

Universidad de las Ciencias del Deporte

Y la Cultura Física.

“Manuel Fajardo.”

Trabajo de Diploma Para Optar por el

Título de Licenciado(a) en Cultura Física.



La motivación hacia el proceso de investigación científica, en los entrenadores de los deportes de combate del combinado deportivo “Eduardo García Lavandero” del municipio de Sancti Spíritus.

Autor: Pedro Jiménez Fraga

Tutor: MsC. Mirlena Valle Sánchez

Curso: 2014-2015

**“Lo más importante no es
hacer cosas
extraordinarias sino hacer
cosas ordinarias
extraordinariamente bien”.**

“Ché

RESUMEN.

Nuestro trabajo parte de la implementación de una investigación que se realiza por parte de la tutora que se encuentra insertada el movimiento de formación doctoral que se dirige a dar respuesta a la necesidad de desarrollar la iniciación deportiva con la utilización de ciencia por los entrenadores de los deportes de combate del combinado deportivo "Eduardo García Labañino" del municipio de Sancti Spíritus, para ello se trazo el siguiente problema científico: ¿Cómo incentivar la motivación hacia el proceso de investigación científica desde el entrenamiento deportivo en los entrenadores de los deportes de combate del combinado deportivo "Eduardo García Labañino"? El objetivo general para la misma fue: Proponer un conjunto de acciones para incentivar la motivación desde entrenamiento deportivo, en los entrenadores de los deportes de combate del combinado deportivo "Eduardo García Labañino". Para la investigación se tomo una población 7 entrenadores que pertenecen a la cátedra de deporte del combinado estudiado. Se aplicaron métodos teóricos, empíricos y matemático o estadístico. Con este trabajo el autor proyecta acciones para incentivar dimensión motivación de la variable: nivel de competencia investigadora. Se ha podido llegar a la conclusión

Introducción

Elevar los resultados en la preparación de los futuros atletas de alto rendimiento en la iniciación deportiva se ha erigido como una apremiante necesidad social en las diferentes regiones del planeta. La impronta del nuevo paradigma en el entrenamiento deportivo que predomina, sustentado en el saber, la innovación y el progreso tecnológico, convierten el conocimiento y el desarrollo de las capacidades de los profesionales de la cultura física, en factores restrictivos o propulsores del progreso deportivo de los países.

Los retos de la actividad deportiva cubana desde las edades tempranas para el Siglo XXI plantean la necesidad de la aplicación de la ciencia en función de la excelencia en el entrenamiento como proceso de docencia y elemento que constituye uno de los de mayor importancia y controversia en la actualidad.

Perfeccionar hasta optimizar el proceso de preparación deportiva en las primeras edades, es un problema de interés relevante en el ámbito internacional de las ciencias aplicadas al deporte y una necesidad pedagógica, política y económica de nuestro país.

Este panorama que cada día es más exigente plantea nuevos y complejos problemas que obligan a la investigación de formas más eficientes de concepción de la preparación del deportista.

El desarrollo continuo y eficiente de la iniciación deportiva en los escenarios actuales obedece al uso de la actividad científica y su implementación para ello, es prioridad que se sucedan cambios en el modo de actuación de los profesionales de forma imparable, constante y concreta, en función de las competencias profesionales idóneas para desarrollar el rol que le corresponde jugar en contextos existentes cada vez más cambiantes.

Para lograr lo antes mencionado no solo hace falta un profesional competente en las tareas específicas de su actuar cotidiano, sino que es necesario un licenciado capaz de resolver los problemas científicos que se presentan en el radio de acción, elemento que no se gana en la espontaneidad.

En este sentido la calidad del

entrenamiento no es una abstracción, sino un referente social e institucional y sus resultados

adostienenqueseranalizados,nosóloentérminoscognoscitivosyconductuales que se expresan ,sinoencuantoalos procedimientos utilizados y los resultados deportivos,ycómodarrespuestasdesde los combinados,alasnecesidadesplanteadasporelencargosocial.(AlbornozO.Cuba1 996).

Alrespecto,autorescomoTanguy , L. (1994), citado por Braslavsky, C. (1999), Ángeles, O. (2004) yRuiz Iglesias, (2005) así como los estudios realizados por Hechavarría (1998); Sánchez (2003); Castillejo (2004); Hechavarría y Paulas (2008) en el campo de la superación profesional, unido al estudio de competencias profesionales como los de Irigoien y Vargas (2003); González Maura (2004); Tejada (1999); FIFA Coaching (2008), Tuning (2003); Echeverría, Isus y Sarasola (2001); Tobón (2008); Ruiz (2004);declaranlanecesidaddededicarleespecial atención al desarrollo de la ciencias pedagógicas incluyendo el entrenamiento deportivo, creando competencias investigadoras desde la realización del proceso, que debe ser una práctica común desde el actuar diario de cada una de las áreas de acción del licenciado en cultura física,además de constituir una herramientas para elevar el nivel científico.

Al analizar el modo en que han ido evolucionando las misiones del entrenador, puede apreciarse que en la actualidad, una de las cuestiones más defendidas es la necesidad prioritaria de su desempeño investigativo, dadas las características de la sociedad contemporánea y la incidencia que tal desempeño puede tener para el cumplimiento efectivo de sus funciones, en un contexto en que enfrenta el encargo social de promover atletas con la calidad requerida y para ello es necesario la apropiación de los frutos de la ciencia y la tecnología, el desarrollo de un pensamiento científico -teórico y de las competencias que le permitan seleccionar y utilizar eficientemente información, construir nuevos conocimientos, producir innovaciones.

En este sentido Fidel Castro ha expresado, “En las condiciones de la revolución científico técnica contemporánea, no concebimos al maestro con métodos artesanales de trabajo; lo concebimos como un activo investigador, como una personalidad capaz de orientarse independientemente, como intelectual revolucionario que toma partido ante los problemas y plantea soluciones desde el punto de vista de la ciencia y de nuestros intereses de clase...” (Castro R.,

F.1981:1). Palabras que refleja nuestro entorno teniendo en cuenta que un entrenador es un maestro y entrenamiento es un proceso pedagógico. Se impone entonces, "...convertir la Investigación en el eje dinamizador de los procesos de mejoramiento permanente de la profesionalización del personal pedagógico". (Castellanos S., B. y Fernández G., A. M. 2005:22).

La necesidad de poseer competencia investigadora que es por su parte la capacidad de solucionar problemas en los procesos investigativos, sobre la base de la versatilidad y la flexibilidad metodológica, basado en el dominio del proceso científico.

En la actividad científica investigativa se hace necesario el conocimiento, capacidades, habilidades y actitudes necesarias reflejados en la motivación para realizar actividades investigativas con un cierto nivel de calidad y eficacia para resolver los problemas inherentes a sus funciones

La investigación científica en el campo del deporte no solo necesita de los conocimientos de la metodología de la investigación y las habilidades creadas por el entrenador- investigador sino que la motivación es un factor fundamental partiendo de la necesidad de aumentar los resultados deportivos.

En el inicio de todo proceso de implementación y aprendizaje, además de tener conocimientos del mismo, es necesario querer realizar el proceso, lo que implica una cierta predisposición o motivación inicial. De aquí, que la importancia que se le ha venido dando a la motivación a lo largo del tiempo haya sido grande y que cualquier modelo de desarrollo de competencia profesional conlleve tácita o explícitamente una teoría de la motivación (Walbert, 1981; Fyans y Maehr, 1987).

En la literatura a la que se ha podido acceder para la realización de esta investigación, no se han encontrado indicaciones concretas que permitan al entrenador-investigador desarrollar adecuadamente la motivación de logro deportivos a través de la utilización del método científico. Aunque se ha podido comprobar que se estudia de manera sistemática el rendimiento deportivo desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento a partir de una necesidad de los profesionales del deporte.

La satisfacción de lograr los objetivos establecidos en el programa de preparación del deportista encuentra un importante sostén en la motivación de los entrenadores hacia sus actividades. El cumplimiento exitoso de las acciones que en ella se llevan a cabo se ve influenciado por la disposición que manifiestan los profesionales hacia las mismas y por el nivel de satisfacción derivado de éstas.

Enfrentar los retos que presenta el entrenamiento en la iniciación deportiva a partir de un proceso de investigación para dar respuesta donde aun existe un problema científico depende en gran medida del nivel de conciencia que posea el entrenador-investigador sobre las necesidades que lo mueven a realizarla. El motivo resultante de la posición afectiva que surge en el profesional ante tales necesidades cuando es positivo permite llevar a cabo la actividad para lograr los objetivos propuestos.

Como toda actividad científica las acciones organizadas propician un entorno donde los entrenadores-investigadores tiendan a lograr determinados objetivos, vinculados a su crecimiento personal en las esferas conceptual, psicológica y social. Alcanzar todo lo anteriormente mencionado requiere de sabiduría por parte del profesor y de una planificación efectiva de sus tareas, pues no sólo se trata de investigar por investigar sino que además se requiere apoyar el entorno de logro presente en cada proceso en satisfacción de sus necesidades profesionales.

Se han ido sucediendo múltiples teorías para explicar la motivación, incluso desde posiciones contrarias. Según González Torres (1997: 18), el concepto de motivación ha ido evolucionando desde una perspectiva más cuantitativa (teorías basadas en la reducción o ampliación del impulso) hacia otra más cualitativa, centrada en la interacción entre el estilo del entrenador-investigador para aprender y los condicionantes de la propuesta. Así, la motivación extrínseca es más dependiente de las recompensas y sanciones externas, la motivación intrínseca está más vinculada a la tarea, y la motivación internalizada (Harter, 1992) es un tipo de motivación muy adaptativa, mediante

la cual los sujetos llegan a implicarse en tareas que en sí mismas no son motivadoras.

