



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## “LA MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA”

|   |
|---|
| AUTORÍA<br><b>ISAAC CASTAÑO PRADOS</b>      |
| TEMÁTICA<br><b>MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE</b> |
| ETAPA<br><b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>          |

### Resumen:

La motivación, ¿Qué es?, ¿Sirve para algo?... Muchas son las preguntas que nos suscita tal término. La motivación en Educación Física es un recurso muy importante para llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje. Tanto el docente como el alumnado han de estar motivados, de lo contrario, será muy difícil conseguir los objetivos propuestos.

### Palabras clave:

- Motivación.
- Aprendizaje.
- Motivación intrínseca.
- Motivación extrínseca.

### 1. INTRODUCCIÓN.

“Ana, si no corres más de prisa te voy a suspender”, “Chicos, si no ganamos este partido de baloncesto, el director no nos va regalar el viaje a París”, “¡Podemos ganar!”, “Hemos perdido pero en el próximo partido daremos el 110 % y venceremos”. En muchas ocasiones, los docentes de Educación Física suelen decir frases como éstas para tratar de motivar a su alumnado.

Y es que en las clases de Educación Física, el docente suele encontrarse con alumnos que no tienen motivación ni interés por realizar las actividades, alumnos con obesidad que no están motivados por correr, alumnos que están pensando en otras cosas, que están más interesados en jugar con los videojuegos que jugar un partido de fútbol, etc.

Ante esto, el docente de Educación Física ha de tener la capacidad para lograr motivar a tales alumnos, conocer los factores que influyen en la motivación, así como las técnicas que posibilitan tal motivación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## 2. ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

La motivación es el término que se utiliza para dirigir la dirección e intensidad de un esfuerzo.

La dirección de un esfuerzo es hacia donde un alumno se siente atraído, hacia donde encamina su esfuerzo, lo que busca, lo que le interesa, lo que le motiva. Por ejemplo: el alumno que está motivado para ir a jugar con el equipo de fútbol al campeonato provincial.

La intensidad del esfuerzo es la cantidad de esfuerzo y las ganas que un alumno pone para llevar a cabo la tarea a llevar a cabo. Por ejemplo: un alumno que viene a las clases de Educación Física pero solo por el hecho de que tiene que ir, se queda de pie con los brazos cruzados en un partido de Ultimate y sin hacer esfuerzo por jugar. Aquí la intensidad del esfuerzo sería nula, por el contrario, un alumno que ha fallado un “penalti” durante un partido de fútbol, se siente motivado de más, por corregir ese fallo. En este caso la intensidad del esfuerzo sería elevada.

Para que exista motivación ha de haber voluntad e interés para realizar un esfuerzo, para satisfacer alguna necesidad personal y por alcanzar unas metas.

## 3. TIPOS DE MOTIVACIÓN.

La motivación se nutre principalmente de dos “fuentes mágicas”: la intrínseca y la extrínseca.

- **La Motivación Intrínseca.**

Un alumno está motivado intrínsecamente cuando se esfuerza él mismo, interiormente, por ser competente, por superarse, por hacer una cosa que le gusta y por tener la capacidad de decisión propia en su intento de dominar la tarea en cuestión. En Educación Física, un alumno que está motivado intrínsecamente realiza las actividades por el placer y la satisfacción que experimenta mientras aprende. Por ejemplo: un alumno que juega al baloncesto porque está motivado intrínsecamente, porque le gusta, porque además tiene la motivación de ser un jugador profesional en el día de mañana y es él el que se motiva, no le motiva nadie.

- **La Motivación Extrínseca.**

Un alumno está motivado extrínsecamente cuando su motivación procede de otras personas a través de refuerzos positivos y negativos. El alumno que está motivado extrínsecamente solo trata de aprender no porque le guste la asignatura de Educación Física, sino por las ventajas que le ofrece los refuerzos que recibe. Una forma de motivar de esta manera es mediante recompensas. Por ejemplo: el docente motiva a sus alumnos para que corran durante diez minutos en el patio diciéndoles que si lo hacen los premiará regalándoles un helado al final de la clase.

