



Programa de estrategias motivacionales para mejorar el entrenamiento deportivo en lucha olímpica

Motivational strategies program to improve sports training in olympic wrestling

Programa de estratégias motivacionais para melhorar o treinamento esportivo em luta olímpica

Cinthya Lissette Orellana Londoño

<https://orcid.org/0000-0001-6248-1258>
Universidad César Vallejo, Piura. Perú

*Email: p7001249889@ucvvirtual.edu.pe

Como citar este artículo: Londoño Orellana, L.C (2025). Programa de estrategias motivacionales para mejorar el entrenamiento deportivo en lucha olímpica. *Arrancada*, 25(14), 176- 188. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

RESUMEN

El objetivo del artículo es demostrar el efecto de la aplicación del programa de estrategias motivacionales para mejorar el entrenamiento deportivo de lucha olímpica en una Unidad Educativa, Ecuador, 2024. El tipo de investigación fue aplicada, de enfoque cuantitativo de diseño cuasi experimental. La muestra fueron 90 estudiantes de una unidad educativa, y se dividieron en grupo experimental a quienes se les aplicó el programa de estrategias motivacionales, y el grupo control a quienes no se les aplicó el programa. Los datos muestran que el grupo experimental tuvo un cambio evidente. Antes de aplicar el programa, la mayoría de estudiantes (86,67 %) se encontraba en un nivel bajo, pero después, el 93,33 % logró ubicarse en un nivel alto de entrenamiento. Además, la prueba U de Mann-Whitney determinó diferencias significativas ($p=0,000$), lo que confirma que sí hubo una diferencia importante entre quienes recibieron el programa y quiénes no. Se concluye que el uso de estrategias motivacionales tiene un efecto positivo real en el entrenamiento deportivo de lucha olímpica dentro del entorno escolar.

Palabras clave: Estrategias; Motivación; Entrenamiento; Lucha Olímpica.

ABSTRACT

The objective of this article is to demonstrate the effect of implementing a motivational strategies program to improve Olympic wrestling training in an educational institution in Ecuador, 2024. The study followed an applied, quantitative approach with a quasi-experimental design. The sample consisted of 90 students from a single educational unit, divided into an experimental group, which received the motivational strategies program, and a control group, which did not. The data show a clear change in the experimental group. Before the program, most

students (86.67%) were at a low training level, but after the intervention, 93.33% reached a high training level. Additionally, the Mann-Whitney U test revealed statistically significant differences ($p = 0.000$), confirming that there was a notable difference between those who received the program and those who did not. It is concluded that the use of motivational strategies has a real and positive effect on Olympic wrestling training within the school environment.

Keywords: Strategies; Motivation; Training; Olympic Wrestling.

RESUMO

O objetivo deste artigo é demonstrar o efeito da aplicação de um programa de estratégias motivacionais para melhorar o treinamento esportivo de luta olímpica em uma instituição educacional no Equador, em 2024. Trata-se de uma pesquisa aplicada, com abordagem quantitativa e delineamento quase-experimental. A amostra foi composta por 90 estudantes de uma unidade educacional, divididos em dois grupos: o grupo experimental, que recebeu o programa de estratégias motivacionais, e o grupo controle, que não o recebeu. Os dados revelam uma mudança evidente no grupo experimental. Antes da intervenção, a maioria dos estudantes (86,67%) encontrava-se em um nível baixo de treinamento; após o programa, 93,33% alcançaram um nível alto. Além disso, o teste U de Mann-Whitney indicou diferenças estatisticamente significativas ($p = 0,000$), confirmando que houve uma diferença relevante entre os que participaram do programa e os que não participaram. Conclui-se que o uso de estratégias motivacionais tem um efeito positivo real no treinamento esportivo de luta olímpica no ambiente escolar.

Palavras-chave: Estratégias; Motivação; Treinamento; Luta Olímpica.

INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo, el entrenamiento en lucha olímpica va más allá de una simple actividad física. (González-Catalá & Morales, 2017; González et al., 2016) Facilita a los alumnos el desarrollo de disciplina, constancia y respeto hacia los demás, atributos que no se limitan al ámbito deportivo. Esta práctica les demanda compromiso, lo que se refleja en mejoras tanto internas como externas al salón de clases. Además, proporciona una opción beneficiosa para gestionar la energía, disminuyendo conductas de riesgo. La lucha olímpica es una herramienta útil para promover el trabajo en equipo y fortalecer el carácter. Noble y Sami (2019) en las instituciones educativas, su implementación ha favorecido el sentido de pertenencia y superación personal, y contribuye también a una formación integral del estudiante, conectando cuerpo, mente y emociones.