Esta última aparece no como un reto o disfrute propios de la motivación intrínseca, sino cuando el sujeto ha hecho suyas ciertas actitudes, valores y atributos que hacen innecesarias recompensas y sanciones para realizar las conductas que antes necesitaban control externo, como en la motivación extrínseca.

Por lo tanto, el logro de la motivación por el entrenador-investigador por la realización de un proceso de investigación para dar respuestas a las deficiencias que presentan en su área de trabajo es también imprescindible para que ellos participe activa y conscientemente en el mismo y ello posee especial trascendencia cuando se tiene en cuenta que en todo sujeto se va conformando a través de la vida dos tendencias básicas, estrechamente interrelacionadas: la tendencia de la motivación por alcanzar el éxito y la de evitar el fracaso, que en mayor o menor medida están presentes en cada individuo.

Según datos recopilados en la revisión de la literatura especializada Alonso Álvarez, A. E., Cairo y R, Rojas; Alonso Tapia, J. y Ruiz Díaz, M, mientras que la tendencia por alcanzar el éxito se manifiesta en una mayor perseverancia ante las tareas, el deseo de rectificar los errores para mejorar el desempeño, el placer interno derivado de las ejecuciones realizadas y la pobre preocupación por lo que otros puedan pensar de su actuación, la motivación por evitar el fracaso se caracteriza por la poca perseverancia, el tratar de ocultar los errores para que las demás personas no se den cuenta de ello, una gran preocupación por lo que otros puedan pensar de la propia actuación y un interés centrado, no en el disfrute de lo que se hace, sino en buscar aceptación o reconocimiento, tendiendo a justificar las ejecuciones deficientes, lo que trae como consecuencia la disminución de la disposición para alcanzar un desempeño exitoso.

Cabe destacar que no se trata de minimizar la importancia del desarrollo actual de la preparación deportiva y de los contenidos de los motivos en el éxito del mismo, ni tampoco la gran trascendencia de la calidad del entrenamiento que se recibe y por ende, las habilidades profesionales del entrenador que la imparte sino de explorar un campo de la motivación de la utilización del método

científico para perfeccionar el mismo , implícito en toda actividad humana, dado su carácter de orientación de la conducta, muy poco estudiado en esta esfera, que debe ser contenido del trabajo cotidiano.

El desarrollo deportivo en los deportes de combate desde las primeras edades, hoy es una prioridad en la provincia pero no es un proceso que se logre de forma espontánea, ni utilizando la empírea para dar respuestas a los problemas que un persisten en la preparación deportiva por parte de los entrenadores con más experiencia en la actividad.

Los combinados deportivos como escenario de desarrollo fundamental de los futuros deportistas del alto rendimiento donde debe descansar en el conocimiento y la conciencia de la importancia que tiene la comunicación organizacional para el desarrollo de las actividades físico-recreativas basado siempre en la utilización de la ciencia.

La investigación científica es un elemento fundamental para que se provoque el salto esperado en la actividad deportiva en la iniciación deportiva de los deportes estudiados en los combinados como célula fundamental del funcionamiento del INDER.

En el combinado deportivo Eduardo García Lavandero del consejo popular de Jesús maría del municipio de Sancti Spíritus en la cátedra de deporte, en los deportes de combate presentan deficiencia en el rendimiento deportivo marcado no solo por carencias materiales como mala calidad de los colchones, sino que a pesar de cumplir con todas las etapas del programa de enseñanza al 94.9 % y contar con atletas que cumplen con los requisitos tanto físico y psicológico para entrenar estos deportes.

En la actualidad aun persisten dificultades en atletas que son reservas deportivas y que llevan más de 3 años entrenado tales como: derribe con agarre de cabeza, en el brazo pasado por detrás, desbalance cerrado en las técnica de hombro, piernas, combinaciones entre ella teniendo en cuenta que son técnicas fundamentales para el desarrollo deportivo el alto rendimiento.

Las dificultades antes mencionadas son marcadas en el análisis crítico del programa de cursos anteriores por más de tres cursos aspecto que demuestra que a pesar de declarar las deficiencias en el chequeo de la preparación del deportista anual no tienen herramientas científicas para resolverlos aspectos que conspiran con los resultados que aspiran tener en estos deportes.

Es de vital importancia señalar que como entrenadores de experiencia en el deporte aún no saben reconocer que las deficiencias que presentan son contradicciones entre la teoría y lo que ocurre realmente en su radio de acción que no es más que un problema científico que ocasiona la anterior situación, por lo que no realizan investigaciones en función de las deficiencias que presenta en cada deporte de forma individualizado, su participación en los foros es destacada pero la temática fundamental es la formación de valores sin tener en cuenta el diagnóstico de cada atleta y las deficiencias detectadas por cada deporte y ninguno de los profesionales forma parte de proyectos de investigación.

En observaciones realizadas por el investigador trabajador del combinado estudiado se ha podido constatar que los entrenadores no saben definir una situación problemática teniendo en cuenta las deficiencias detectadas al culminar el plan de entrenamiento de cada curso, conviven con los problemas; además no concientizan la necesidad de resolver los problemas que perduran por más de dos años a partir un proceso de investigación y ninguno de los entrenadores que forman parte de la muestra participa en eventos científicos con temáticas que den respuesta a los problemas de su propio trabajo.

Por todo lo antes planteado, consideramos que debemos plantearnos el siguiente

Problema Científico:

¿Cómo incentivar la motivación hacia el proceso de investigación científica desde el entrenamiento deportivo en los entrenadores de los deportes de combate del combinado deportivo “Eduardo García Labañino”?

Objeto de estudio: Se enmarca en el proceso de desarrollo de la competencia investigadora en entrenadores de deporte de combate.

Objetivo General: Proponer un conjunto de acciones para incentivar la motivación hacia el proceso de investigación científica desde el entrenamiento deportivo en los entrenadores de los deportes de combate del combinado deportivo "Eduardo García Labañino".

Para dar cumplimiento al mismo definimos también los siguientes objetivos específicos:

- Diagnosticar los factores que determinan el desarrollo de la motivación hacia el proceso de investigación científica desde el entrenamiento deportivo en los entrenadores de los deportes de combate del combinado deportivo "Eduardo García Labañino"
- Diseñar un conjunto de acciones para estimular la motivación hacia el proceso de investigación científica desde el entrenamiento deportivo en los entrenadores de los deportes de combate del combinado deportivo "Eduardo García Labañino"

Campo de Acción: El proceso de desarrollo de la motivación hacia el proceso de investigación científica desde el entrenamiento deportivo en los entrenadores de los deportes de combate.

Tareas previstas para la investigación.

1. Profundización en el estudio teórico de los elementos vinculados con la motivación hacia el proceso de investigación científica desde el entrenamiento deportivo.
2. Realización de los instrumentos de investigación.
3. Aplicación de los instrumentos de investigación.
4. Análisis de los factores que determinan el desarrollo de la motivación hacia el proceso de investigación científica desde el entrenamiento deportivo en los entrenadores de los deportes de combate.
5. Redactar el informe final.

CAPITULO I: Competencias investigadoras en los entrenadores

1.1 Competencias profesionales en los entrenadores deportivos.

En el entorno mundial, cada vez se globaliza más la información y las economías de muchos países se transforman en economías de conocimientos, imponiéndose un nuevo orden económico caracterizado por el creciente uso de la información y el conocimiento en la producción de bienes y servicios.

El INDER como institución rectora de las actividades deportivas en nuestro país se atrasado como prioridad elevar la calidad de la preparación de sus entrenadores por lo que es vital poner sobre el tapete temas como la formación profesional. Las competencias juntas para el Profesor de Educación Física y el Entrenador Deportivo a que las Ciencia de la Cultura Física tiene como objeto de estudio los ejercicios físicos de manera organizada y sistematizada, lo cual fundamenta este enfoque la Dra. O'Farrill, 2003.

Como plante Imbernón, 1999 los profesionales de la cultura física y el deporte distingue entre el profesional que enseña “de forma aislada”, el profesor como “un utilizador y usador de técnicas” y el profesor como “práctico reflexivo”. Si se prioriza la visión del profesor que enseña de “forma aislada”, se centrará su desarrollo profesional en las actividades de la clase, en gimnasio o en el polideportivo. Ya que generalmente se ha construido el rol del profesor vinculado y restringido al ámbito de su clase, y donde se ha estimado que la acción de “enseñar” y de “aprender” ocurre solamente en “aulas cerradas”, aisladas e independientes unas de otras. Por eso, la cultura de la enseñanza acaba estando asociada al individualismo y a la posibilidad de cada profesor con sus respectivos alumnos Hargreaeves, 1994.

Si se concibe el profesorado como “un utilizador y asador de técnicas”, su desarrollo profesional se orientará hacia los métodos y técnicas de enseñanza, donde el profesor de Educación Física sería el profesional poseedor de un

amplio conocimiento de reglas, técnicas y tácticas deportivas, amplios conocimientos sobre los estilos de enseñanza,...con un dominio específico de la asignatura y con la responsabilidad para prever respuestas certeras a cualquier asunto que se plantee. Donde el maestro se convierte en un instrumento mecánico y aislado de aplicación y reproducción, donde sus competencias se limitan a la aplicación de técnicas, tácticas y reglas de la Educación Física.

