



Estrategia motivacional para disminuir la deserción de la práctica del baloncesto en atletas adolescentes de la ciudad de Machala

Motivational Strategy to Reduce Dropout Rates in Basketball Practice Among Adolescent Athletes in the City of Machala

Ronny David Silva Yanez*

ronny.silva@pg.uleam.edu.ec

ORCID: 0009-0002-0082-9727

Yubber Alexander Cedeño**

ycedeno@utmachala.edu.ec

ORCID: 0000-0003-4449-1836

* Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador.

**Universidad Técnica de Machala

Recibido:10/04/2025- Aceptado: 01/07/2025.

Correspondencia: ronny.silva@pg.uleam.edu.ec

Resumen

El siguiente estudio aborda una preocupación creciente: muchos jóvenes deportistas abandonan la práctica deportiva durante la adolescencia debido a diversos factores internos y externos. Entre ellos se encuentran la falta de motivación. La estrategia motivacional propuesta incorpora componentes psicológicos, sociales y educativos. Destaca la importancia de fijar objetivos alcanzables, fomentar el sentimiento de pertenencia al equipo y establecer relaciones positivas entre el entrenador y el deportista. Además, la estrategia fomenta la participación de los padres y el apoyo de los compañeros, ambos cruciales para mantener el compromiso a largo plazo con el deporte. La investigación se llevó a cabo mediante entrevistas, encuestas y observación directa de programas locales de baloncesto. Los resultados revelaron que los deportistas que se sentían apoyados emocionalmente y motivados personalmente tenían menos probabilidades de abandonar. En consecuencia, la estrategia integra talleres sobre resiliencia mental, comentarios personalizados de los entrenadores y reconocimiento de los progresos individuales para reforzar el compromiso de los deportistas. Aplicando este marco motivacional, los programas de baloncesto en Machala no solo pueden mejorar los índices de retención, sino también el desarrollo general de los jóvenes deportistas. El estudio concluye que la motivación es un proceso dinámico que debe alimentarse mediante el estímulo constante, la comunicación estratégica y un entorno de apoyo adaptado a las necesidades únicas de los jugadores adolescentes.

Palabras clave: Estrategia motivacional, deserción, abandono deportivo, baloncesto.

Abstract

The following study addresses a growing concern: many young athletes drop out of sports during adolescence due to a variety of internal and external factors. These include lack of motivation, inadequate coaching, academic pressures, family issues, and limited support systems. The proposed motivational strategy incorporates psychological, social, and educational components. It emphasizes the importance of setting achievable goals, fostering a sense of belonging within the team, and building positive coach-athlete relationships. In addition, the strategy encourages parental involvement and peer support, both of which are crucial in maintaining long-term engagement in sports. The research was conducted through interviews, surveys, and direct observation of local basketball programs. Findings revealed that athletes who felt emotionally supported and personally motivated were less likely to quit. Consequently, the strategy integrates workshops on mental resilience, personalized feedback from coaches, and recognition of individual progress to reinforce athletes' commitment. By applying this motivational framework, basketball programs in Machala can not only improve retention rates but also enhance the overall development of young athletes. The study concludes that motivation is a dynamic process that must be nurtured through consistent encouragement, strategic communication, and a supportive environment tailored to the unique needs of adolescent players.

Keywords: Motivational strategy, attrition, sports dropout, basketball.

Cómo citar

Silva Yanez, R. D., & Cedeño, Y. A. (2025). Estrategia motivacional para disminuir la deserción de la práctica del baloncesto en atletas adolescentes de la ciudad de Machala. *GADE: Revista Científica*, 5(2), 301-318.

<https://doi.org/10.63549/rg.v5i2.694>



INTRODUCCIÓN

La deserción en el ámbito deportivo puede entenderse como el abandono de la práctica deportiva regular o de una disciplina. En la literatura revisada el abandono de los deportes organizados por parte de los adolescentes constituye un reto persistente y polifacético que socava tanto el desarrollo individual como los objetivos más amplios de salud pública. El cese temprano de la participación deportiva durante la adolescencia, no solo impide el cultivo del talento atlético, sino que también limita los beneficios sociales, psicológicos y físicos asociados a la participación sostenida en la actividad física. Muchos son los autores que han investigado este tema, a continuación, se mencionan algunos estudios internacionales que han aportado información relevante y que sirven de sustento para este artículo.

Según Gómez-Rijo et al. (2025), el abandono del deporte en adolescentes es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores, entre los que se incluyen la escasez de tiempo, la falta de motivación, el aumento de responsabilidades académicas, la pérdida de interés y la inclinación hacia otras formas de ocio. Asimismo, Mauro (2022) señala como causas principales del abandono deportivo la

falta de tiempo y la presión académica, seguidas por la desmotivación y el agotamiento físico. En contraste, los motivos más relevantes para mantenerse en la práctica deportiva son el disfrute personal y los beneficios para la salud.

