonomía. Por ejemplo, que el alumno sepa cuáles son los

grupos musculares implicados en un ejercicio de fuerza con autocarga, los beneficios que puede aportar al acondicionamiento muscular, o qué precauciones debe adoptar, son aspectos a considerar en el ámbito de la educación física para que comprenda la utilidad de lo que hace y transfiera estos conocimientos a la práctica deportiva extraescolar.

Fomentar la relación social entre los participantes, este aspecto puede ser especialmente interesante en el ámbito de la educación física, donde existe una mayor interacción social que en el resto de las áreas. En este sentido, el estudio de Moreno y González-Cutre (2006), aportan las siguientes estrategias para promover situaciones de relación con los demás: empatía (por ejemplo, seguir el ritmo de un compañero), esfuerzo en la relación (en aquellos juegos o situaciones en las que existen varios participantes y hay manejo de un móvil, éste debe pasar por todos los componentes del grupo), preocupación por los demás (interesarse por el estado del compañero de actividad), fomentar sentimientos de relación con los demás (importancia de realizar actividades de interacción con los otros en gran grupo, como por ejemplo, juegos de presentación o dinámicas de desinhibición), satisfacción con el mundo social (aspecto importante a trabajar con los niños, todos deben jugar con todos, independientemente de las diferencias personales, hay que colaborar para que la actividad salga bien), hacer amigos, fomentar la cohesión grupal, mantener buena relación con el profesor, monitor o entrenador, implicar a los participantes en la toma conjunta de decisiones, poner ideas en común y resolver problemas conjuntamente.

Concienciar a los sujetos de que la habilidad es mejorable a través del esfuerzo y el aprendizaje, en este aspecto será fundamental el planteamiento de las actividades, los niveles de dificultad y la posibilidad de dar opciones dentro de una misma actividad adaptando distancias, alturas, tamaño del móvil y todos aquellos elementos que permitan facilitar el aprendizaje del alumno. La información que recibe el alumno en la sesión de educación física cobra especial importancia a la hora de fomentar esta creencia incremental de habilidad por lo que se sugieren una serie de premisas:

- En la fase inicial de la sesión se debe incidir en que el aprendizaje dará su fruto y que si uno se esfuerza conseguirá mejorar.
- En la administración de feedback se ha de informar al alumno de lo que ha hecho bien, de los fallos cometidos y suministrarle sentimientos positivos de ánimo destacando que en sucesivas ocasiones mejorará su práctica.

- Es importante que exista tiempo suficiente para llevar a cabo las tareas, de lo contrario el sujeto puede percibirse torpe por no lograr hacer bien la tarea, cuando lo que realmente ha pasado es que no ha habido tiempo suficiente para hacerla.
- El profesor ha de reconocer y primar el progreso personal y el esfuerzo, teniendo en cuenta que cada sujeto es diferente.
- Tener en cuenta la información que ofrece el alumno a lo largo de la sesión y al finalizar la misma, a través de una puesta en común en la que expongan sus opiniones sobre la misma, para tenerlas en cuenta en futuras interacciones.
- Hacer que el alumno sea consciente de la importancia de practicar diariamente, tanto en las clases de educación física como a nivel extraescolar, y que será de esta forma y a través de su esfuerzo como mejorará sus propias habilidades.

En definitiva, se trata de que el alumno perciba que con su esfuerzo obtiene el éxito en las actividades que se propone, mejorando su competencia deportiva y ganando con ello confianza en sus acciones lo que va a generar una mayor autonomía y mejora de la autoestima, tan afectada en estas etapas. Por ello, el profesor de educación física ha de incidir en estrategias que supongan una mejora en la percepción que tiene el alumno de su autoconcepto físico:

- Diseñar tareas con objetivos que los alumnos puedan conseguir a través de progresiones fáciles de seguir, para que ellos mismos experimenten sensaciones de mejora en la práctica y no se excluyan en situaciones posteriores de juego.
- Proporcionar feedback positivo con el fin de promover las sensaciones de competencia y autoconfianza en el sujeto, se deberían utilizar expresiones del tipo: “buen trabajo, lo estás haciendo muy bien”, “colocas muy bien los brazos para golpear el balón”, “esa posición de piernas es la correcta para realizar el saque”, evitando aquellas como “no me gusta como colocas las piernas”, “esos brazos están mal colocados para golpear el balón”.