Y si lo consideramos como un “práctico reflexivo”, en colaboración con un grupo profesional, orientaremos el desarrollo profesional hacia la comunicación, el trabajo colaborativo, la toma de decisiones y la elaboración de proyectos comunes y compartidos. Desde esta concepción del maestro de Educación Física como reflexivo e indagador, primará el que este profesional “improvisé” soluciones a nuevos problemas o dificultades no tratados anteriormente, como es el caso que nos ocupa en este artículo.

La formación de los docentes pone de manifiesto el necesario dominio de las competencias en las que se espera que sean capaces de formar a sus alumnos. Este modelo de competencias del profesorado se ha ido consolidando con diferentes investigaciones Medina y cols, 2006; Perrenoud, 2004.

Teniendo en cuenta lo antes planteado, la identidad de los docentes se explica en base a sus modelos de formación inicial y permanente y al modelo didáctico con el que cada educador lleva a cabo sus enseñanzas, la tarea formativa con sus alumnos, que se hace realidad en su estilo docente y en su práctica reflexiva con otros colegas, con quienes compartirán puntos de innovación y toma de decisiones. Ello conformará en el profesorado la competencia de identidad profesional, que se concreta en el conocimiento profundo de su profesión, en la actuación con los modelos didácticos emergidos y la plena satisfacción por desempeñar esta tarea y mejorar permanentemente.

De otro lado parece claro que la estrategia de aprendizaje basado en problemas y por proyecto ofrece grandes posibilidades de promover el desarrollo de las ocho competencias básicas que se prescriben en el actual

sistema educativo. Ya que la estrategia de aprendizaje basado en problemas está enmarcada en un modelo educativo centrado en la discusión y el aprendizaje que emana de problemas basados en situaciones reales.

En el ámbito de la enseñanza de la Educación Física, y en concreto a la esfera de la iniciación deportiva, como ya hemos mencionado, existen varias críticas al modelo tradicional o técnico. Así hemos de destacar las realizadas por Bunker y Thorpe (1982), que a pesar de haberlas realizado ya hace más de veinte años, mantienen su vigencia.

Según los autores antes mencionados los niños que aprenden con este modelo: no alcanzan el éxito, saben poco acerca de los juegos, poseen técnicas que no saben aplicar y una pobre capacidad de tomar decisiones y son dependientes del profesor. Por ello se han desarrollado unos planteamientos teórico-prácticos para la iniciación deportiva (entre otros: Bunker y Thorpe, 1982; Contreras Jordán, De La Torre Navarro y Velázquez Buendía, 2001; García Herrero, 2001; Giménez Fuentes-Guerra, 2003; Griffin, Mitchell y Oslin, 1997; Méndez Giménez, 2000; Mitchell, Oslin y Griffin, 2003). Bunker y Thorpe, 1982, admiten que existen limitaciones para aplicar estos modelos:

- Dificultad para el aprendizaje de determinadas habilidades técnicas en situación global.
- No existen criterios claros de progresión.
- El profesor debe ser buen conocedor del deporte.
- El profesor debe estar formado en la utilización de técnicas de enseñanza por descubrimiento guiado y de reflexión sobre la acción.
- Los niños no están acostumbrados a este sistema y les cuesta adaptarse.

En este sentido, Griffin y Butler, 2005, hacen especial énfasis en que el profesorado, para aplicar los modelos comprensivos en los deportes, necesita entre otros factores: un mayor conocimiento del contenido que se trata de enseñar.

Para que los docentes ganen en calidad es necesario desarrollar elementos para lograr calidad en los profesionales radica en el mejoramiento sustancial de la competitividad. Competitividad implica conocimiento, tecnología, manejo de información, destrezas; significa elevar la calidad de los sistemas educativos y la preparación de los recursos humanos de alto nivel. Competitividad significa incorporar el progreso a la actividad que debe desempeñar.

Hoy en día, como lo advierten los analistas, no sólo compiten los aparatos económicos sino también las condiciones sociales, los sistemas educativos y las políticas de desarrollo científico y tecnológico. En realidad es la sociedad en su conjunto, el país mismo, quien compite y no sólo el sector empresarial.

Las competencias que deben tener el Profesor de Educación Física, el Entrenador Deportivo y docente de la universidad según el Dr. Vicente Santibáñez Limas, 2004 "las competencias profesionales son el conjunto de tareas o actividades profesionales que caracterizan el accionar de un Profesional de una carrera determinada", por lo que debe contar con las siguientes competencias:

Los Conocimientos científicos, tecnológicos y pedagógicos: Posee conocimientos actualizados en materia de Educación Física y/o el Deporte de su especialidad, estando a la vanguardia de las ciencias del deporte y las actividades físicas, utilizando la tecnología como instrumentos que ayuden en su práctica diaria. Demostrando dominio en pedagogía especialmente en estrategias de enseñanza - aprendizaje y evaluación, que mejoren la calidad de la educación y/o el rendimiento deportivo.

Además los Diseño de programas, organizando los contenidos: Diseña, implementa, ejecuta y evalúa programas de educación física y/o planificación del entrenamiento deportivo de manera pertinente de acuerdo a las necesidades de los alumnos o deportistas que vayan de acuerdo al contexto socio histórico cultural donde presta sus servicios.

Las destrezas en el manejo de las tecnologías de la información y la comunicación: Aplica las TIC tanto para su formación profesional como la de sus alumnos, acercándose a la comunidad virtual de su profesión.

La Comunicación adecuada y relación con sus alumnos:
Comunica sus ideas de manera efectiva, estableciendo empatía con los alumnos y/o deportistas, orientándolos al logro del éxito educativo y/o deportivo.

Y la no menos importante que es la labor de tutor:
Interviene en la detección, prevención y solución de situaciones conflictivas de los alumnos y/o deportistas, utilizando la comunicación asertiva y aprovechando las potencialidades de sus alumnos.

Teniendo en cuenta en entorno social el diseño y elaboración de materiales:
Participa en la implementación de materiales que estén de acuerdo los objetivos educativos y/o deportivos.

Gestión dentro del proceso educativo y/o del proceso deportivo:
Participa en la planificación, organización, dirección y evaluación de programas y equipos de trabajo, utilizando los procedimientos propios de la administración básica.

La Meta cognición que aplica en Él y en sus alumnos y/o deportistas procedimientos para un aprendizaje autónomo tanto para la práctica de la educación física, el deporte y especialmente para su vida (aprender a aprender). Y la Creatividad que es muestra una actitud creativa de manera innovadora y emprendedora con sus alumnos y/o deportistas.

El Liderazgo que ejerce liderazgo en su profesión, sirviendo de ejemplo a sus alumnos, deportistas y colegas por su nivel de motivación, democracia, responsabilidad y capacidad de solución de problemas.

El trabajo en equipo, Identidad y compromiso institucional:
Asume el compromiso con su institución siendo parte de la solución de los problemas, valorando y trabajando en equipo en función de su centro laboral.

Y teniendo en cuenta la actitud el compromiso social que asume el compromiso con su patria, buscando la solución de sus problemas de orden social, económico y cultural, desarrollando en sus alumnos, deportistas

la capacidad de análisis de la realidad nacional e internacional, valorando las riquezas naturales y multiculturales de país y la región.

Y los Valores que forman parte de los hábitos en la práctica los valores de honradez, verdad, cooperación, solidaridad, asertividad en sus relaciones humanas, desarrollando en sus alumnos, deportistas la práctica de una cultura de paz, tolerancia y respeto a los derechos humanos, culturas, razas, creencias y género.

Todas las competencias mencionadas perfeccionan y hacen del docente un profesional en la actividad docente y para ello se requiere de: Información, intercambio y actividad investigativa. Hay que identificar a la investigación como un componente esencial de la calidad y dentro de las competencias que debemos adquirir.

Para lograr desarrollo en el deporte los profesionales que se gradúan en las universidades Deberán lograr desenvolverse forma competente con un enfoque holístico para desarrollar sus actividades de enseñanza - aprendizaje y evaluación orientándolo a nuestros alumnos y/o deportistas a una educación o entrenamiento de calidad que realmente garantizara el salto en los resultados deportivo.

Un profesional de la docencia en la cultura física competente afronta las diversas situaciones que se le presente, debido a su formación sólida y conciente. Además de la versatilidad y su carácter desarrollador en la actividad en la que se desempeñara.

Para Matveev, 1898; "el Deporte en general, jamás se reduce al alcance de objetivos puramente competitivos, sino que es mucho más rica. Como actividad que influye de manera multifacética sobre el hombre...abarca la competición propiamente dicha, la preparación especial de la misma y la relación específica en el área de esta actividad tomadas en conjunto".

De igual manera Rodríguez Velásquez, 2000 afirma que "el deporte es un juego institucionalizado cuyos resultados esta condicionado por la habilidad física, la estrategia o el azar.

El deporte es formalmente organizado y posee diferentes características a los del juego, tales como reglas, normas, sanciones, papeles, posiciones y una división de tareas. Además el deporte incluye aspectos de educación y tecnología que asegura que la tradición deportiva pase de una a otra generación y gane en calidad, sobre todo en la actuación que ejerce el "entrenamiento" y para lograr esta competencia es un aspecto fundamental.

1.2 La competencia investigadora como una de las competencias de los entrenadores deportivos.

La adquisición del conocimiento inicia con la contemplación viva, sensorial de la realidad. Esta experiencia es la fuente del conocimiento del hombre, lo cual no significa que todo lo cognitivo se inicie con la experiencia.