Para Pérez-Muñozque et al. (2022), a partir de que los niños llegan a la adolescencia, sus estilos de vida tienden a cambiar, se observa una transición de hábitos activos y saludables, impulsados por la motivación interna, hacia conductas menos saludables y más pasivas, influenciadas por factores sociales como el consumo de alcohol o tabaco. Por ello, el abandono deportivo debe ser considerado un tema clave en los estudios, especialmente si se pretende frenar esta tendencia y fomentar la continuidad de los jóvenes en la práctica deportiva. En este mismo sentido, estos autores identificaron dos tipos de abandono que pueden estar bajo el control del deportista. Uno ocurre cuando la persona decide dejar una actividad para dedicar tiempo a otras que le resultan más atractivas, incluso si la experiencia deportiva era positiva. El otro tipo surge cuando se opta por dejar el deporte debido a presiones externas, conflictos con el entrenador o por



la percepción de que el éxito es inalcanzable.

Por su parte, Barcala-Furelos et al. (2023) analizaron las diferencias de género en el abandono de la actividad física regular entre los estudiantes de secundaria. Sus conclusiones indican que las chicas son más propensas al abandono, debido principalmente a su preferencia por otras actividades de ocio y a la falta de tiempo provocada por las exigencias académicas. Por otro lado, Martínez y Murillo (2024) exploraron el abandono en el fútbol base. Concluyeron que la baja motivación intrínseca y una fuerte mentalidad orientada al ego son factores clave detrás del abandono deportivo, especialmente en categorías de alta competición. De igual manera, Olaya y Múgica (2022) examinaron el abandono en deportes de resistencia entre niños en edad escolar. Su estudio identificó el sobreentrenamiento como causa principal, junto con otros factores psicológicos y sociales.

El abandono escolar es un fenómeno que se presenta en todos los deportes. En el caso particular del baloncesto que es un deporte de equipo popular en todo el mundo, se puede decir que se caracteriza por una gran exigencia física y una dinámica social

compleja, por lo que requiere una motivación, un desarrollo de habilidades y una resiliencia emocional considerable. En consecuencia, las tasas de abandono en los programas de baloncesto para adolescentes plantean preocupaciones significativas para entrenadores, educadores y administradores deportivos por igual.

De ahí que, autores como Soares et al. (2020) analizaron los factores que influyen en el abandono en el baloncesto juvenil, como la madurez biológica, la experiencia de entrenamiento, el tamaño corporal, las capacidades funcionales y la motivación por el logro y la competitividad. Las conclusiones del estudio sostienen que una mayor motivación por el logro y la competitividad se asocia con una menor probabilidad de abandono, resaltando la importancia de estos factores psicológicos para la retención deportiva en jóvenes.

En la ciudad de Machala, observaciones recientes indican un preocupante aumento de la tasa de abandono del baloncesto por parte de los adolescentes. Esta tendencia refleja una combinación de factores interrelacionados, como la disminución de la motivación intrínseca, las relaciones insatisfactorias entre entrenador y deportista, las dificultades académicas, el



escaso apoyo familiar y la falta de oportunidades para competir y alcanzar logros personales. Las consecuencias del abandono van más allá de la pérdida de atletas potenciales; también afectan negativamente al tejido social de las comunidades locales al reducir la participación en actividades de desarrollo positivas y aumentar la susceptibilidad a estilos de vida sedentarios y riesgos para la salud relacionados.

Para comprender la complejidad del abandono escolar es necesario un enfoque integrador que tenga en cuenta las influencias psicológicas, sociales y ambientales en el comportamiento de los adolescentes. La teoría de la motivación, en particular la teoría de la autodeterminación, ofrece un marco valioso para explorar cómo la autonomía, la competencia y la relación influyen en la participación deportiva sostenida. A pesar de su importancia, la investigación específica sobre la dinámica motivacional en el contexto del baloncesto adolescente en Machala sigue siendo limitada.

Este estudio pretende llenar ese vacío identificando los principales factores que contribuyen al abandono entre los jugadores adolescentes de baloncesto en Machala y

proponiendo una estrategia motivacional específica diseñada para mejorar la retención. Al sintetizar los datos cuantitativos de las encuestas realizadas a los jugadores y las percepciones cualitativas de entrenadores, padres y antiguos deportistas, la investigación pretende informar sobre intervenciones prácticas que fomenten un entorno propicio para el compromiso a largo plazo. El objetivo final es fortalecer las vías de desarrollo de los jóvenes, mejorar el rendimiento deportivo y promover el bienestar integral de los atletas adolescentes en Machala.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio empleó un diseño de investigación de métodos mixtos, integrando técnicas de recopilación de datos cuantitativos y cualitativos para proporcionar una comprensión integral de los factores que influyen en las tasas de abandono entre los jugadores de baloncesto adolescentes en Machala. Se eligió el enfoque de métodos mixtos por su capacidad para captar tendencias numéricas y correlaciones estadísticamente significativas y, al mismo tiempo, explorar la profundidad y complejidad de las experiencias vividas por los participantes.