Sin embargo, en muchos lugares, aún no se toma con suficiente seriedad la formación profesional que debería tener quien entrena a otros. En España, por ejemplo, no se exige que los entrenadores hayan estudiado algo relacionado con el deporte. Eso hace que cualquier persona, con o sin preparación, pueda asumir esa tarea, dejando de lado el conocimiento pedagógico que debería estar presente en estos procesos. (González-Villora et al., 2021) Un caso distinto, pero también preocupante, se ha visto en Cuba, ahí se hizo un estudio que mostró que más de la mitad de los niños (56 %) y tres cuartas partes de los adultos (76 %) no tienen rutinas bien equilibradas en los entrenamientos. El problema viene cuando se entrena a los niños como si fueran adultos pequeños, sin entender que sus cuerpos y necesidades son otras. (Rodríguez Verdura et al., 2022)

En Perú, otro estudio reveló una dificultad diferente. Muchos docentes no aplican estrategias que ayuden a motivar a sus alumnos, y eso se refleja en lo que ellos sienten. El 30 % de los estudiantes no recibe ningún tipo de apoyo para desarrollar habilidades o destrezas en clase ni en el deporte. (Domínguez, 2020) En Ecuador, la situación con la lucha olímpica no es mucho mejor: ha perdido espacio frente a otros deportes más conocidos. Según Bedón (2021) esto

ocurre porque no hay actividades que la promuevan en los espacios educativos, y al no estar presente en el entorno escolar, tampoco llama la atención de los estudiantes.

En el centro educativo, tanto el interés como la práctica de la lucha olímpica son considerablemente limitados tanto entre alumnos como profesores. Pese a que esta disciplina existe, su evolución es restringida debido a la falta de lugares apropiados para su formación, (Molina-Martín et al., 2023; de Arellano et al., 2024) además de la falta de recursos materiales modernos y optimizados. Se nota una reducción gradual en la inscripción de alumnos para practicar este deporte, lo que no se debe a una carencia de habilidad o talento, sino a la falta de una correcta guía y motivación que demuestre el valor y las ventajas de su ejercicio. (Muniz & Soutelo, 2024; Mon-López et al., 2019; Mon-López. et al., 2019)

Además, los alumnos que participan a menudo presentan bajos grados de motivación, lo que se manifiesta en su conducta: actitudes indiferentes, problemas en las relaciones interpersonales y variaciones en su autovaloración. (Gunel et al., 2025; Armijo et al., 2024; Campoverde López et al., 2025) Esta circunstancia indica que el ejercicio deportivo no está aportando al crecimiento integral de los alumnos como debería. Entre las razones fundamentales se halla la insuficiente capacitación del profesor responsable, que no posee las herramientas pedagógicas y motivadoras requeridas para promover un entorno positivo y motivador en la instrucción de la lucha olímpica. Por lo tanto, la ausencia de motivación y respaldo impacta de manera negativa en la experiencia y dedicación de los alumnos. (Fuentes et al., 2020)

Entre los antecedentes del estudio se destaca que Echavarría y Galvis (2020) que encontraron, al medir velocidad en doce atletas, que con motivación se logra mayor rapidez y distancia. Esto reveló cómo la biomecánica refleja la realidad del entrenamiento y cómo su análisis puede prevenir lesiones y mejorar resultados. (González et al., 2023; Mon-D y otros, 2019b; Mainer-Pardos et al., 2024) Por otro lado, Núñez (2022) mostró que el 79 % de los deportistas evaluaron la gestión deportiva como regular y que el 86,41 % consideró su nivel físico entre regular y alto. Esta diferencia revela una escasa correlación entre la gestión y la actividad física, (Vinuela-Tapia et al., 2025) y la importancia de incrementar la motivación para alcanzar mejores éxitos en el deporte.

Torres y Tapia (2019) determinaron que el entrenamiento no solo potencia las capacidades, sino que también eleva la motivación de los alumnos, al hacerlo más accesible y atractivo. En ese mismo sentido, Bustinza (2021) determinó que las habilidades motoras fundamentales tienen una correlación directa con el progreso técnico, con una correlación significativa de 0,681**, subrayando que la base motora es esencial en el avance deportiva.

Santillán y Viteri (2022) determinaron que, aunque en categorías formativas no se domina por completo el gesto técnico, esto no afecta la precisión de los pases largos en competencia. Finalmente, Espinoza et al. (2021) hallaron diferencias claras entre deportistas expertos y aficionados, sobre todo en la ejecución técnica, señalando que el nivel de dominio es el factor que más influye en la efectividad del movimiento. (Mainer-Pardos et al., 2025; Espinosa-Albuja et al., 2023)

Existe tres teorías claves que ayudan a entender por qué una persona se motiva a entrenar. La primera es de Deci y Ryan (2004), quienes dicen que todo parte de cómo la persona se siente: si elige por sí mismo, creer que puede lograrlo, pues lo logrará. Por ello, la autonomía, competencia y relaciones sociales hacen que la persona siga adelante y con convicción de lograr sus objetivos. Luego está lo que Solé (2008) comenta sobre el entrenamiento: no es solo repetir ejercicios, hay que saber qué se hace y por qué. Si no se planifica bien, el cuerpo se puede desgastar en lugar de avanzar. Por otro lado, Repetto (2005) habla del movimiento como algo que se construye, que cambia con lo que uno aprende. No es siempre igual, se adapta, como pasa cuando se entrena con intención y se gana experiencia.