La interpretación de la realidad concreta garantiza el uso de la teoría para confeccionar conceptos, emitir juicios y hacer valoraciones con criterios de la verdad, todo lo cual termina con la práctica enriquecedora y transformadora.

El conocimiento es un reflejo adecuado de la realidad, comprobado en la práctica social. Se descompone en conocimiento empírico y conocimiento teórico, los que están referidos a los niveles del proceso cognoscitivo de las ciencias y la investigación científica.

“El conocimiento empírico representa un nivel cognoscitivo cuyo contenido procede en lo fundamental de la experiencia (observación y experimentos) sometida a cierta elaboración racional, o sea, expresada en un lenguaje determinado. El conocimiento teórico refleja el objeto desde el punto de vista de los nexos y regularidades obtenidas no solo por vía experimental, sino también de manera directa mediante el pensamiento abstracto.” (Konstantinov F. 1976)

Los niveles empírico y teórico están estrechamente relacionados; por esto, dotar al estudiante universitario de cultura física durante su formación del método científico es una necesidad para que el mismo desarrolle sus habilidades investigativas y al egresar asuma con una mentalidad científica los

problemas pedagógicos, deportivos y en la preparación de los atletas derivados de su práctica profesional. El no tener en cuenta esta necesidad limita la preparación para asumir con una verdadera eficiencia su función social.

La formación de un entrenador deportivo con competencias investigadoras que utilice métodos de la ciencia en la solución de los problemas profesionales, presupone una sólida preparación teórica acerca del objeto de su profesión, que le permita la aplicación consciente del método científico como vía del conocimiento.

La doble faceta que debe tener un entrenador e investigador exige una correcta preparación tanto para la adquisición de conocimientos y actualización de los mismos como para el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas exigibles en un contexto deportivo mundial en permanente cambio.

La formación investigadora logra en el entrenador un nuevo nivel de desarrollo profesional que se expresa en capacidades y valores de la actividad científica para actuar en la práctica y transformarla, a partir de la aplicación consecuente del método científico incorporado al modo de actuación profesional.

No es posible hablar de desarrollo deportivo socialista sin investigación, puesto que para poder describir, explicar y predecir fenómenos y actitudes, sistemas de relaciones, es necesario indagar profundamente en las realidades en que participan los atletas en el proceso de formación.

En el contexto deportivo desde la base para poder cumplir con sus objetivos la necesidad de hacer ciencia en los profesionales es de carácter obligatorio y cotidiano, si se pretende mantener al pueblo de Cuba como país elite en cuanto a deporte se refiere. Averiguar, resolver, transformar, modificar, saber cuál es el objeto de su existencia, además de su influencia en los educandos y el resultado de sus acciones han sido elementos clave en su que hacer histórico.

Para lograr desarrollo en el deporte no solo es decisiva la repetición continua de las técnicas planteadas por científicos anteriores, ni la aplicación de táctica basada en los planes de entrenamientos que de por años están establecidos por las comisiones nacionales, es necesario basadazo en los elementos erróneos de la temporada utilizar el método científico para dar respuesta de forma teórica y practica de los mismos.

La fuente de esta necesidad de conocer y de saber surge de su curiosidad, elemento fundamental en la personalidad del investigador que lo lleva a cuestionar, a indagar y por ende a adquirir los conocimientos que le permitan evolucionar y trascender. De hecho el conocimiento que le ha sido legado a la humanidad y por el cual se ha logrado el desarrollo que se vive en la actualidad tiene como base las investigaciones y descubrimientos que se encuentran plasmados en la historia del deporte.

De allí la necesidad de desarrollar la competencia investigadora que no es más que la integración de las competencias en el nivel de conocimiento del proceso investigativo, en la habilidades en la redacción científica y en la actitud hacia el proceso de la ciencia innovación Tecnológica en los entrenadores.

Con relación a esto se puede analizar las diversas definiciones sobre la investigación científica que proporcionan algunos autores como la dada en diferentes enciclopedias que plantea que “La investigación científica es la búsqueda intencionada de conocimientos o de soluciones a problemas de carácter científico”. Garza Mercado, A,2001 quien define a la investigación como: "... un proceso que mediante la aplicación de métodos científicos, procura obtener información relevante y fidedigna, para extender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento”.

Teniendo en cuenta lo leído y estudiado por la autora pude definir que la investigación científica tiene como objeto revelar algo, analizar, dar respuesta de manera sistemática y científica a las múltiples preguntas que se hace el ser humano en cualquier proceso en que este inmerso.

El estudio de la investigación científica no es exclusivamente de nuestro siglo, ya que se remonta a los tiempos de Galileo en donde este gran científico utilizo lo que se llamó por mucho tiempo, "Método Científico". La Investigación Científica es un procedimiento que utilizan las personas de ciencias para comprobar hipótesis, solucionar problemas, formular teorías.

Últimamente había mucho interés en diferentes profesiones en la identificación de competencias de diferentes niveles de educación y preparación. Calhoun, Davidson, Sinioris, Vincent, y Griffith, 2002 identificaron las siguientes ventajas de la identificación de competencias: a) la clarificación de metas de educación; b) identificación de los vacíos en los planes de estudios y c) la facilitación de

desarrollar sistemas de evaluación de los programas educativos. Manfredi, 1991 destacó la importancia que tiene el desarrollo de competencias en investigadora en la educación superior para lograr el desarrollo misma basada en evidencia científica.

Y como esboza Cruz García, 2009 Cuando aludimos al término competencia en el ámbito de la investigación, nos estamos refiriendo a la capacidad de solucionar problemas en los procesos investigativos, sobre la base de la versatilidad y la flexibilidad metodológica.

Analizando los anteriores conceptos, lo que nos clarifica es que toda investigación se da en dos partes: la formal y la procesual. Lo que sucede en la mayoría de los investigadores es que dominan la parte formal, que normalmente es más mecánica y que alude a la forma en cómo debemos presentar los resultados de un proceso seguido al pie de la letra.

Es importante destacar que la competencia investigadora es necesario analizarla desde el alcance del dominio de cómo desarrollar el proceso investigativo (en realidad) con conciencia de la importancia que tiene modificar nuestro actuar en función del contextoy el momento histórico en que nos desempeñamos y sobre todo divulgarlo para con la calidad requerida de manera que sea factible aplicarlo, asumirlo por todos los docentes de nuestra especialidad y así deje de ser el instrumento para obtener un nota o una categoría científica.

2.La motivación como parte del desarrollo de la competencia investigadora de los entrenadores

2.1 La motivación. Conceptos

La palabra motivación es resultado de la combinación de los vocablos latinos *motus* (traducido como “movido”) y *motio* (que significa “movimiento”). A juzgar por el sentido que se le atribuye al concepto desde el campo de la psicología y de la filosofía, una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.

Cabe resaltar que la motivación implica la existencia de alguna necesidad, ya sea absoluta, relativa, de placer o de lujo. Cuando alguien está motivado, considera que aquello que lo entusiasma es imprescindible o conveniente. Por lo tanto, la motivación es el lazo que hace posible una acción en pos de satisfacer una necesidad.

El término motivación procede del vocablo latino *motus* y tenía que ver con aquello que movilizaba al sujeto para ejecutar una actividad. En el lenguaje popular, una persona está motivada cuando emprende algo con ilusión, superando el esfuerzo que deba realizar para obtenerlo. Así, podemos definir la motivación como el proceso psicológico por el cual alguien se plantea un objetivo, emplea los medios adecuados y mantiene la conducta con el fin de conseguir dicha meta (Trechera, 2000).

Tradicionalmente, esa disposición se suele asociar a factores internos, frente a todo aquello que "tira" o empuja al sujeto desde fuera. Así, se distingue entre:

- Motivo. Variable que desde el interior del organismo nos impulsa a la acción.
- Incentivo. Factor externo que provoca la realización de un comportamiento.

Ambos conceptos presuponen planteamientos diferentes en la explicación de la motivación. Podemos destacar tres enfoques:

1. Modelo de satisfacción de necesidades. Se insistirá en los elementos internos como los motores de la acción: los instintos, los impulsos o las necesidades.
2. Modelo del incentivo. Se centrará en las variables externas: los incentivos o las recompensas.
3. Modelos Cognitivos. Se pondrá el énfasis en el proceso cognitivo que realiza el individuo para tomar la decisión: la comparación, las expectativas o los objetivos.

Según A. Maslow. Las necesidades básicas se ordenarían según una jerarquía. De tal manera que unas serían más prioritarias que otras, y sólo cuando estuvieran cubiertas las inferiores se podría ir ascendiendo. El autor destaca (1954) destacaba las siguientes:

Las necesidades fisiológicas. Están en la base de la pirámide y son las que tienen más fuerza. Los seres humanos necesitan satisfacer unos mínimos vitales para poder funcionar. Una persona que careciera de alimento, seguridad, amor y estima, probablemente, sentiría con más fuerza el hambre física antes que cualquier otra necesidad.

La Necesidades de seguridad. En general, todos tenemos tendencia a la estabilidad, a organizar y estructurar nuestro entorno. No es fácil vivir permanentemente a "la intemperie" y de ahí que busquemos mínimos que nos den seguridad.