Lo ideal es que los alumnos estuvieran motivados intrínsecamente pero esto no siempre sucede por lo que los docentes han de motivarlos de forma extrínseca para que lleven a cabo el aprendizaje.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

#### 4. LA MOTIVACIÓN EN EL APRENDIZAJE.

Durante los procesos de aprendizaje, el docente ha de conocer y orientar la motivación de sus alumnos hacia unos fines, hacia un foco determinado. Por ello, la motivación es muy importante para llevar a cabo los diferentes aprendizajes.

En Educación Física, el alumnado ha de estar motivado por aprender, por llevar a cabo las actividades que se llevan a cabo. Si los alumnos no están motivados intrínsecamente, el docente ha de motivarlos extrínsecamente estimulándolos de forma que aprendan, que realicen determinadas acciones y persistan en ellas para su culminación.

Hay que evitar a toda costa la desmotivación del alumnado. La desmotivación es lo contrario a la motivación. La desmotivación es perjudicial para un alumno pues limita su aprendizaje y su creatividad. Además siente desesperanza cuando se le presentan obstáculos, no está animado, siente angustia, tristeza, pierde el entusiasmo, no toma riesgos. Lo malo de la desmotivación no es ya el hecho de que no consiga los objetivos que el docente de Educación Física quiere que consiga, sino que esta desmotivación puede afectarle a nivel personal pues puede mermar su salud.

El docente ha de saber antes de nada la orientación y las preferencias que tienen los alumnos hacia la asignatura de Educación Física. Para saber sus gustos y sus motivaciones, el docente puede realizar una evaluación inicial, en la cual puede llevar a cabo una serie de preguntas escritas u orales. Con esto conocerá las preferencias y orientaciones que tienen los alumnos hacia la asignatura. Preguntas como: ¿Te gusta correr?, ¿Qué deporte te gusta más? ¿A qué sueles jugar en tu ocio y tiempo libre?, etc.

La motivación es un aspecto muy importante que hay que controlar durante el aprendizaje ya que si se da una inadecuada orientación puede dar a lugar un mal rendimiento por parte de los alumnos. Por el contrario, si la motivación se controla de una forma adecuada, aumentará considerablemente la rentabilidad del aprendizaje.

He aquí la importancia de saber los motivos que llevan a los alumnos a participar o no en las actividades de aprendizaje: unos estarán motivados porque se divierten, otros por estar en forma, porque les gusta ganar y competir, por tener amigos, etc. Otros que no están motivados porque se aburren, porque se cansan muy pronto, porque están pensando en otras cosas, etc.

El docente ha de lograr que los alumnos aprendan, si ve que no están motivados durante las diferentes actividades ha de poner cartas en el asunto y mimar sus motivaciones.

A todos los alumnos les gusta recibir reforzamientos, recompensas y feedback, cuando realizan actividades físicas. Por ejemplo, se puede dar el caso de que un alumno, al saltar a la comba, se siente torpe y que no le sale. En ese momento, no desea que se rían de él, lo que desea es una palmadita en la espalda, que le den palabras de ánimo, que le digan como hacerlo bien, que le corrijan. Por el contrario, si el alumno ha saltado bien a la comba, igualmente quiere una palmadita en la espalda, un elogio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Hay muchos tipos y formas de dar feedback, de dar retroalimentaciones ante la ejecución del alumno. Algunos ejemplos para motivar dando feedback son los siguientes:

- Feedback Evaluativo.

El docente emite al alumno un juicio de valor. Ejemplo: “La zambullida que has hecho ha estado bien.”

- Feedback Comparativo.

El docente evalúa comparativamente la última ejecución del alumno respecto a las anteriores, emitiendo juicios. Ejemplo: “El viraje de braza que acabas de hacer ha estado mejor que el de antes”.