Moncayo & Anabel (2022) considera que mantener la motivación viva en el deporte no depende solo de empezar con entusiasmo, sino de sostenerlo en el tiempo a través de acciones pensadas. Esto puede lograrse si el entorno es favorable, si se reconoce el esfuerzo o si se brinda espacio para que la persona crezca en lo personal. (Mendoza et al., 2024) Sánchez (2002), por su parte, añade que ofrecer incentivos claros, ya sea un reconocimiento, una recompensa o una oportunidad, ayuda a que los objetivos no se pierdan de vista, sus dimensiones son: Autoestima, expectativas, interés y establecimiento de metas. Pues un atleta rinde más cuando siente que lo que hace importa y que alguien valora su esfuerzo.

En deportes exigentes como la lucha olímpica, motivar no es solo dar instrucciones, es sostener mentalmente al atleta mientras se esfuerza cada día. Bedón (2021) indica que esta disciplina no solo desafía el cuerpo, sino que también evalúa la actitud. Es en ese punto donde las estrategias de motivación hacen una diferencia. Mantener el compromiso implica respetar la independencia del atleta, brindarle la sensación de ser competente y vinculado al proceso. Al trabajar en esa dirección, el desempeño se incrementa, pero también el anhelo de persistir, incluso en los instantes más desafiantes del entrenamiento. (Hernández et al., 2024; Uribarri et al., 2024)

La preparación en lucha olímpica no se restringe a aspectos físicos; también requiere un enfoque en aspectos técnicos, mentales y tácticos. Rodríguez (2021) enfatiza que una adecuada preparación potencia la forma física, lo que repercute directamente en el desempeño del deportista. Según Hidalgo (2022), los entrenamientos eficaces se basan en el entorno, los recursos, la organización y hasta la llegada de los atletas al sitio. Estupiñán (2022) señala que, sin prevenir lesiones, cualquier progreso se frena, por lo que la atención es un componente del proceso. Entrenar correctamente implica hacerlo con concentración, consideración hacia el cuerpo y sin improvisaciones.

Adicionalmente, el deporte olímpico no solo potencia los músculos, sino que también moldea el carácter. Rodríguez y colaboradores (2022) indican que esta práctica en jóvenes promueve el autocontrol, la constancia y la dedicación al trabajo cotidiano. Tarragó et al. (2019) añaden que el trabajo colaborativo y la convivencia en las sesiones contribuyen a fomentar el respeto, la responsabilidad y la construcción de conexiones sociales fuertes. Santillán y Viteri (2022) subrayan que la formación también implica adaptación: cada acción debe adaptarse a las habilidades del deportista y a su ambiente. Por eso, esta disciplina va más allá del deporte; moldea personas seguras, disciplinadas y resilientes, y sus dimensiones son: preparación táctica, física, técnica, teórica y psicológica.

Este estudio es pertinente y cobra sentido porque responde a una la situación concreta que afecta el desarrollo integral de los estudiantes. La lucha olímpica, lejos de ser vista como una herramienta formativa, ha perdido valor dentro del entorno educativo. La falta de motivación, de espacios adecuados y de docentes capacitados ha hecho que este deporte se desvanezca entre el desinterés y la improvisación. Los estudiantes que aún lo practican no muestran los beneficios que se esperan de su entrenamiento. En lugar de autoconfianza y estabilidad emocional, predomina la inseguridad. Esta investigación busca, precisamente, comprender y revertir esa realidad con propuestas que despierten nuevamente el valor del deporte en su sentido formativo.

Este estudio tiene como objetivo demostrar con evidencia cómo un programa adecuadamente elaborado de estrategias motivadoras puede transformar el modo en que se practica la lucha olímpica en el entorno escolar. No solo es necesario que los alumnos se entrenen más, sino que lo hagan con entusiasmo, con seguridad y con propósito. La implementación de estas estrategias conlleva convertir la rutina en algo relevante, en el que el estudiante se sienta apreciado y estimulado. La meta es demostrar que, al existir una intervención deliberada, los efectos no solo se observan en el aspecto físico, sino también en el aspecto emocional y social.

Por ello, el objetivo de la investigación es demostrar el efecto de la aplicación del programa de estrategias motivacionales para mejorar el entrenamiento deportivo de lucha olímpica en una Unidad Educativa, Ecuador, 2024.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se basa en una investigación de tipo aplicada, porque no se queda en la teoría, sino que busca actuar directamente sobre un problema que se vive dentro de la institución educativa. Lo que se intenta es generar un cambio real a partir del uso de estrategias motivacionales en el entrenamiento de lucha olímpica. Se eligió el enfoque cuantitativo porque permite observar con claridad si hay o no diferencias después de aplicar el programa, usando datos que puedan medirse con exactitud. El diseño asumido fue cuasi experimental, con un grupo que recibió la intervención y otro que siguió con su rutina habitual. Al finalizar, se comparan los resultados entre ambos. Todo esto se llevó a cabo bajo un enfoque positivista, con la finalidad de verificar si las estrategias de motivación producen transformaciones cuantificables.