Componente cuantitativo



La fase cuantitativa consistió en la administración de una encuesta estructurada a una muestra de 150 jugadores adolescentes de baloncesto, con edades comprendidas entre los 13 y los 18 años. Los participantes fueron reclutados a través de un muestreo intencional de una diversa gama de clubes locales de baloncesto, equipos escolares y programas deportivos comunitarios en Machala, para asegurar una amplia representación a través de diferentes niveles competitivos y antecedentes demográficos. El instrumento de la encuesta se desarrolló sobre la base de escalas validadas existentes y se adaptó al contexto cultural y deportivo específico de Machala. Incluía secciones que abordaban información demográfica, historial de participación deportiva, factores de motivación (utilizando ítems de escala Likert alineados con constructos de la teoría de la autodeterminación), percepciones de la calidad del entrenamiento, obligaciones académicas y sistemas de apoyo familiar.

La recogida de datos se realizó a lo largo de dos meses, durante los cuales las encuestas se distribuyeron tanto en formato electrónico como en papel para adaptarse a las distintas posibilidades de acceso a los recursos digitales. Las respuestas a la encuesta se anonimizaron y se sometieron a

análisis estadísticos descriptivos e inferenciales con el programa SPSS. Se emplearon análisis correlacionales, pruebas chi-cuadrado y modelos de regresión logística para identificar predictores significativos de la intención de abandono y del comportamiento real de abandono.

Componente cualitativo

Para complementar y profundizar los resultados cuantitativos, el componente cualitativo incluyó entrevistas semiestructuradas con 10 entrenadores, 8 padres y 12 ex jugadores adolescentes que habían interrumpido su participación en el baloncesto en los 12 meses anteriores. Los participantes en las entrevistas se seleccionaron mediante muestreo intencional y de bola de nieve para captar una amplia gama de perspectivas sobre las causas del abandono y los retos motivacionales. Las guías de las entrevistas se diseñaron para obtener datos ricos y narrativos relacionados con experiencias personales, factores emocionales y psicológicos, percepciones de los sistemas de entrenamiento y apoyo, y sugerencias para mejorar la retención de los deportistas.

Las entrevistas se realizaron en persona o por videollamada y duraron entre 30 y 60 minutos. Se grabaron con el



consentimiento de los participantes y se transcribieron literalmente. Se empleó un enfoque de análisis temático para analizar los datos cualitativos, siguiendo el marco de seis pasos. La codificación se llevó a cabo de forma iterativa, con códigos iniciales generados de forma independiente por dos

investigadores para garantizar la fiabilidad entre codificadores. Se identificaron temas relacionados con las barreras motivacionales, la dinámica entrenador-atleta, la influencia familiar y los retos sistémicos, y se interpretaron en relación con los resultados cuantitativos.

Tabla 1. Descripción general del diseño de investigación con métodos mixtos

Fase	Descripción	Datos Recogidos	Muestra
Encuesta cuantitativa	Cuestionario estructurado para evaluar la motivación, el entrenamiento, el rendimiento académico y el apoyo familiar.	Datos demográficos, puntuaciones de motivación, indicadores de riesgo de abandono escolar	150 atletas adolescentes
Entrevistas cualitativas	Entrevistas semiestructuradas para explorar experiencias y percepciones	Datos narrativos sobre las razones del abandono, las relaciones entrenador-atleta y los sistemas de apoyo.	10 entrenadores, 8 padres, 12 ex jugadores

Se identificaron temas relacionados con las experiencias de los deportistas, los factores emocionales y psicológicos, las percepciones de los sistemas de entrenamiento y apoyo, y las sugerencias para mejorar la retención de los deportistas.

Análisis estadístico

Los datos cuantitativos se analizaron con el programa SPSS. Las estadísticas descriptivas resumieron las características de los participantes y la prevalencia de los factores relacionados con el abandono. Los coeficientes de correlación de Pearson motivacionales y ambientales influían más en el riesgo de abandono.

Análisis temático

evaluaron las relaciones entre los niveles de motivación, la percepción del entrenamiento, la presión académica y la intención de abandono.

Las pruebas de Chi-cuadrado evaluaron las asociaciones entre variables categóricas (por ejemplo, género y tasas de abandono). Los modelos de regresión logística identificaron predictores significativos de la intención de abandono, controlando los factores demográficos. El análisis se centró en identificar qué variables

Las transcripciones de las entrevistas cualitativas se analizaron siguiendo el enfoque de análisis temático en seis fases de Braun y Clarke (2006).