- Evitar poner al alumno en situaciones que le provoquen sensación de ridículo, bien por su propio carácter o por su percepción de competencia. En ocasiones determinados alumnos se bloquean al tener que realizar una determinada acción delante de sus compañeros, por lo que el profesor ha de buscar situaciones en las que el alumno se encuentre solo o aquellas en las que no sea el centro de atención de la clase.

Para tratar de resolver situaciones conflictivas que se dan en el aula de educación física y fomentar la responsabilidad y la disciplina entre el grupo de alumnos se hacen las siguientes propuestas:

- Crear un ambiente organizado, tranquilo y preocupado por las conductas, donde el alumno pueda mantener la atención sobre la tarea, implicarse en la misma y disfrutar con su aprendizaje. Sería interesante que esta conducta se llevase a cabo desde el inicio de curso para que los alumnos perciban la importancia y seriedad que conlleva una clase de educación física.
- Explicar a los alumnos los efectos que los comportamientos producidos tienen tanto en el profesor como en el resto de la clase, hacerles reflexionar sobre las consecuencias que tienen determinadas actitudes, como por ejemplo la pérdida de tiempo que supone tener que parar una clase para explicar un mal comportamiento.
- Establecer expectativas para futuros comportamientos, con el fin de reforzar la buena actuación. Estas expectativas han de ser concretas y en la medida que se pueda realistas, como por ejemplo, la participación en los juegos extraescolares si el comportamiento es bueno.
- Describir el comportamiento de una forma no juiciosa, es decir, no avergonzar al alumno indisciplinado sino destacar que se está evaluando el comportamiento ocurrido y no al alumno que lo produjo, de lo contrario puede afectar la autoestima del alumno y crear un clima de rechazo por parte del resto del grupo.
- Por último, se ha de finalizar la actuación de forma positiva, indicando la preocupación por el comportamiento, no por los alumnos, con el fin de que el

alumno reconozca su mala conducta, se responsabilice de la misma y busque su propia solución.

Podemos observar con estas propuestas que la actuación de profesor gira en torno a favorecer la percepción de climas motivacionales que impliquen a la tarea, así como la orientación e implicación a la tarea de los sujetos. Para ello, y tomando como referencia las áreas TARGET, sería interesante considerar una serie de estrategias a seguir en cada uno de los escenarios: tareas y ejercicios a realizar, autoridad, reconocimiento, agrupación, evaluación y tiempo.

- Tareas y ejercicios a realizar. Hace referencia a las actividades y ejercicios diseñadas para la clase de educación física. Las estrategias a seguir para conseguir un clima que implique a la tarea son: diseñar las sesiones basadas en la variedad, promover el reto personal en la tarea propuesta, utilizar de forma alternativa ejercicios y juegos cooperativos y competitivos, dar a conocer a los sujetos los objetivos a conseguir.
- Autoridad. Este escenario hace referencia al grado de participación que se le otorgue al sujeto en el proceso instruccional. El clima generado en la clase de educación física puede variar atendiendo a cómo se administre la autoridad por parte del profesor. Las estrategias a tener en cuenta en esta área son: implicar a los sujetos en los estilos de liderazgo, implicar a los sujetos en las decisiones, ayudar a los sujetos a utilizar técnicas de auto-control y auto-dirección.
- Reconocimiento. Este escenario consiste en establecer las razones para premiar o castigar a los sujetos, cómo distribuir estos premios o castigos y cómo otorgar reconocimiento por igual a todos los sujetos. Las estrategias serían: utilizar recompensas antes que castigos, asegurar las mismas oportunidades para la obtención de recompensas, establecer las recompensas y castigos al inicio de la temporada.
- Agrupación. Se refiere a la forma y frecuencia en la que los sujetos interactúan dentro del grupo. Las estrategias a seguir son: posibilitar diferentes formas de agrupamiento, hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas.
- Evaluación. Esta área se refiere al establecimiento de los parámetros que miden el rendimiento, así como al modo en el que se debe dar la información o

feedback evaluativo. Este escenario es un factor clave para conseguir un clima que implique a la tarea. Las estrategias a seguir son: utilizar criterios relativos al progreso personal y al dominio de la tarea, implicar al sujeto en su evaluación y utilizar evaluaciones privadas y significativas.

- Tiempo. Este escenario está relacionado con la forma de utilizar adecuadamente el tiempo en la programación, teniendo en cuenta los pasos del aprendizaje. Las estrategias a tener en cuenta son: posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, ayudar a los sujetos a programar la práctica, adaptar el tiempo de práctica según la edad y las características de los sujetos.