Otro autor como F. Herzberg (1966), plantea a partir de una muestra de 1685 trabajadores de diversas disciplinas y niveles directivos, llegó a la conclusión

de que los factores que contribuyen a la satisfacción son distintos e independientes de las variables que tienden a provocar insatisfacción. De ahí que describiese dos tipos de factores relacionados con la motivación:

- Factores higiénicos o ergonómicos, que son aquellos que evitan el descontento. Es decir, si no están presentes provocan insatisfacción, pero no son por sí motivadores. Están relacionados con el entorno del puesto de trabajo: el salario, el estatus, la seguridad, las condiciones laborales, el control, etc.
- Factores de crecimiento o motivadores, que son los que auténticamente motivan. Se refieren al contenido del puesto de trabajo: el reconocimiento de la tarea, su realización, la responsabilidad, la promoción, etc.

La aportación de Herzberg es de gran utilidad en las organizaciones (lucrativas o no), ya que incide sobre aquellas variables que están relacionadas con "los intangibles" que muchas veces se dan por supuestas y que es muy necesario tener en cuenta. Por ejemplo, la experiencia demuestra que a veces se puede trabajar con más ilusión con menos factores higiénicos - medios físicos, instalaciones pobres, bajos sueldos, etc.- si están presentes los factores motivadores. De ahí que sea fundamental activar componentes como el reconocimiento, la participación, la comunicación, la responsabilidad, etc

Investigadores como C. Alderfer. Realiza una síntesis de los modelos anteriores. Para Alderfer (1972) existirían tres tipos de necesidades (E-R-G):

- Existencia. Necesidades básicas y materiales que generalmente se satisfacen a través de factores externos: el alimento, el sueldo, las condiciones laborales.
- Relación. Necesidades sociales. Implican la interacción con los demás: familia, amigos, compañeros, jefe, subordinados.
- Crecimiento. Necesidad de desarrollo personal. Se satisfacen cuando el sujeto logra cumplir objetivos que son importantes para su proyecto personal.

Aunque el investigador D. McClelland. Su objetivo será describir cuáles son las necesidades que auténticamente movilizan a las personas en relación con su superación personal. El mismo plantea (1961) se distinguen tres tipos de necesidades:

- Necesidad o motivación de logro. Sería la tendencia a vencer obstáculos, realizar nuevos retos y superar las tareas difíciles lo mejor y más rápidamente posible. De esta manera, líderes políticos, ejecutivos de empresas, deportistas, se caracterizarían por una alta necesidad de logro.
- Necesidad de afiliación o social. Se refiere a la necesidad de afecto e interacción con los demás.
- Necesidad de poder. Necesidad de controlar y ejercer influencia sobre otros.

2.2 Evolución de la motivación. Apuntes

La Psicología ha proporcionado respuestas parciales a la pregunta sobre los motivos de la actividad psíquica humana. Los conceptos de voluntad, de instinto, de impulso, de incentivo, de auto-realización personal, de expectativas o de atribuciones causales han sido esgrimidos como argumentos básicos en el análisis de la motivación.

Esto hace que los distintos autores que han tratado el tema concluyan que los motivos son muchos y muy variados, por lo que la motivación se define como un proceso multideterminado (Barberá y Molero, 1996; Garrido, 1996; Fernández-Abascal, 1997). En este capítulo se pretende hacer un recuento de la evolución histórica del concepto desde principios del siglo XX hasta la actualidad.

La tradición occidental de la teoría motivacional hunde sus raíces en la polémica filosófica entre razón e instinto, ejemplificada a través de la clásica división entre animales racionales e irracionales. Mientras los seres humanos parecen regir sus vidas y sus acciones movidas por la razón, por el esfuerzo y la voluntad, el comportamiento de los demás organismos animales, a los que no se les supone capacidad de raciocinio, se localiza en los instintos. El instinto representa para los animales irracionales lo mismo que la voluntad para los seres racionales, es decir el factor explicativo causal de sus comportamientos.

Desde principios de siglo pasado se da una disparidad similar, en la disciplina psicológica a través del binomio instinto – aprendizaje, siendo McDougall (1908) el exponente más característico de las posiciones instintivistas. La teoría de McDougall resuelve el estatus del potencial motivador postulando que los instintos no sólo impulsan la actividad humana sino que también fijan las metas hacia las que la actividad se dirige. El instinto se define como una tendencia genéticamente programada, de carácter innato y universal. Una teorización de estas características creaba bastantes problemas, siendo uno de los más cuestionados el tratar de explicar la enorme diversidad de conductas humanas con un número reducido de instintos.

Las tesis instintivistas chocan con algunos obstáculos importantes a partir de la segunda década del siglo XX. En primer lugar fue la enorme fuerza con la que entró en la psicología experimental el conductismo de Watson (1924) que, aunque compartía los postulados evolucionistas centrales, daba gran importancia al aprendizaje y se negaba a aceptar que la conducta humana estuviese predeterminada por factores genéticos. Uno de los principios básicos de las tesis conductistas era que no sólo los motivos influyen en el aprendizaje, sino que los motivos también pueden aprenderse.

La teoría de Hull (1943; 1952), con todas las aportaciones posteriores de la escuela hulliana, es sin dudas, la que va a proporcionar un modelo explicativo de la conducta humana, que va a desempeñar un papel dominante en la historia de la psicología académica hasta finales de la década de los cincuenta. Dicho modelo explica el comportamiento a partir de dos conceptos motivacionales activadores: el impulso (drive) y el incentivo y uno de aprendizaje asociativo: el hábito que marcará la dirección de la conducta (Toldt, 1982). Así pues la motivación y el aprendizaje representan para el Modeloneoconductista los ejes fundamentales explicativos de la conducta.

De esta forma a la motivación se le asigna la activación o energetización del comportamiento, mientras que los principios de aprendizaje asociativo se responsabilizan de marcar el rumbo o dirección hacia la consecución de las metas establecidas.

Otro obstáculo para las tesis instintivistas provino de la teoría psicoanalítica y en concreto del concepto motivacional de pulsión (trieb), en cuanto alternativa al instinto clásico, que Freud, S. (1915) desarrolló al analizar la sexualidad humana. Para Freud, la independencia del concepto de pulsión con respecto al de instinto será sólo relativa, ya que su origen se inicia en estrecha vinculación con la satisfacción de necesidades instintivas básicas, aunque más adelante la libido se separe de lo biológico y se ponga al servicio

Otro obstáculo para las tesis instintivistas provino de la teoría psicoanalítica y en concreto del concepto motivacional de pulsión (trieb), en cuanto alternativa al instinto clásico, que Freud, S. (1915) desarrolló al analizar la sexualidad humana. Para Freud, la independencia del concepto de pulsión con respecto al de instinto será sólo relativa, ya que su origen se inicia en estrecha vinculación con la satisfacción de necesidades instintivas básicas, aunque más adelante la libido se separe de lo biológico y se ponga al servicio de necesidades estrictamente psicológicas.

El conductismo y el psicoanálisis representan enfoques contrapuestos en la interpretación del comportamiento y de los motivos que sobre él actúan. Sin embargo ambos comparten el carácter determinista de la psique humana y la visión deficitaria y negativa de los procesos motivacionales. Para Watson la conducta se puede determinar desde fuera mediante la adecuación de estímulos específicos. Para Freud, sin embargo, son las pulsiones internas, que nunca desaparecen, las que actúan como móviles determinantes de nuestras acciones. El psicoanálisis define al sujeto humano como la serie de identificaciones que realiza a lo largo de toda su vida.

Los enfoques sociológicos y antropológicos representaron por su parte otro momento importante en la evolución del concepto de motivación, al ofrecer datos transculturales que cuestionaban el supuesto de un núcleo motivacional común a toda la humanidad, tal y como defendía McDougall.

Tres argumentos fundamentales sostienen las investigaciones sociológicas y antropológicas para rechazar los supuestos instintivistas basados en

predisposiciones genéticas heredadas de forma universal. (Morales, 1988). la estructura de los motivos fundamentales varía enormemente de unas culturas a otras, demostrado por los estudios llevados a cabo desde la antropología social. si el concepto de instinto es algo orgánico, debe tener una localización fisiológica, localización que ha sido infructuosa respecto de algunos motivos básicos tales como el hambre, la sed o el sueño, y totalmente inapropiada en relación con motivaciones específicamente humanas, como el afán de poder o la motivación de logro.

2.3 Conceptualización teórica general del término de acciones.

Concepto de acciones.

Es importante destacar que la palabra acción surge a mediados del siglo XIX con un significado puramente jurídico. Tanto la Psicología como la Pedagogía utilizan con mucha frecuencia este término y existen referencias teóricas que ayudan a la comprensión de su sentido práctico, según el contexto de su uso.

Por lo que a continuación se define el concepto acción dado por diferentes autores:

Según N. A. Leontiev (1981: 141), “este término se relaciona con los objetivos, en tanto las operaciones son las condiciones en que transcurre la actividad”.

Viviana González Maura (2004: 92) define este concepto “como el proceso subordinado a objetivos o fines conscientes, por lo que la actividad existe necesariamente a través de acciones. Una misma actividad puede realizarse a través de diferentes acciones, también una misma acción puede formar parte de diferentes actividades”.

En la presente investigación se asume esta definición como la que más se ajusta al análisis del tema, porque abarca los elementos necesarios para el estudio e implementación de las acciones necesarias para incentivar la motivación de los entrenadores hacia la actividad científica en función del desarrollo del rendimiento deportivo.