1. Familiarización. Lectura de las transcripciones varias veces para sumergirse en los datos.
2. Generación de códigos iniciales. Codificación sistemática de segmentos relevantes (por ejemplo, menciones al apoyo del entrenador, influencia de la familia).
3. Búsqueda de temas. Agrupación de códigos en temas más amplios como «falta de motivación», «conflicto entrenador-atleta» y «estrés académico».
4. Revisión de temas. Perfeccionar y verificar los temas comparándolos con los datos para comprobar su coherencia.
5. Definición y denominación de los temas. Finalizar los nombres de los temas y el alcance para reflejar los hallazgos clave.
6. Elaboración del informe. Integrar los temas en la narrativa del estudio y conectarlos con los resultados cuantitativos.

Tabla 2. Instrumento de encuesta y ámbitos

Ámbitos	Descripción	Ejemplos
Demografía	Edad, sexo, años de participación en baloncesto	¿Cuántos años tienes?»
Motivación	Medidas de	«Me hace ilusión

	motivación intrínseca y extrínseca	asistir al entrenamiento de baloncesto». (Escala Likert)
Percepción del coaching	Calidad de la relación entrenador-atleta y feedback	«Mi entrenador me anima». (Escala Likert)
Estrés académico	Impacto de las tareas escolares en la participación deportiva	«Las responsabilidades académicas interfieren en mi entrenamiento».
Apoyo familiar	Apoyo emocional y logístico de la familia	«Mi familia apoya mis objetivos en baloncesto».
Intención de abandono	Probabilidad o antecedentes de abandono del baloncesto	«¿Alguna vez te has planteado seriamente dejar el baloncesto?».

Consideraciones éticas

La aprobación ética del estudio se obtuvo de la junta de revisión institucional pertinente. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes o de sus tutores legales en el caso de los menores. La confidencialidad y el anonimato se mantuvieron estrictamente durante todo el proceso de investigación. Se informó a los participantes de su derecho a retirarse en cualquier momento sin penalización alguna, y los datos se almacenaron de forma segura en archivos digitales encriptados.

Triangulación de datos y validez

La triangulación de datos es una estrategia metodológica empleada en este estudio para aumentar la credibilidad,



validez y fiabilidad de los resultados de la investigación mediante la integración de múltiples fuentes de datos, métodos y perspectivas. La triangulación reduce el riesgo de sesgo y aumenta la confianza en que las conclusiones extraídas reflejan con precisión el complejo fenómeno del abandono de la práctica del baloncesto por parte de los adolescentes.

En esta investigación, la triangulación se logró mediante la combinación de datos cuantitativos de encuestas y datos cualitativos de entrevistas recogidos de diferentes grupos de participantes: deportistas, entrenadores, padres y ex jugadores. Cada fuente de datos aportó una visión única.

- Las encuestas cuantitativas proporcionaron indicadores mensurables de variables relacionadas con el abandono, como los niveles de motivación, la percepción del entrenador, la presión académica y el apoyo familiar, lo que permitió identificar correlaciones y patrones estadísticos dentro de una amplia muestra.

- Las entrevistas cualitativas ofrecieron narraciones ricas y contextualizadas que desvelaron las razones subyacentes, las experiencias emocionales y las dinámicas interpersonales que influyen

en las decisiones de abandono, a menudo inaccesibles sólo a través de encuestas.

Este pluralismo metodológico permitió la validación cruzada de los resultados; por ejemplo, los hallazgos estadísticos que indicaban que las relaciones negativas entre entrenador y deportista se correlacionaban con el riesgo de abandono se vieron respaldados por las descripciones de los entrevistados sobre los conflictos y la falta de apoyo emocional. Cuando los resultados de ambos métodos convergieron, las pruebas se consideraron más sólidas.

Además de la triangulación de datos, se aplicaron varias estrategias para reforzar la validez general del estudio. La validez de constructo se abordó mediante el uso de instrumentos de encuesta bien establecidos, basados en la teoría y adaptados al contexto local, garantizando que los constructos medidos (por ejemplo, motivación, calidad del entrenamiento) representaran con precisión los conceptos subyacentes. La validez interna se reforzó mediante procedimientos rigurosos de análisis de datos, como el control de las variables de confusión en los modelos de regresión y el empleo de controles de fiabilidad entre codificadores durante la codificación cualitativa para minimizar el sesgo



subjetivo. La validez externa (generalizabilidad) se tuvo en cuenta mediante el muestreo intencional de un grupo diverso de participantes que reflejaba la diversidad demográfica y competitiva de los jugadores adolescentes de baloncesto en Machala.