Para obtener la información, se llevó a cabo una encuesta estructurada mediante un cuestionario Likert de escala. Este instrumento se aplicó de manera específica a la variable del entrenamiento deportivo, incluyendo aspectos físicos, técnicas, tácticas, teóricos y psicológicos. Para la variable motivacional, se implementó un plan que incluyó sesiones de prácticas y evaluaciones internas. El estudio se desarrolló dentro de una unidad educativa del Ecuador, en donde se aplicaron las estrategias directamente con los estudiantes. El proceso tuvo una duración programada de seis semanas, considerando tiempos de diagnóstico, aplicación y evaluación.

Se trabajó con todos los estudiantes de primero de bachillerato, noventa en total, entre catorce y quince años. No hubo necesidad de hacer muestreo porque el grupo era manejable. Se dividieron en dos partes iguales: a unos se les aplicó el programa y se les denominó grupo experimental, a los otros no y se les denominó grupo control. Solo participaron quienes estaban asistiendo con regularidad, contaban con autorización y podían realizar actividad física sin restricciones. Algunos quedaron fuera por problemas de salud o por no cumplir con las condiciones mínimas. Los que sí entraron en el proceso formaron parte activa de cada sesión, sin presión, pero con compromiso.

Las variables incluyeron las tácticas motivacionales y la preparación física para la lucha olímpica. La primera variable abarca aspectos como la autoestima, los objetivos y el interés, en cambio, la segunda toma en cuenta la preparación técnica, teórica, psicológica, física y táctica del alumno. Para evaluar los impactos del programa, se llevaron a cabo ensayos previos y posteriores a la intervención en los dos grupos. Los datos fueron tratados con pruebas estadísticas, inicialmente comprobándose la normalidad mediante el método de Kolmogorov-Smirnov. Según los resultados, se eligió U de Mann Whitney para los análisis correspondientes para ver si hubo diferencias significativas. Los datos fueron tratados de forma descriptiva e inferencial, siempre con un nivel de significancia menor a 0,05 para dar validez a los resultados.

Se explicó a cada estudiante en qué consistía el estudio, y solo participaron quienes contaban con autorización. Se garantizó el anonimato en todo momento y se cuidó que los datos no expusieran a nadie. Además, se trabajó de forma coordinada con docentes y directivos para mantener la transparencia y el respeto. Todo el proceso se llevó a cabo en un ambiente de confianza y protección.

RESULTADOS

Los datos obtenidos luego de aplicar el programa permiten ver ciertos cambios que no pasaron desapercibidos. Algunos aspectos mejoraron con claridad, otros se mantuvieron. A continuación, se muestran los resultados descriptivos e inferenciales del estudio.

Resultados descriptivos respecto al objetivo general: Demostrar el efecto de la aplicación del programa de estrategias motivacionales para mejorar el entrenamiento deportivo de lucha olímpica en una Unidad Educativa, Ecuador, 2024.

Tabla 1 Grupo experimental que se les aplicó las estrategias motivacionales

Nivel de entrenamiento deportivo de lucha olímpica	Pre test	Frecuencia	%	Post test	Frecuencia	%
Bajo	39	86,67%		0	0,00%	
Medio	6	13,33%		3	6,67%	
Alto	0	0,00%		42	93,33%	
Total	45	100,0%		45	100,0%	

Antes de aplicar las estrategias, casi todos los estudiantes del grupo experimental estaban en un nivel bajo de entrenamiento, solo unos pocos se ubicaban en el nivel medio y ninguno en el alto. Pero después del programa, el panorama cambió por completo. Ninguno quedó en el nivel bajo, tres estudiantes se mantuvieron en el medio y la mayoría, es decir 42, lograron alcanzar un nivel alto. Este cambio refleja que la intervención no solo tuvo efecto, sino que fue contundente. El salto en los resultados muestra que cuando hay motivación bien dirigida, el rendimiento deportivo mejora de forma clara.

Tabla 2 Grupo control que no se les aplicó las estrategias motivacionales

Nivel de entrenamiento deportivo de lucha olímpica	Pre test	Frecuencia	%	Post test	Frecuencia	%
Bajo	37	82,22%		38	84,44%	
Medio	8	17,78%		7	15,56%	
Alto	0	0,00%		0	0,00%	
Total	45	100,0%		45	100,0%	

En el grupo que no obtuvo el programa, las modificaciones fueron prácticamente inexistentes. Al principio, la mayoría se encontraba en un nivel de entrenamiento bajo y, al final, esa tendencia persistió, incluso con un alumno más en esa categoría. El nivel medio descendió de manera suave, mientras que el nivel alto continuó sin mostrarse. Esto evidencia que, sin una intervención, no se registraron avances notables. El declive del grupo control se diferencia del progreso del grupo experimental. Aquí no se produjo avance, lo que subraya la importancia de implementar estrategias que verdaderamente incentiven.