Los reforzamientos son muy importantes a la hora de motivar a un alumno en su aprendizaje puesto que el hecho de utilizar recompensas y castigos hace que aumenten o disminuyan la probabilidad de que ocurra una respuesta similar en el futuro. Por ejemplo: un docente motiva a su alumnado diciéndoles que si hacen bien la actividad, les recompensará con una excursión. Los alumnos están motivados por conseguir ese premio, hacen bien la actividad y se van de excursión.

Eso sí hay que tener cuidado con el uso de los reforzamientos y de los castigos, un exceso de recompensas puede ser perjudicial. Por ejemplo: un docente que siempre motiva a sus alumnos con recompensas, deja de dar premios. Esto puede provocar una desmotivación en el alumnado. Están acostumbrados a recibir algo a cambio de hacerlo bien, y si no se lo das, pierden la motivación. “Pues si no hay premio yo no quiero jugar”. Al igual puede pasar con los castigos. Si el hecho de hacer algo mal lleva al alumnado a un castigo, tienden a no repetir la mala ejecución a fin de evitar las consecuencias negativas. Se motivan por no ser castigados. Pero esto no siempre es así, tiene sus inconvenientes y es que el castigo normalmente funciona despertando el miedo al fracaso por lo que no disfruta del juego, no es que le motive el castigo para hacerlo mejor, lo único que quiere evitar es la agonía del castigo, es por ello que el miedo al fracaso disminuye el rendimiento.

Los docentes han de conseguir una motivación para lograr el aprendizaje, no para hundir y desmotivar a los alumnos. Y es que igual que hay docentes que motivan a sus alumnos, los hay que hacen lo contrario. Docentes que quitan las motivaciones, las ganas de aprender y llevar a cabo las actividades. Esto hay que evitarlo, hay que llevar a cabo una motivación de logro, una motivación mediante la cual se oriente al alumno hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, una motivación que haga que mejoren en su aprendizaje, una motivación en la que a pesar de los fracasos haga que persistan y luchen por hacerlo bien, una motivación que haga que se sientan orgullosos de ellos mismos al realizar la actividad adecuadamente.

Además el castigo puede ser más perjudicial todavía, por eso hay que tener cuidado en su utilización. El castigo puede provocar un entorno de aprendizaje hostil y desagradable, en el cual, el alumnado puede sentir odio y resentimiento hacia el docente y la actividad. Es por ello que las motivaciones hay que llevarlas a cabo mediante refuerzos positivos, intentando evitar los excesos de castigos. Y es que los castigos pueden provocar tanto efectos positivos como negativos en la motivación del alumnado.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

Si los alumnos no están motivados intrínsecamente para su aprendizaje en las clases de Educación Física han de ser motivados extrínsecamente. Con el tiempo, esta motivación extrínseca puede acarrear una motivación intrínseca. Por ejemplo, un alumno que no está motivado intrínsecamente por aprender a nadar y es el docente quien lo motiva. Pasado un tiempo, no hace falta que le motive su maestro, él está motivado, se divierte nadando, le gusta.

Cuando los docentes se encuentran con una falta de motivación por parte de algún alumno, han de desarrollar estrategias para motivar a sus alumnos. Algunas estrategias para aumentar la motivación son las siguientes:

- Proporcionar experiencias satisfactorias.
- Dar premios relacionados con la ejecución.
- Utilizar elogios verbales y no verbales.
- Variar los contenidos y las secuencias de las actividades repetitivas.
- Implicar a los alumnos en la toma de decisiones.
- Establecer metas de ejecución realistas.

## **5. PROPUESTA PARA MOTIVAR A LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

El objetivo de esta propuesta es motivar a los alumnos de Educación Física.

Se trata de proporcionarles una experiencia satisfactoria. El docente les leerá un relato de una experiencia vivida por él mismo, real. Lo que se pretende es motivarlos extrínsecamente para que se den cuenta de que los sueños se pueden hacer realidad, que pueden conseguir lo que ellos quieran, que no hay límites para lograr sus sueños, que los límites los ponen ellos.

Esa motivación extrínseca se tiene que convertir en motivación intrínseca, tienen que canalizar las fuerzas y energías positivas que transmite el relato en ellos mismos.