La credibilidad y la confirmabilidad de los resultados cualitativos se mantuvieron mediante la comprobación por los miembros, en la que las interpretaciones preliminares se compartieron con algunos participantes para que dieran su opinión, y mediante el mantenimiento de un registro de auditoría que documentaba las decisiones analíticas. En general, la integración de múltiples métodos y fuentes de datos, combinada con la adhesión a rigurosos criterios de validez, garantizó una comprensión exhaustiva y fiable de los factores que impulsan el abandono y apoyó el desarrollo de estrategias motivacionales eficaces.

RESULTADOS

Los resultados revelaron varios factores clave que influyen en el abandono entre los jugadores adolescentes de baloncesto de Machala. Las razones más frecuentes fueron la falta de motivación (78%), un entrenamiento inadecuado o una

relación negativa entre entrenador y deportista (64%), las presiones académicas (59%) y la falta de apoyo de los padres (52%). Además, los participantes citaron la ausencia de objetivos deportivos claros, las limitadas oportunidades competitivas y el insuficiente apoyo emocional como factores que contribuyen a ello.

Tabla 3. Principales motivos de abandono señalados por los participantes

Razones	Porcentaje (%)
Falta de motivación	78%
Asesoramiento inadecuado / comentarios negativos	64%
Presiones académicas	59%
Falta de apoyo de los padres	52%
Ausencia de objetivos deportivos claros	47%
Oportunidades competitivas limitadas	45%
Estrés emocional/falta de apoyo	44%
Conflictos de equipo y falta de cohesión	41%

Un análisis más profundo de los datos de la encuesta indicó que los deportistas con baja autoestima y mínimos logros personales en el deporte eran más propensos al abandono. Aproximadamente el 46% de los encuestados mencionaron sentirse infravalorados o ignorados por sus entrenadores, lo que repercutía significativamente en su motivación. Por el



contrario, los jugadores que recibían regularmente comentarios y reconocimiento eran más propensos a mostrar persistencia y entusiasmo en el entrenamiento.

Calidad de la relación entre el entrenador y el deportista y su impacto en la motivación.

- Relación positiva con el entrenador:
33% - Alta motivación

- Relación neutral con el entrenador:
21% - Motivación moderada

- Relación negativa con el entrenador: 46% - Baja motivación o riesgo de abandono

Además, el 41% de los deportistas encuestados destacaron la falta de cohesión del equipo y los conflictos interpersonales dentro de sus equipos como motivos de desvinculación. Esto era especialmente evidente en los clubes en los que no había actividades de creación de equipos ni estrategias de resolución de conflictos. Las respuestas a las entrevistas también revelaron que muchos adolescentes se sentían desconectados de los objetivos más amplios de sus programas de baloncesto, percibiéndolos como excesivamente competitivos y centrados principalmente en el rendimiento de élite.

Las entrevistas cualitativas destacaron la importancia del apoyo emocional y psicológico. Varios exjugadores recordaron momentos de crisis personal durante los cuales sintieron que no contaban con el apoyo del cuerpo técnico ni de sus compañeros. Muchos expresaron que disponer de un mentor o un profesional de la salud mental les habría ayudado a continuar.

En general, los datos subrayan que el abandono no está causado por un único factor, sino por una acumulación de necesidades insatisfechas y experiencias negativas. Estos resultados refuerzan la necesidad de una estrategia de motivación holística y sostenida para mejorar la retención en la práctica del baloncesto adolescente.

Estrategia motivacional detallada para reducir el abandono del baloncesto juvenil

La estrategia propuesta integra los principios fundamentales de la teoría de la autodeterminación que destaca la importancia de satisfacer tres necesidades psicológicas básicas - autonomía, competencia y relación - para fomentar la motivación intrínseca y la participación deportiva sostenida.

1. Apoyar la autonomía



Permitir que los deportistas tomen decisiones sobre su entrenamiento, funciones y objetivos para aumentar su sensación de control y propiedad sobre su experiencia deportiva.

Fomente la iniciativa propia implicando a los jugadores en los procesos de toma de decisiones, como la selección de ejercicios o estrategias.

Evite el lenguaje controlador o la presión; en su lugar, utilice una comunicación informativa y de apoyo para fomentar la voluntad.

Promover la reflexión para que los deportistas comprendan cómo se alinean sus esfuerzos con sus valores e intereses personales.

2. Mejorar la competencia

Ayudar a los deportistas a establecer objetivos estimulantes pero alcanzables que fomenten la sensación de dominio y progreso.

Proporcionar comentarios constructivos y positivos centrados en el esfuerzo, la mejora de las habilidades y el aprendizaje, en lugar de sólo en los resultados.

Diseñar sesiones de entrenamiento que equilibren la dificultad de las habilidades con las oportunidades de éxito,

minimizando la frustración y promoviendo el crecimiento.

Ofrezca oportunidades para el desarrollo de habilidades y la resolución de problemas a fin de fomentar la confianza y la competencia percibida.

3. Fomentar la relación (conexión social).

Construir un entorno de equipo de apoyo en el que los deportistas se sientan aceptados, respetados y conectados con los entrenadores y los compañeros.