Tabla 3 Prueba de normalidad

	Estadístico	Kolmogorov-Smirnov		
		gl	Sig.	
Entrenamiento deportivo de lucha olímpica	Pre test	0,810	45	0,040
Entrenamiento deportivo de lucha olímpica	Post test	0,719	45	0,000

a Corrección de significación de Lilliefors.

Al revisar los datos con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se vio que no había normalidad en ninguna de las dos mediciones. En el pre test, el valor fue de 0,040 y en el post test bajó aún más, a 0,000. Como ambos están por debajo del 0,05, no se puede asumir que los datos sean normales. Por eso, se decidió usar análisis no paramétricos con la U de Mann Whitney.

Resultados inferenciales, comprobación de hipótesis general

Tabla 4 Programa de estrategias motivacionales en la mejora del entrenamiento deportivo

Variable	Rangos			Estadísticos de pruebas	
	N	Rango promedio	Suma de rangos	Estadísticos	Valores
Entrenamiento Deportivo de lucha olímpica	Pre test control	45	45,30	2038,50	U de Mann Whitney
	Pre test experimental	45	45,70	2056,50	Sig. asintótica (bilateral)
	Total	90			0,942
	Post test control	45	23,00	1035,00	U de Mann Whitney
	Post test experimental	45	68,00	3060,00	Sig. asintótica (bilateral)
	Total	90			0,000

Variable de agrupación GRUPO

Cuando se compararon los dos grupos antes de aplicar el programa, no se encontraron diferencias significativas; los rangos eran similares y el valor de significancia fue 0,942, lo que indica que ambos partían de un punto parecido. Sin embargo, después de la intervención, los resultados cambiaron por completo. El grupo experimental tuvo un rango promedio muy alto (68,00), mientras que el grupo control se quedó con un valor bastante bajo (23,00). El desenlace resultó verídico: una significancia de 0,000. Esto evidencia que el programa causó una verdadera diferencia.

Los logros alcanzados después de implementar el programa corroboran que la motivación desempeña un rol fundamental en el entrenamiento. Previo a la intervención, la mayor parte del grupo de estudio se encontraba en un nivel bajo; al concluir, la mayoría lograron un nivel alto. Este cambio se interpreta a partir de la teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2004), la cual detalla cómo la autonomía, la competencia y las relaciones afectan el compromiso.

También coincide con lo que plantea Martínez (2022), al señalar que mantener el interés requiere estrategias constantes que animen y den sentido al esfuerzo. En este caso, los estudiantes no solo entrenaron, también sintieron que sus logros eran reconocidos y que formar parte del grupo tenía valor. Ese cambio de percepción parece haber sido el motor del avance.

Lo que se encontró también guarda relación con lo dicho por Echavarría y Galvis (2020), quienes remarcan la necesidad de adaptar las estrategias a las condiciones físicas del deportista para mejorar su rendimiento y evitar lesiones. Asimismo, se refleja lo mencionado por Núñez (2022), quien resalta la importancia de una gestión deportiva adecuada para lograr mejores resultados. El programa aplicado no se limitó al ejercicio físico, sino que sumó planificación, acompañamiento emocional y orden en el proceso. Esto permitió que los estudiantes no solo mejoraran en lo técnico, sino también en lo actitudinal y social.

DISCUSIÓN

El propósito principal de esta investigación fue evidenciar el impacto de la implementación de un programa de estrategias motivadoras en el entrenamiento deportivo de lucha olímpica en una institución educativa de Ecuador. Basándonos en el estudio de los resultados alcanzados, se demuestra el logro de este objetivo, además de la confirmación empírica de la hipótesis: la aplicación de estrategias motivacionales incrementa de manera notable el entrenamiento deportivo en estudiantes de adolescentes.

Los datos más significativos evidencian una variación significativa en el grupo experimental. Previo a la implementación del programa, el 86,67% de los alumnos estaba en un nivel de entrenamiento bajo, en cambio, después de la intervención, el 93,33% logró un nivel elevado. Este avance tanto cualitativo como cuantitativo en los niveles de rendimiento se diferencia del estancamiento detectado en el grupo de control, donde no se observaron avances notables. El estudio inferencial realizado a través de la prueba U de Mann-Whitney demostró una significancia estadística ($p = 0,000$) en el post test, corroborando de forma sólida la efectividad del programa de motivación.

Este descubrimiento se vincula teóricamente con la Teoría de la Autodeterminación planteada por Deci y Ryan (2004), que sostiene que la motivación inherente prospera cuando se cubren las demandas de autonomía, competencia y relación. En esta investigación, los alumnos del grupo de estudio no solo recibieron orientación técnica, sino que también se sintieron apreciados y entendidos en sus requerimientos personales y sociales. Este apoyo completo creó un ambiente de confianza y empoderamiento, lo que se reflejó en un compromiso incrementado con la práctica deportiva.