Rogelio Bermúdez (2004: 46) plantea que: “[Las acciones son los procesos que se subordinan a la representación de aquel resultado que debe ser alcanzado;](#)

es decir, el proceso subordinado a un objetivo consciente. La acción es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo como una instrumentación consciente, determinada por la representación anticipada del resultado a alcanzar, (objetivo) y la puesta en práctica de operaciones requerida para accionar”.

Estas acciones deben tener un carácter intencional y planificado dentro del proceso donde se desarrolle.

1- Motivar a todos los entrenadores para que se sientan confiados y expongan libremente sus criterios.

2- Escuchar y respetar los puntos de vistas de todos.

3- Analizar los enfoques del problema desde los distintos puntos de vista.

4- Mantener una unidad en las participaciones.

En la estructura de las acciones se asume la dada por Leontiev el cual practica que las acciones se estructuren de la siguiente manera.

1. Acción.

2. Motivo

3- Objetivo.

4-Forma de proceder (incluye orientaciones y operaciones)

5-Control y evaluación

Capítulo II

2.1 Muestra y metodología

Población y Muestra.

Se realiza un estudio poblacional, pues se estudiaron 7 entrenadores, el total de los profesionales que entrenan deporte de combate y pertenecen a la cátedra de deporte del combinado “Eduardo García Labañino” del municipio de Sancti Spiritus.

La población estudiada se caracteriza por 4 licenciados ninguno de ellos son máter, uno es recién graduados de técnico medio en educación física y deporte, los restantes son 2 que se encuentran en 3er año de la carrera de Cultura Física, el total de población estudiada tienen más de 3 años de experiencia en la actividad que trabajan y trabajan con los mismo atletas teniendo en cuenta las categoría por más de 2 años.

En la realización de este trabajo fue necesario utilizar diferentes métodos propios de la investigación.

Métodos del nivel teórico:

La aplicación de los métodos teóricos empleados tuvo como objetivo la interpretación de los datos explicitados en el trabajo. Al ser utilizados en la construcción y desarrollo de la teoría, propiciando los elementos necesarios para adentrarnos en el fenómeno y no abordarlo de manera superficial.

Histórico – lógico:

Posibilitó profundizar en la evolución y desarrollo del término competencia con énfasis en motivación a partir de bases filosóficas, sociológicas, pedagógicas y didácticas que se han sustentado en los momentos actuales en los entrenadores deportivos.

Analítico-sintético:

El análisis, se utilizó en el estudio de los factores que condicionan la motivación hacia la actividad científica de los entrenadores teniendo en cuenta el papel que le corresponde jugar en la iniciación deportiva. La síntesis permitió descubrir la interacción entre los elementos que inciden en la motivación como variable dentro del

proceso de competencia y la realización de los procesos de investigación dentro de la iniciación deportiva dentro de los deportes de combate.

Inductivo – deductivo:

Este se empleó para penetrar en el estudio del problema y en la implicación que tiene en los procesos del rendimiento deportivo en la iniciación deportiva y sobre esa base diagnosticar la realidad existente para lograr la transformación en el desarrollo científico.

Método del nivel empírico:

Análisis de documentos:

Se revisan el modelo anual de la preparación del deportista con el objetivo de conocer las deficiencias que presentan en el rendimiento deportivo de casa profesional que forma parte de población. Además de examina las actas resumen de cada FORUM realizado en el combinado deportivo.

La entrevista:

Se realiza un entrevista grupal los miembro de la población con el objetivo de conocer los modelos de modelo de satisfacción de necesidades, los modelo del incentivo y los modelos cognitivos que tienen establecido hacia la actividad científica como profesionales que desarrollan el deporte de combate en el combinado deportivo.

Técnica:

Redacción de una composición donde se relaciona la investigación científica con los resultados deportivos, le sugiere el título “La investigación científica herramienta para elevar el rendimiento deportivo” con el objetivo de conocer la necesidad, el incentivo hacia la realización de la actividad científica como herramienta para elevar el rendimiento deportivo.

Métodos estadísticos matemáticos:

Fueron utilizados para el análisis e interpretación de los resultados, la estadística descriptiva y dentro de ella la distribución de frecuencia que nos ofrece el cálculo porcentual, además de la moda.

Capítulo III

3.1 Análisis del diagnóstico

Utilizando las herramientas del método científico y teniendo en cuenta las informaciones adquiridas con el uso de los métodos empíricos se ha podido comprobar que existe falta de motivación hacia la aplicación del método científico en función de resolver las deficiencias que presentan los atletas que impiden elevar el rendimiento deportivo.

Resultados del análisis de los documentos:

Se analizó el modelo anual de la preparación del deportista documento que se realiza una vez al año, luego de concluir el programa del curso, donde se plasma todas las deficiencias subjetivas y objetivas que impidieron el desarrollo del mismo y se pudo comprobar que en los tres últimos años presentan 4 deficiencias en los atletas que trascurren por las diferentes categorías y que un

no tienen respuesta por que necesariamente necesita un estudio científico para darle respuesta estos problemas son:

El desarrollo de la capacidad de flexibilidad de los atletas teniendo en cuenta la edad y su desarrollo esto se refleja en deporte de lucha libre, en la lucha greco derribe con agarre de cabezay su combinaciones, en los atletas Jodo presenta desbalance entre el desarrollo de la fuerza y las edades de los niños, en sentido general se detecta que las reservas deportivas de la EIDE Provincial no cumplen con los parámetros de desarrollo tanto físico como técnico y es importante destacar que el macro ciclo se cumple al 96 % afectándose solo en el periodo de competencia en los últimos meses de lo planificado.

Se consultó las actas resúmenes anual de los FORUM efectuados en el combinado en los últimos tres años y se pudo comprobar que existe una participación del ciento por de los profesionales perteneciente a la población estudiada, pero los temas que se presenta en los mismo son de valores, de historia del deporte, además de soluciones a implementos deportivos y no se tiene en cuenta los problemas persistentes que conspiran con los resultados deportivos de estos entrenadores.

Resultados de la entrevista grupal aplicada.

Se efectuó una entrevista grupal en un ambiente de cooperación, de sinceridad, de comprensión, donde primo el intercambio entre profesionales con un lenguaje afable, claro y preciso, se realizó en su área de trabajo para lograr confiabilidad en el proceso

Como resultado en el consenso de todo lo expresado en el intercambio científico y profesional se pudo detectar.

- Existe un deficiente desarrollo del pensamiento científico, a partir de la limitada presencia de explicaciones cotidianas en el entrenamiento deportivo.
- La investigación científica no una necesidad priorizada de los entrenadores en la planificación y análisis del macro ciclo del año.

- Existe un formalismo en la declaración de las demandas científica del deporte de combate, pues no tiene en cuenta las deficiencias que existen en su área de acción.
- La ciencia y la técnica es dirigida directamente elemento que conspira con el desarrollo coherente de las demandas tecnológicas existente en los deportes estudiados.
- Carencias en el conocimiento del método científico para desarrollar una investigación cumpliendo con todas las etapas del mismo.
- No forma parte de aspiraciones personales desarrollar el saber sobre la utilización de la ciencia pues expresan tener los conocimientos necesarios para enfrentar el entrenamiento deportivo.
- No logran la socialización delas deficiencias deportivas entre los entrenadores encuestados para lograr incentivar la investigación científica con respuesta de los mismos.

Resultado de la técnica de composición aplicada Titulada “La investigación científica herramienta para elevar el rendimiento deportivo”

A través de la redacción de una composición donde se relaciona la investigación científica con los resultados deportivos se pudo conocer:

- Que el 90 % de la muestra no ve la investigación como una necesidad personal dentro del desarrollo individual.
- El 100 % de población participan en los FORUM pero como elemento que influye en la evaluación como profesional.
- El 100 % de población solo ven el FORUM como espacio creado para discutir las creaciones científicas, sin conocer las características de este evento.
- El 100 % de población no ha participado en eventos científicos donde se discutan los estudios actuales sobre el desarrollo de los deportes de combate.
- El 100% de la población muestra deficiencia en el desarrollo del pensamiento de la utilización del proceso de investigación.
- El 85 % de los entrenadores estudiados expresan que no tienen pleno conocimiento de las necesidades e intereses en

dependencia del desarrollo del entrenamiento de todos los entrenadores de los deportes de combate.

- El 78 % de la población expresan la necesidad de aumentar el rendimiento deportivo con la utilización de la ciencia pero no se ven ellos como los que dirigen y realizan el proceso cumpliendo todas sus etapas.
- El 76 % expresan que en la entidad desde su preparación metodológica no estimula la utilización de la ciencia en función de resolver los problemas que un persisten en los deporte de combate.
- El 100 % de la población estudiada expresa como preocupación persistente que no saben cómo realizar un proceso de investigación.

3.2 Propuesta de acciones para desarrollar la motivación hacia el proceso de investigación científica en entrenadores de deporte de combate.

Fundamentación de la propuesta:

Dado que las motivaciones parten de las necesidades existentes en los individuos la propuesta tiene como esencia que los entrenadores tengan el papel protagónico, en su estructura es fundamental el trabajo en grupo como elemento fundamental para efectuar aportes al proceso de aprendizaje individual, parte de un objetivo matriz que solo se cumplirá cuando los objetivos por acciones se cumplan.

Estas acciones parten del diagnostico, tiene como hilo conductor el incentivo como factor externo que estimula la motiva y que logra que se produzca la necesidad de investigar como satisfacción individual, funcionara como sistema teniendo en cuenta que para logra el objetivo principal hay que establecer el cumplimiento de los demás objetivo. Y cada acción respondea las etapas de un proceso científico de investigación.