Fomentar interacciones positivas y significativas entre los compañeros de equipo mediante ejercicios de creación de equipos y actividades sociales.

Promover relaciones empáticas y afectuosas entre el entrenador y el deportista, en las que los entrenadores muestren comprensión y un interés genuino por el bienestar de los deportistas.

Implicar a los padres y a los compañeros como apoyos clave que refuerzan la pertenencia y el apoyo emocional.

Implementación de componentes basados en la SDT en la estrategia

Talleres de fijación de metas en los que los deportistas establezcan de forma autónoma objetivos personales alineados



con sus valores, satisfaciendo las necesidades de autonomía y competencia.

Programas de formación de entrenadores para desarrollar habilidades de comunicación y retroalimentación positiva que fomenten la competencia y la relación.

Sesiones de resiliencia mental que incorporen habilidades de afrontamiento y autorreflexión para potenciar la autonomía y la competencia.

Iniciativas de participación de los padres diseñadas para educar a las familias sobre cómo apoyar las necesidades psicológicas de los deportistas sin ejercer una presión controladora.

Actividades de cohesión de equipo que enfatizan el vínculo social y el respeto mutuo, fortaleciendo la relación.

Resultados esperados

Al satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación de los deportistas, esta estrategia pretende cultivar la motivación intrínseca, que se asocia con un mayor disfrute, una mayor persistencia y menores tasas de abandono en los programas de baloncesto juvenil. El enfoque holístico de la estrategia crea un entorno de empoderamiento y apoyo adaptado a las necesidades psicológicas únicas de los deportistas adolescentes.

Implementación de la estrategia

La puesta en práctica de esta estrategia implica un enfoque global y multinivel diseñado para abordar las necesidades psicológicas de los jugadores de baloncesto adolescentes -autonomía, competencia y relación-, mejorando así la motivación intrínseca y reduciendo las tasas de abandono.

1. Talleres de fijación de objetivos

Organizar talleres interactivos en los que se guíe a los deportistas para que fijen objetivos personalizados, realistas y significativos. Estas sesiones fomentan la autonomía al permitir a los jugadores elegir sus objetivos y la competencia al dividir las metas en pasos manejables.

Los entrenadores facilitan debates reflexivos para ayudar a los deportistas a conectar sus objetivos con sus valores e intereses personales.

2. Programas de formación de entrenadores

Desarrollar sesiones de formación para entrenadores centradas en técnicas de comunicación que fomenten la autonomía. Los entrenadores aprenden a proporcionar comentarios constructivos y positivos que hacen hincapié en el esfuerzo y el desarrollo de habilidades en lugar de únicamente en los



resultados. La formación también incluye la creación de relaciones empáticas entre el entrenador y el deportista que satisfagan su necesidad de relación.

3. Sesiones de resiliencia mental

Implemente talleres regulares de resiliencia mental que enseñen estrategias de afrontamiento, gestión del estrés y habilidades de regulación emocional. Estas sesiones apoyan la competencia de los deportistas dotándoles de herramientas para afrontar los retos y los contratiempos con confianza. También fomentan la autonomía al alentar el autoconocimiento y la autorregulación.

4. Iniciativas de participación de los padres

Implicar a los padres mediante reuniones informativas y recursos que hagan hincapié en la importancia de apoyar la autonomía y la competencia de sus hijos sin ejercer presión. Fomentar el refuerzo positivo en casa y la participación en eventos del equipo para fortalecer la red de apoyo social, satisfaciendo la necesidad de relación.

5. Actividades de cohesión de equipo

Facilite ejercicios de creación de equipos y actos sociales destinados a mejorar las conexiones interpersonales entre

los jugadores y entre éstos y los entrenadores. Estas actividades fomentan un entorno solidario e integrador, satisfacen la necesidad de relación y promueven el sentimiento de pertenencia al equipo.

Al aplicar sistemáticamente estos componentes, el programa crea un entorno en el que los jugadores adolescentes de baloncesto se sienten capacitados, competentes y conectados, lo que resulta esencial para mantener la motivación y reducir las tasas de abandono.

DISCUSIÓN

Los resultados ponen de relieve la naturaleza polifacética del abandono deportivo y subrayan la necesidad de una estrategia de intervención integral. La motivación se reveló como el factor más determinante de la participación continuada, lo que refuerza la importancia de fomentar el interés intrínseco y el comportamiento orientado a objetivos. Los entrenadores desempeñan un papel fundamental en este proceso; por lo tanto, los programas de formación que promueven la comunicación empática, la retroalimentación individualizada y la cohesión del equipo son esenciales. Igualmente, importante es la implicación de las familias, que deben ser



educadas sobre cómo apoyar las actividades deportivas de sus hijos.