Los hallazgos también concuerdan con investigaciones anteriores como las de Echavarría y Galvis (2020), que descubrieron que la motivación potencia el rendimiento físico, o las de Núñez (2022), que detectan una correlación directa entre una correcta administración deportiva y la consecución de mejores niveles de preparación. En términos prácticos, este programa incluyó sesiones organizadas, retroalimentación continua y un ambiente emocional favorable, en concordancia con lo propuesto por Repetto (2005) y Solé (2008) respecto a la planificación consciente del entrenamiento.

Otra característica sobresaliente es la adaptación al contexto del programa. En vez de emplear modelos universales, se crearon actividades y mensajes que estaban en sintonía con la realidad del grupo afectado. Esto es crucial, teniendo en cuenta que, de acuerdo con Bedón (2021), el papel de la lucha olímpica ha disminuido en el contexto educativo de Ecuador debido a la ausencia de estrategias de fomento y apoyo pedagógico. Esta investigación contraviene esa tendencia, evidenciando que mediante intervenciones deliberadas y continuas se puede revalorar disciplinas menos convencionales.

En cuanto a sus fortalezas, este estudio sobresale por su utilidad directa en entornos educativos, la meticulosidad metodológica (diseño quasi experimental con control estadístico) y la utilización de instrumentos validados. Además, implica un estudio completo de la población meta, suprimiendo los prejuicios de selección. Además, es relevante resaltar el trabajo en equipo con los profesores del colegio, lo que facilitó la creación de una intervención consistente con el proyecto educativo de la institución.

Dentro de las restricciones, cabe destacar que el programa tuvo una duración de solo seis semanas, lo que no permite evaluar la sostenibilidad de los efectos a largo plazo. No se profundizó en el análisis cualitativo de los alumnos, lo que podría haber potenciado la comprensión de los procesos de motivación. Igualmente, no se incluyeron factores externos

como el ambiente familiar o el estatus socioeconómico, que podrían influir en el grado de reacción a las estrategias.

Como proyectos futuros, se sugiere extender la duración del programa y realizar seguimientos longitudinales que posibiliten el análisis de la persistencia de los efectos. Además, el estudio podría ser replicado en otras disciplinas deportivas o niveles educativos, para evaluar la capacidad de generalizar los descubrimientos. Finalmente, resultaría útil incluir un enfoque combinado, que acomode los datos numéricos con las historias de los personajes principales, potenciando la interpretación de los resultados y produciendo sugerencias más contextualizadas.

CONCLUSIONES

En síntesis, los resultados obtenidos demuestran que la aplicación de un programa de estrategias motivacionales tiene un efecto positivo y tangible en el entrenamiento deportivo de lucha olímpica en el ámbito escolar. El cambio significativo observado en el grupo experimental confirma que la motivación, cuando se estructura de manera adecuada, puede transformar el proceso de preparación física en una experiencia enriquecedora y formativa.

De igual manera, se constató que las estrategias motivacionales no solo favorecen el rendimiento físico, sino que también contribuyen al fortalecimiento emocional de los estudiantes. Al integrar dinámicas que estimulan el compromiso y la superación personal, se promueve un entrenamiento más integral, capaz de responder a las exigencias deportivas y al mismo tiempo potenciar la confianza y la resiliencia de los alumnos.

Por último, los resultados resaltan la necesidad de replantear los métodos tradicionales de instrucción deportiva dentro de las instituciones educativas. Incorporar programas motivacionales abre la posibilidad de construir espacios de formación más inclusivos, sostenibles y estimulantes, donde el desarrollo físico se articule con el crecimiento emocional y social, garantizando así una preparación más completa para los estudiantes deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armijo, F. G., Blacio, J. H., & González, E. (2024). Study of group satisfaction index in relation to work motivation in health institutions. Universidad y Sociedad, 16(S1), 460-467. Retrieved Junio 10, 2025, from <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4727>

Bedón Noboa, E. D. (2021). El entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes: una propuesta extracurricular desde la Educación Física. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 63-75. Retrieved 30 de Abril de 2025, from http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000100063&script=sci_arttext&tlang=pt

Bedón Noboa, E. D. (2021). El entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes: una propuesta extracurricular desde la Educación Física. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 63-75. Retrieved 29 de Abril de 2025, from http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000100063&script=sci_arttext&tlang=pt

Bustinza, P. (2021). Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol. Tesis Doctoral, Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Postgrado, Piura. Retrieved 30 de Abril de 2025, from https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72100/Bustinza_MP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Calero, S., Villavicencio-Alvarez, V. E., Flores-Abad, E., & Monroy-Antón, A. J. (2024). Pedagogical control scales of vertical jumping performance in untrained adolescents (13–16 years): research by strata. *PeerJ*, 12, e17298. <https://doi.org/10.7717/peerj.17298>

Campoverde López, J., Pérez Novo, E., y Bonilla Tenesaca, J. (2025). Communicative language teaching through role playing activities to develop English speaking skills . Universidad Y Sociedad, 17(2), e5061. Retrieved 30 de Junio de 2025, from <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/5061>

Cudeiro, O., Piña, R., & Trejo, F. (2023). Sistema didáctico para la identificación de posibles talentos en el béisbol en la iniciación deportiva. *Arrancada*, 23(46), 140-157. Retrieved Marzo 29, 2025, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/662>

de Arellano, L. A., Piña, R., & Nieto, A. (2024). Juegos recreativos para mujeres mastectomizadas. *Arrancada*, 24(47), 99-110. Retrieved Marzo 29, 2025, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/663>

Deci, E. L. (2004). *Handbook of self-determination research*. . USA: University Rochester Press.