La evaluación y el cumplimiento de las acciones se efectuarán teniendo en cuenta el impacto de las mismas en la población estudiada, estas acciones se caracterizaran por la utilización del método participante que influye positivamente en la reflexión, el espíritus investigativo, la creatividad, la actitud critica, la independencia cognoscitiva y el auto aprendizaje. Esta concebida para aplique teniendo en cuenta el macro ciclo planificado para el curso.

El desarrollo deportivo de la iniciación de los atletas, requiere los entrenadores sean capaces de transformar su entorno teniendo en cuenta que el entrenamiento es un proceso pedagógico y que es dirigido por el maestro o entrenador.

La planeación de las acciones presenta los siguientes componentes:

- Un objetivo rector(macro).
- Título de la acción.
- Motivo
- Objetivo
- Forma de proceder
- Evaluación

Propuesta de las acciones planificadas son un total de 5 aunque es importante destacar que el transcurso de la implementación se puede enriquecer.

ACCION # 1 Caracterización de la situación real de los indicadores de los deportes.

MOTIVO: Reconocer las deficiencias que constituyen problemas científicos.

OBJETIVO: Confeccionar el banco de problemas científico teniendo en cuenta las prioridades de cada deporte en el municipio y en la provincia.

FECHA DE REALIZACIÓN: Del mes de mayo a junio.

PARTICIPANTES: El proyecto de competencia de la universidad, el jefe de ciencia y técnica del municipio y los entrenadores del deporte de combate.

FORMA DE PROCEDER:(Incluye operaciones y orientaciones)

Los entrenadores en sesiones de trabajo de manera individualizada por deporte donde se discuta la situación problemáticas existente, caracterizándola y dando a conocer, estudios actuales y los profesionales de la facultad de cultura física que son ejemplo a seguir en la investigación científica teniendo en cuenta las problemática del combinado.

Tomando como ejemplo una investigación científica con un tema que constituya una línea de investigación de los deportes de combate del combinado. En este caso se selecciona el estudio de los paramentos de las reservas deportivas, estudio priorizado en la provincia por su importancia para continuidad de los resultados. Con habilidad el jefe del proyecto de competencia investigadora con intencionalidad expresa el

resultado de la investigación y su influencia en la iniciación deportiva con el fin de captar la atención de los entrenadores participantes.

A partir de ahí el jefe de ciencia y técnica comienza el intercambio planteando con claridad y con un lenguaje atractivo que son las demandas, para que se establecen, además expresa la necesidad que tiene que parta desde la base y que ello sea los protagonistas de este proceso, continuara con una lluvia de ideas donde prime la sinceridad y cooperación donde van a expresar las demandas tecnológicas que registrarán por 4 años como mínimo en la entidad de este deporte.

Preguntas que servirán de guía a este debate.

¿Qué es lo que no permite que a pesar de desarrollar el plan de entrenamiento a más de un 96 % no existe el resultado deportivo esperado?

¿Cómo influye en el entrenador desde el punto de vista personal establecer las demandas tecnológicas y realizar una investigación científica en función de las demandas?

Menciona los temas que pueden formar parte de las demandas tecnológicas de este periodo teniendo en cuenta las particularidades de cada deporte.

EVALUACIÓN: La efectividad de las demandas tecnológicas establecidas.

ACCION # 2 Discusión científico técnica desde el ambiente del entrenamiento deportivo.

MOTIVO: Conocer los diferentes autores con su publicaciones e investigaciones que trabajan los diferentes temas sobre los deportes de combate.

OBJETIVO: Conocer quienes son los investigadores y establecer nexo de comparación con los entrenadores de deporte de combate del combinado.

FECHA DE REALIZACIÓN: Comenzando por el mes de junio y realizarlo cada dos meses.

PARTICIPANTES: El proyecto de competencia de la universidad, el jefe de ciencia y técnica del municipio y los entrenadores del deporte de combate.

FORMA DE PROCEDER:(Incluye operaciones y orientaciones)

Esta discusión se realizara en dos días, el primero será en comisiones dirigidos por un integrante del proyecto no solo profesores de la universidad sino también estudiantes que formen parte del mismo, con animo de resaltar las figuras que utilizan la investigación como desarrollo personal y el ultimo día se realizara en comisiones de manera que se socialice lo discutido en cada comisión.

Primera etapa (iniciación de las acciones)

Teniendo en cuenta las características y las necesidades de cada deporte existente en el combinado traer una investigación científica con impacto en el país, que tenga como protagonista entrenadores que trabajen en los combinados deportivos.

Segunda etapa (después de avanzado el trabajo de la implementación de las acciones).

Traer a valoraciones trabajos de investigaciones de la provincia y del municipio con la presencia de los investigadores para que explique sus propias vivencias, dándole mayor peso a lo que significa para su persona como profesionales de la cultura física cada uno de los procesos de investigación y en un segundo momento explique como lo hicieron y que influencia tubo en deporte espiritano su accionar, teniendo en cuenta los diferentes deporte.

En las plenarias se establecerán discusiones que pueden generar cambios en las demandas tecnológicas y se lograra establecer líneas de investigaciones a medidas que se gane habilidades y conocimientos en los temas, se creará un espacio de estimulación hacia los entrenadores que asuman el rol de investigadores.

EVALUACIÓN: El impacto en la cantidad de entrenadores que asumen el rol investigadores.

ACCION # 3 Papel de investigaciones dentro del FORUM de la entidad.

MOTIVO: Aprovechar los espacios existentes para dar a conocer las investigaciones con que cuenta el combinado.

OBJETIVO: Incentivar la realización de proceso de investigaciones que den solución a las deficiencias que aun persisten en los deportes de combate.

FECHA DE REALIZACIÓN: En el mes Abril.

PARTICIPANTES: El proyecto de competencia de la universidad, el jefe de ciencia y técnica del municipio y los entrenadores del deporte de combate. Además de los responsables de la ciencia y la técnica de la provincia.

FORMA DE PROCEDER:(Incluye operaciones y orientaciones)

A partir del espacio de discusión de lo novedoso y la sustitución de manera económicamente sostenible, crear espacios de discusiones sobre nuevas estrategias, acciones, modelos, estructuras de los planes de entrenamiento, de formas de evaluación, en fin de elementos que transformen el modo de actuación de los atletas y los entrenadores en función del rendimiento deportivo.

Se establezca una evaluación fraternal donde se destaque el entrenador que más investigue en función de los problemas existentes en su radio de acción y forme parte de un proyecto. Elemento que se tome en cuenta en su evaluación como profesional

EVALUACIÓN: En el logro de Bien en rublo de ciencia y técnico de los entrenadores.

ACCION # 4 Jornada por de la investigación científica entre profesionales del deporte.

MOTIVO: Impulsar desde los factores externos la necesidad de investigar.

OBJETIVO: Estimular el uso de la ciencia en los entrenadores de los deportes de combate desde la cátedra de deporte.

FECHA DE REALIZACIÓN: Una semana del mes de mayor cobertura según los planes de entrenamiento según las particularidades de los diferentes deportes.

PARTICIPANTES: El proyecto de competencia de la universidad, el jefe de cátedra de deporte y los entrenadores del deporte de combate.

FORMA DE PROCEDER:(Incluye operaciones y orientaciones)

Realizar una jornada de investigaciones donde esta sea la idea central a trabajar en el departamento a través de matutinos, discusiones, intercambio en las aéreas de entrenamiento donde los atletas puedan participar y se tenga en cuenta sus criterios para enriquecer los resultados obtenidos en las investigaciones, se escogerá como

líderes de las diferentes actividades a los entrenadores que formen parte de la vanguardia del movimiento científico en el combinado.

Se pondrán propagandas, carteles, murales donde aparecerán los temas de investigación que forman parte de la prioridad del departamento en los deportes estudiados.

Se desarrollarán encuentros entre estudiantes de la carrera de cultura física que forman parte de los proyectos existentes en la facultad que investiguen en cualquiera de los deportes de combate teniendo siempre presente que el espacio debe ser en las áreas de entrenamiento.

Se estimularán los entrenadores que más participen en las actividades programadas.

EVALUACIÓN: En el aumento de los entrenadores asumiendo el rol de investigador.

ACCIÓN # 5 Aprender a investigar desde las deficiencias del entrenamiento deportivo.

MOTIVO: Incentivar el inicio de los procesos de investigaciones a través del conocimiento del procedimiento del mismo.

OBJETIVO: Desarrollar competencias investigadoras en entrenadores.

FECHA DE REALIZACIÓN: En el mes Mayo en correspondencia con el calendario de superación del municipio.

PARTICIPANTES: El proyecto de competencia de la universidad, Jefe de la disciplina de análisis de datos e investigación científica y los entrenadores del deporte de combate.

FORMA DE PROCEDER:(Incluye operaciones y orientaciones)

Teniendo en cuenta la caracterización realizada a través del cumplimiento de las diferentes acciones planificar un curso con enfoque de competencia, donde se pueda transmitir todos los elementos de metodología de la investigación como herramienta para desarrollar un proceso de investigación con la calidad requerida.

El curso tendrá una duración 198 horas y deberá concluir con la implementación de un proyecto colectivo que de respuesta de forma sistemática y planificada a las deficiencias que presente los deporte de combate en el combinado.

EVALUACIÓN: Aprobación del proyecto de investigación con la temática de los deportes de combate.