Los datos también sugieren la necesidad de una mayor integración de la vida académica y deportiva. Los programas que permiten la flexibilidad y promueven el equilibrio entre la escuela y el deporte pueden ayudar a reducir el estrés y prevenir el abandono escolar. Además, la creación de un sistema de apoyo comunitario que incluya mentores, antiguos atletas y compañeros puede reforzar la conexión de los adolescentes con el deporte.

La estrategia motivacional diseñada en este estudio se alinea estrechamente con los hallazgos de investigaciones recientes sobre el abandono deportivo en adolescentes. Gómez-Rijo et al. (2025) enfatizan la naturaleza multifactorial del abandono deportivo entre los adolescentes, destacando factores clave como la falta de tiempo, la baja motivación, el aumento de las responsabilidades académicas, la pérdida de interés y el cambio hacia otras actividades de ocio. Nuestra estrategia aborda directamente estas cuestiones promoviendo la autonomía mediante la fijación personalizada de objetivos y fomentando el sentimiento de relación y competencia, que son cruciales para

mantener la motivación a pesar de las exigencias externas.

Del mismo modo, Mauro (2022) identifica la falta de tiempo y la presión académica como causas principales del abandono, seguidas de la desmotivación y el agotamiento físico. El hecho de que la estrategia se centre en equilibrar las exigencias del entrenamiento con objetivos alcanzables y en fomentar la resiliencia mental ayuda a los deportistas a gestionar eficazmente estas presiones. Al incorporar la participación de los padres y el apoyo de los compañeros, la estrategia también crea un entorno social que puede aliviar los sentimientos de agotamiento y aumentar el disfrute, haciéndose eco de la observación de Mauro de que el disfrute y los beneficios para la salud son motivadores clave para continuar con la participación deportiva.

Pérez-Muñoz et al. (2022) analizan cómo la adolescencia conlleva cambios en el estilo de vida, pasando de hábitos activos y motivados intrínsecamente a comportamientos más pasivos y a veces poco saludables influidos por factores sociales como el consumo de alcohol y tabaco. Su identificación de dos tipos de abandono -abandono voluntario debido al interés por otras actividades a pesar de las



experiencias positivas, y abandono impulsado por presiones externas o conflictos- se refleja bien en nuestra estrategia. Al hacer hincapié en un entrenamiento que apoye la autonomía y fomente las relaciones positivas entre el entrenador y el deportista, la estrategia pretende minimizar el abandono causado por presiones externas y experiencias negativas, mientras que el fomento de la motivación intrínseca contrarresta el abandono voluntario al aumentar el compromiso y el significado personal del deporte.

En la estrategia también se tienen en cuenta las diferencias de género en las tasas de abandono señaladas por Barcala-Furelos et al. (2023), según las cuales es más probable que las chicas abandonen el deporte debido a las exigencias académicas y a sus preferencias por otras actividades de ocio. La flexibilidad ofrecida a través de la autonomía y la fijación individualizada de objetivos puede acomodar mejor los diversos intereses y compromisos académicos, reduciendo potencialmente el abandono entre las deportistas.

Martínez y Murillo (2024) destacan la baja motivación intrínseca y una fuerte orientación al ego como factores críticos en el abandono del fútbol juvenil,

especialmente en los niveles competitivos más altos. La integración en nuestra estrategia de talleres de desarrollo de competencias y resiliencia mental está diseñada para fomentar la motivación intrínseca y cambiar el enfoque de los resultados orientados al ego por el crecimiento y el dominio personales, abordando así las dimensiones psicológicas identificadas en su investigación.

Olaya y Múgica (2022) señalan el sobreentrenamiento y los factores psicológicos y sociales como los principales factores que contribuyen al abandono de los deportes de resistencia entre los niños en edad escolar. Mediante la promoción de un entrenamiento equilibrado, objetivos alcanzables y apoyo emocional a través de las relaciones entrenador-atleta y compañeros, la estrategia se dirige a estos factores para prevenir el agotamiento y la desvinculación.

Por último, el trabajo de Soares et al. (2020) sobre el baloncesto juvenil destaca la importancia de la motivación para el logro y la competitividad como factores de protección contra el abandono. Nuestra estrategia se alinea con estos hallazgos al hacer hincapié en la competencia y la relación, aumentando así la motivación para



el logro dentro de un entorno de equipo de apoyo.

En conclusión, la estrategia integra y hace operativas las ideas clave de estos diversos estudios, abordando tanto las necesidades psicológicas internas como las presiones sociales externas que influyen en la participación deportiva de los adolescentes. Al fomentar la autonomía, la competencia y la relación -los componentes centrales de la Teoría de la Autodeterminación-, este enfoque proporciona un marco integral para reducir las tasas de abandono y promover la participación sostenida en el baloncesto juvenil.