Domínguez, M. (2020). Estrategias motivacionales y aprendizaje innovador en estudiantes de una unidad educativa de Marcelino Maridueña, 2020. UCV. Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Posgrado, Piura. Retrieved 28 de Abril de 2025, from <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51802>

Echavarria-Calderon, M., & Galvis-Rincon, J. C. (2020). Exploración biomecánica de la carrera en futbolistas profesionales colombianos: propuesta inicial. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(1), 53-63. <https://doi.org/10.24310/riccaf.2020.v9i1.8301>

Espinosa-Albuja, C. E., Haro-Simbaña, J. T., & Calero, S. (2023). Biomechanical difference of arched back stretch between genders in high school students. *Arrancada*, 23(44), 66-79. Retrieved Marzo 11, 2023, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/541>

Espinoza, O. D., Morillo, M. A., y Apolo, E. (2021). Diferencias biomecánicas del tiro libre en el fútbol entre jugadores del club Jit y Atahualpa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 5(4), 4520-4538. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.635

Estupiñan, A. A., Ruiz, F. F., Naranjo, P. F., & Alvarez, N. G. (2023). Plan de Formación Pedagógica Docente para mejorar los Aprendizajes en los Estudiantes de un Instituto Tecnológico de fútbol 2021. Perú: Editorial Tinta & Pluma.

Fuentes, C. A., Gullón, J. M., Belmonte, M. J., Ferri, J. M., Sánchez, S. A., & Berengúi, R. (2020). Psychological dimension in the formation process of the spanish olympic wrestler. *Anales de psicología/annals of psychology*, 36(3), 553-560. <https://doi.org/10.6018/analesps.398831>

González, S. A., Calero, S., García, G., & Arévalo, J. (2016). Planificación del Entrenamiento en la Lucha Deportiva. Guayaquil: Editorial de la Universidad de Guayaquil. <https://libros.ug.edu.ec/index.php/editorial/catalog/book/12>

González-Catalá, S. A., y Morales, S. (2017). Fundamentos psicológicos, biomecánicos e higiene y profilaxis de la lucha deportiva. Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

González-Villora, S., Fernández-Río, J., Guijarro, E., & Sierra-Díaz, M. J. (2021). Modelos centrados en el juego para la iniciación comprensiva del deporte. Madrid: Ediciones Morata.

Gunel , P. B., Asgarova, M. G., Boyukkhanim, E. I., Baghirova, A. S., Naila, Y. Y., y Aliyarova, N. N. (2025). Media communication: methodological challenges in linguistics. Universidad Y Sociedad, 17(3), e5237. Retrieved 30 de Junio de 2025, from <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/5237>

Hernández, M. M., Lorenzo, M. D., & Morales, S. (2024). Ana Fidelia Quiros Moret, an example for the formation of values from her sporting career. Revista Conrado, 20(97), 189-195. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3647>

Hidalgo Lara De Fleitas, M. M. (2022). Influencia de la motivación en el clima laboral de los futbolistas de clubes deportivos de primera división en Trujillo, 2022. Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Postgrado, Piura. Retrieved 30 de Abril de 2025, from https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101732/Hidalgo_LDFMM-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Mainer-Pardos, E., Albalad-Aiguabella, R., Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., Lozano, D., & Roso-Moliner, A. (2025). Investigating Countermovement and Horizontal Jump Asymmetry in Female Football Players: Differences Across Age Categories. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 10(3), 1-10. <https://doi.org/10.20944/preprints202503.1528.v1>

Mainer-Pardos, E., Álvarez, V. E., Moreno-Apellaniz, N., Gutiérrez-Logroño, A., & Calero-Morales, S. (2024). Effects of a neuromuscular training program on the performance and inter-limb asymmetries in highly trained junior male tennis players. Heliyon, 10(5), e27081. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27081>

Mendoza, K. M., Burgos, G. D., Rivera, D., & Morales, S. C. (2024). Effects of collaborative strategies on the academic teaching-learning process of pre-youth volleyball players. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 61, 1172-1183. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109363>

Molina-Martín, J. J., Serrano, C. L., Morales, S., López, D. M., González, C. H., & Ureña, G. D. (2023). Volleyball ball design performance effects on service reception in high-level women. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 50, 711-716. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99540>

Moncayo, M., y Anabel, S. (2022). Estrategias motivacionales para el desarrollo de habilidades lingüísticas en los niños de inicial de una UE de Guayaquil-2022. Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Postgrado, Piura. Retrieved 30 de Abril de 2025, from <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/95290>