Es importante destacar el papel del proyecto de competencia de la facultad debe jugar un papel director sobre todo en los primeros años de la implementación de las acciones.

Conclusiones

1. Se comprobó que el nivel de motivación hacia la realización de procesos de investigación en función de las deficiencias es bajo en la población estudiada por los siguientes factores.
 - No reconocen la investigación científica como necesidad de desarrollo personal como profesional.
 - No asumen la realización del proceso de investigación científica de forma responsable y espontánea.
 - Reconocen que el uso de la ciencia resolverán los problemas que aún persisten en su radio de acción pero no se observan como investigadores.
2. Se diseñó un conjunto de acciones que se caracterizó por que se establezcan las motivaciones teniendo en cuenta las necesidades existentes en los profesionales y en sus resultados de trabajo, además cada acción da respuesta a las etapas de la investigación científica.

Recomendaciones

1. Continuar con el proceso de investigación para dar respuesta al bajo nivel de motivación que presenta la población estudiada.
2. Establecer un estudio donde se tenga en cuenta las dos variables restantes para desarrollar la competencia investigadora en los entrenadores de los deportes de combate.

BIBLOGRAFÍA

1. Aguayo, A. M. (1959). *Pedagogía Científica*. La Habana: Publicaciones culturales S. A.
2. Álvarez de Z., C. M. (1999). *Metodología de la investigación científica*. Universidad de Oriente, en soporte magnético.
3. Bello, D., Z. y J. Casales F. (2002). *Psicología social*. La Habana: Editorial
4. Félix Varela.
5. Brito, F., H. y otros. (1987). *Psicología general para los Institutos Superiores*
6. *Pedagógicos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Castellanos, S., B. y Pérez Á. F. (2005). *Esquema conceptual, referencial y operativo sobre investigación educativa*. La Habana: Editorial Pueblo y
8. Educación.
9. Castro, R., F. (2004). *Las ideas creadas y probadas por nuestro pueblo no podrán ser destruidas*. Discurso pronunciado en la clausura del 4.
10. Congreso de Educación Superior. La Habana, 6 de febrero. Oficina de publicaciones del Consejo de Estado de la República de Cuba.
11. Chávez, J. (2001). "La investigación científica desde la escuela". *Desafío escolar*. 34-41
12. Fuentes, G. H. C. y otros. (2004). *La diversidad en el proceso de investigación científica. Reto actual en la formación de investigadores*.
13. Santiago de Cuba.
14. González, R., F. y Mitjáns, A. (1989). *Psicología de la personalidad*. La
15. Habana: Editorial Pueblo y Educación.
16. Pérez, R., G. y otros, (1996). *Metodología de la Investigación Educativa*. la Habana: Editorial Pueblo y Educación
17. Rodríguez, G. "Formación reflexiva - creativa de competencias investigativas en los docentes". Disponible en <http://www.clacso.edu.ar>.
18. Rodríguez, C. R. (1987). *Letra con Filo*. La Habana: Ediciones Unión.

19. Rodríguez, G., G, y otros. (2004). *Metodología de la investigación cualitativa*. La Habana: Editorial Félix Varela.
20. <http://www.monografias.com/trabajos28/saber-motivar/saber-motivar.shtml#ixzz3TFBDv95g>
- 21.

ANEXOS

Anexo 1: Encuesta para constatar las características de la motivación de logro que manifiestan los entrenadores hacia la realización de procesos de investigación científica.

A continuación encontrarás algunas preguntas sobre situaciones que se pueden experimentar en un proceso de investigación. Tus respuestas sólo tienen como objetivo constatar las características de la motivación de logro que se manifiestan en un proceso de investigación, por lo que con ellas no realizaremos un análisis de tu persona.

Trata de ser lo más sincero posible, recuerda que tus respuestas serán de mucha utilidad para comprender el comportamiento de los entrenadores en determinadas situaciones y así poderlos ayudar.

No existen respuestas incorrectas, los resultados serán confidenciales.

Estaremos agradecidos por tu aporte.

1. ¿Conoces que es un proceso de investigación científica?
2. ¿Has realizado una investigación científica para dar respuesta a las deficiencias existentes en tu área de trabajo?
3. ¿En que cosas piensas cuando realizas acciones exitosas en el entrenamiento que fueron comprobadas en un proceso de investigación?

4. ¿En que cosas piensas cuando cometes errores en las acciones que el realizas proceso de investigación?

5. Cuando has tenido buen desempeño en las acciones realizadas proceso de investigación. Marque con una x.

| | | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca |
|---|--|--------------|---------------|------------|
| 1 | ¿Has sentido ganas de realizarlas con éxito? | | | |
| 2 | ¿Tus errores te han hecho pensar o sentirte mal contigo mismo? | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| 3 | ¿Te has sentido motivado por dar lo mejor de ti? | | | |
| 4 | ¿Te has sentido a gusto realizando las etapas del proceso? | | | |

6. Cuando no has estado conforme con tu desempeño en las acciones realizadas proceso de investigación. Marque con una x:

| | | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca |
|---|--|--------------|---------------|------------|
| 1 | ¿Has sentido ganas de realizarlas con éxito? | | | |
| 2 | ¿Tus errores te han hecho pensar o sentirte mal contigo mismo? | | | |
| 3 | ¿Te has sentido motivado por dar lo mejor de ti? | | | |
| 4 | ¿Te has sentido a gusto realizando las etapas del proceso? | | | |

7. ¿Te gustaría tener éxitos en las acciones que realizas realizadas proceso de investigación?

Por casualidad —

Como fruto de tus esfuerzos por lograrlas —

Te da igual —

8. Lo que más te importa cuando intentas realizadas proceso de investigaciones:

Tener éxitos contigo mismo — o que te elogien tus compañeros y el jefe de cátedra —

9. ¿Te gustaría enfrentarte a un proceso de investigación?

Demasiado fáciles — demasiado difíciles — medias —

10. ¿Que esperas obtener cuando realizasrealizadas un proceso de investigación de forma exitosas en tu área de trabajo?

¿Quieres saber si tienes el nivel de estimulación adecuado para atacar tus objetivos?
Descúbrelo con este test de motivación:

1. **En mi trabajo las cosas las hago...**
 - a. Porque las tengo que hacer.
 - b. Porque me gusta lo que hago y disfruto con ello.
 - c. Porque no me queda otra, pero me anima pensar en el dinero que voy a ganar haciéndolo.
2. **Cuando me planteo una meta a largo plazo...**
 - a. Me voy animando con cada parte del camino recorrido.
 - b. Suelo desistir pensando en todo lo que me queda por conseguirla.
 - c. Intento conseguirla siempre que no me resulte muy complicado.
3. **Si deseo algo pero me faltan los medios para conseguirlo...**
 - a. Paso página y me busco otro objetivo.
 - b. Busco a otra persona que los tenga o los consigo por mí mismo si no son del todo complicados.
 - c. Me preocupo de adquirirlos yo mismo para conseguir mi objetivo.
4. **En lo que respecta al resultado final de las cosas...**
 - a. Sólo estoy satisfecho si han salido bien.
 - b. A pesar de que indudablemente prefiero que salgan bien, lo que realmente me satisface es sentir que el proceso ha sido bueno, que he hecho las cosas bien.
 - c. Me gusta que el resultado sea el esperado aunque me consuela un poco el haberlo intentado.
5. **Los problemas o contratiempos los vivo...**
 - a. Como un reto o desafío.
 - b. Como un estresor algo desagradable.
 - c. Como una catástrofe.
6. **Cuando he tenido un éxito...**
 - a. No lo siento como tal hasta que no me lo reconoce otra persona significativa para mí.
 - b. Estoy muy contento, pero esta felicidad no es completa si no me lo destacan otras personas.
 - c. Me siento orgulloso de mí mismo. Si no lo estoy yo quién lo va estar.
7. **Tengo claro que las cosas que requieren un esfuerzo...**
 - a. Son las que realmente merecen la pena y después más valoras.
 - b. Son las que te cansan y debes evitar.
 - c. Hay que hacerlas, pero invirtiendo el menor gasto personal posible.
8. **Cuando no me apetece hacer una tarea importante...**
 - a. No la hago y la sustituyo por otra similar
 - b. La acabo haciendo, aunque he de admitir que después de haberla postergado en más de una ocasión.
 - c. No le doy demasiadas vueltas y comienzo a hacerla.
9. **Cuando las cosas han salido bien...**
 - a. Me alegro.
 - b. No despierta ninguna emoción en mí, pues así debería ser siempre.

- c. Me siento satisfecho y me premio con algún pequeño capricho por el esfuerzo.

10. En lo que respecta a mis éxitos y fracasos...

- a. Creo que dependen de mí.
- b. Creo que dependen de mí, pero dudo de si la situación se repetirá o no en un futuro.
- c. Son completamente aleatorios. Yo no tengo nada que ver con ellos.

11. Cuando conseguir una meta u objetivo me está costando mucho me digo cosas como...

- a. Déjalo, no lo vas a conseguir, en realidad no te interesaba tanto.
- b. Es lo que quieres. Continúa adelante y piensa en lo que has avanzado.
- c. Un poquito más y si no sale ya lo dejas.

12. En esos días en los que ni me levantaría de la cama...

- a. Pienso en las cosas buenas que puede aportarme ese día o en las malas como me quede en la cama.
- b. Me arropo y sigo durmiendo sin pensar en las consecuencias.
- c. Me levanto porque de lo contrario tendré problemas aunque lo hago con un humor de perros.