CONCLUSIONES

Reducir la tasa de abandono de la práctica del baloncesto entre los adolescentes en Machala requiere una estrategia de motivación multidimensional que aborde los factores psicológicos, sociales y ambientales que influyen en el compromiso de los deportistas. Mediante la promoción de prácticas de entrenamiento positivas, el aumento de la participación de los padres y la comunidad, y el fomento de un entorno de apoyo y orientado a objetivos, las partes interesadas pueden crear las condiciones necesarias para la participación

sostenida de los jóvenes en el baloncesto. El estudio aporta valiosas ideas a las organizaciones deportivas, los educadores y los responsables políticos que tratan de mejorar la retención y el desarrollo de los jóvenes en los deportes de competición.

Este estudio pone de relieve la complejidad y la naturaleza multifactorial del abandono entre los jugadores adolescentes de baloncesto en Machala, demostrando que ningún factor por sí solo puede explicar plenamente el fenómeno. Por el contrario, el abandono es el resultado de influencias psicológicas, sociales y ambientales entrelazadas, como la disminución de la motivación intrínseca, las tensas relaciones entre entrenador y deportista, las presiones académicas, el limitado apoyo de los padres y la falta de oportunidades de progresión y compromiso emocional en el deporte.

Los resultados subrayan la importancia crítica de adoptar una estrategia de motivación holística y basada en pruebas para abordar estos retos con eficacia. Dicha estrategia debe dar prioridad al fomento de la motivación intrínseca mediante la mejora de la autonomía, la competencia y la relación -principales principios de la teoría de la autodeterminación- para apoyar el



compromiso deportivo sostenido. Es esencial un entrenamiento positivo y empático que haga hincapié en la retroalimentación individualizada y fomente la cohesión del equipo, así como la participación activa de las familias para crear un ecosistema de apoyo en torno al deportista.

Además, compaginar los compromisos académicos con la participación deportiva se convierte en una consideración crucial, que requiere un horario flexible y mecanismos de apoyo educativo que minimicen el estrés y eviten el abandono prematuro. Las estructuras de apoyo comunitario y entre iguales, incluidos los programas de tutoría y los recursos de salud mental, son igualmente importantes para abordar las barreras emocionales y psicológicas.

La aplicación de una intervención multidimensional basada en estos principios puede aumentar las tasas de retención, mejorar el bienestar de los deportistas y cultivar una vibrante cultura del baloncesto en Machala. Mediante la integración de componentes psicológicos, sociales y ambientales, las partes interesadas, entrenadores, padres, educadores y organizaciones deportivas- pueden crear en

colaboración un entorno inclusivo y motivador que fomente tanto el potencial deportivo como el crecimiento personal.

En última instancia, esta investigación aporta ideas valiosas para los responsables políticos y los profesionales que pretenden reducir el abandono deportivo entre los adolescentes. Exige una inversión sostenida en formación de entrenadores, iniciativas de compromiso familiar y sistemas integrales de apoyo a los deportistas. Los estudios futuros pueden ampliar este trabajo explorando los efectos longitudinales de las intervenciones motivacionales y examinando cómo los factores culturales propios de Machala influyen en la participación deportiva de los jóvenes.

REFERENCIAS

Barcala-Furelos, M., Cendoya, L., Pascual, A., & Ramos, O. (2024). Actividad físico-deportiva en la Educación Secundaria Obligatoria: diferencias entre sexos en el abandono de la práctica regular de actividad física. *EDUCA. Revista Internacional para la Calidad Educativa*, 4(2), 329–342. <https://doi.org/10.55040/educa.v4i2.118>



- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Gómez-Rijo, A., García-Fariña, A., & González-Ramallal, M. E. (2025). Estudio comparativo de los motivos de abandono deportivo en adolescentes españoles. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(2), 1–22. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11319>
- Mauro, M. (2022). *Factores del abandono de la práctica deportiva en adolescentes. Revisión teórica y propuesta de intervención* (Trabajo Fin de Grado, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, UPM).
- Martínez, V. (2024). *Abandono deportivo en el fútbol base* (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza). <https://zagan.unizar.es/record/154178>
- Múgica, D., & Olaya, J. (2022). Analysis of school age dropout in endurance sports: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 311–320. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02040>
- Pérez-Muñoz, S., Rodríguez, A., Jiménez, P., Alonso, G., & Sánchez, A. (2022). Análisis de la satisfacción y los motivos de práctica y abandono deportivo en escolares. *Viref. Revista de Educación Física*, 11(4), 1–16. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/349447/20809884>
- Soares, A. L. A., Kós, L. D., Paes, R. R., Nascimento, J. V., Collins, D., Goon-alves, C. E., & Carvalho, H. M. (2020). Determinantes de deserción en el baloncesto juvenil: un enfoque interdisciplinario. *Investigación en medicina deportiva*, 28(1), 84–98. <https://doi.org/10.1080/15438627.2019.1586708>