Mon-D, Zakynthinaki, M. S., y Calero, S. (2019b). Connection between performance and body sway/morphology in juvenile Olympic shooters. Journal of Human Sport & Exercise, 14(1), 75-85. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.06>

Mon-López, D., Moreira da Silva, F., Calero-Morales, S., López-Torres, O., & Lorenzo Calvo, J. (2019). What Do Olympic Shooters Think about Physical Training Factors and Their Performance?. International journal of environmental research and public health., 16(23), 4629. <https://doi.org/0.3390/ijerph16234629>

Mon-López., D., Tejero-González, C. M., & Morales, S. (2019). Recent changes in women's Olympic shooting and effects in performance. PloS one., 14(5), e0216390-e0216390. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216390>

Moreno-Apellaniz, N., Villanueva-Guerrero, O., Villavicencio-Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). Impact of Lower-Limb Asymmetries on Physical Performance Among Adolescent Female Tennis Players. Life, 14(12), 1561. <https://doi.org/10.3390/life14121561>

Muniz, M. P., y Soutelo, L. H. (2024). Evaluation of laterality in deaf wrestlers of the social category. *Arrancada*, 24(49), 421-430. Retrieved 29 de Abril de 2025, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/693/567>

Noble, M. S., y Sarni, M. (2019). Deporte y enseñanza: estudios desde el propio campo. Deporte y sociedad Encontrando el futuro de los estudios sociales y culturales sobre Deporte. Montevideo,: Bruno Mora Pereyra.

Nuñez, M. A. (2022). Gestión deportiva y actividad física en un club de fútbol de primera división Perú, 2022. Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Postgrado, Piura. Retrieved 29 de Abril de 2025, from <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98594>

Potosí-Moya, V., Paredes-Gómez, R., & Calero-Morales, S. (2025). Effects of Nordic Exercises on Hamstring Strength and Vertical Jump Performance in Lower Limbs Across Different Sports. *Applied Sciences*, 15(10), 5651. <https://doi.org/10.3390/app15105651>

Repetto,A.(2005).Bases biomecánicas para el análisis del movimiento humano.. Buenos Aires.: Stadium.

Rodriguez Marquina, O. W. (2022). Ansiedad y características psicológicas de un equipo de fútbol juvenil en el distrito de Surco, 2021. Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Postgrado, Piura. Retrieved 30 de Abril de 2025, from https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81507/Rodriguez_MOW-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y

Rodríguez Verdura, H., León Vázquez, L. L., & de la Paz-Ávila, J. E. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 823-838. Retrieved Abril 29, 2025, from http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200823&script=sci_arttext

Roso-Moliner, A., Gonzalo-Skok, O., Villavicencio-Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). Analyzing the Influence of Speed and Jumping Performance Metrics on Percentage Change of Direction Deficit in Adolescent Female Soccer Players. *Life*, 14(4), 466. <https://doi.org/10.3390/life14040466>

Sánchez, A. (2002). Estrategias Motivacionales básicas encaminadas a potenciar la adherencia a la práctica deportiva en edad escolar". Bilbao: Bilbao.

Santillán, D., y Viteri, B. (2022). Análisis biomecánico del gesto técnico de pase largo en el fútbol campo en deportistas categorías formativas masculino sub 14 y efectividad en la transición en el juego. Tesis de Grado, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Quito. Retrieved 30 de Abril de 2025, from <https://repositoriobe.espe.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fe329431-0158-4ed1-beb4-7b0e3e8f941e/content>

Solé, J. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.

Tarragó, J. R., Seirul-lo, F., y Cos, F. (2019). Training in team sports: structured training in the FCB. *Apunts. Educació Física i Esports*, 137, 103-114. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2019/3\).137.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2019/3).137.08)

Torres Hoyos, Ó., y Tapia Burgos, J. G. (2019). Programa juegos predeportivos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol del primero de secundaria de la Institución Educativa 16651 Caserío La Victoria-Utcubamba. Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Postgrado, Piura. Retrieved 29 de Abril de 2025, from <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/55638>

Uribarri, H. G., Lago-Fuentes, C., Bores-Arce, A., Álvarez, V. E., López-García, S., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). External Load Evaluation in Elite Futsal: Influence of Match Results and Game Location with IMU Technology. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 140. <https://doi.org/10.3390/jfmk9030140>

Villanueva-Guerrero, O., Gadea-Uribarri, H., Villavicencio Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). Relationship between Interlimb Asymmetries and Performance Variables in Adolescent Tennis Players. *Life*, 14(8), 959. <https://doi.org/10.3390/life14080959>

Vinueza-Tapia, E. O., Millán-Caballero, R., Sánchez-Córdova, B., & Calero-Morales, S. (2025). Quality of management in physical activity, sports and health in the provincia de Orellana, Ecuador. *Revista Médica Electrónica*, 47, e6592.

CONFLICTO DE INTERESES

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no presentan ningún conflicto de interés; es un artículo inédito; y no ha sido aceptada para publicación en otra editorial.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

El o los autores trabajaron en la investigación y aplicación del experimento Redacción y estilo científico.