Además de intentar motivarlos, mediante esta lectura se les quiere transmitir una serie de valores personales para que crezcan como personas. Que vean que en la vida se puede ser un “Guerrero” sin tener que utilizar la violencia, etc.

Una vez leído el relato se les preguntará una serie de preguntas como las siguientes: ¿Qué te ha parecido esta lectura? ¿Cómo te sientes? ¿Te sientes motivado? ¿Sientas fuerzas y energías por alcanzar tus metas, por superarte a ti mismo?, etc.

A continuación, el docente les dirá que tendrán que luchar por hacer aquello que no pueden hacer en Educación Física: alumnos que no saltan la comba, otros que no pueden correr más de 5 minutos sin parar, otros que no saltan “el potro”, etc.

Motivarlos para que superen sus obstáculos, sus miedos y puedan escribir su relato después de haberlos llevado a cabo. Igual que hizo el docente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

### “EL GUERRERO ISAAC” VS “EL SEÑOR DE LOS MARATHONES”

Hace muchos años que “El Guerrero Isaac” soñaba con hacer realidad un sueño pero sin comenzar la lucha siempre era vencido por el “Señor de los Marathones”. A éste no le hacía falta ni presentarse en el campo de batalla, simplemente porque el “Guerrero Isaac” era incapaz de enfrentarse al “Señor de los Marathones”.

En esta vida hay muchos tipos de “Guerreros”. El “Guerrero Isaac” es un “Guerrero” que intenta luchar por alcanzar la felicidad pues cree que ser feliz es lo más importante en esta vida. Siendo la felicidad el objetivo final de su vida.

El camino para alcanzar la felicidad no es fácil. Hay que luchar y si es junto a otros “Guerreros”, mejor que mejor. Por el camino hacia la felicidad nos encontraremos con muchos “Guerreros”, algunos “Guerreros” nos traicionarán, otros nos acompañarán en algún momento de nuestras vidas y de repente desaparecerán sin saber nada de ellos en el resto del camino, otros “Guerreros” solo aparecerán en los banquetes triunfales..., hay muchos tipos de “Guerreros”, y hay que saber con quien unimos nuestras fuerzas...

Si algo tiene claro el “Guerrero Isaac” es que en el camino por alcanzar la felicidad conocerá a muchos “Guerreros/as” equivocados antes de conocer a un/una “Lindo/a Guerrero/a”, para cuando lo conozca esté agradecido por haberse cruzado en su vida y haber luchado junto a él en el largo camino hacia la felicidad. No sería de “Buen Guerrero” decir nombres de “Lindos Guerreros”. Sus nombres, su imagen, su rostro, sus acciones, sus momentos, sus batallas... están tatuados en el corazón del “Guerrero Isaac”, siendo imborrables. Creo haber encontrado algunos “Lindos/as Guerreros”, y por ello estoy agradecido, porque se cruzaron en mi vida, porque tuve la fortuna de luchar juntos a ellos en algún momento de mi vida... y teniendo la certeza de que aunque haya épocas en las que sus caminos tardan en volverse a cruzar o nunca vuelvan a cruzarse, siempre van a estar ahí. Luchando conmigo, sin desfallecer, para lo bueno y para lo malo. Disfrutando de mis victorias, ayudándome cuando esté herido... pues el “Guerrero Isaac” sabe de la existencia de “Malvados Guerreros”. Enemigos como el miedo, la desmotivación, el tiempo, el olvido, la distancia, la tristeza, la pena, el odio, el orgullo, las lesiones... se cruzan en nuestro camino y se enfrentan continuamente contra nosotros intentando vencernos para que no logremos la ansiada felicidad. Hay que luchar, y si existe la posibilidad de hacerlo junto a un “Lindo Guerrero” no hay que dudar en pedirle ayuda pues será más fácil vencer en las duras batallas que se nos presentarán.

Pero a veces toca luchar “solo”... Pero “solo” físicamente, porque “Los Lindos Guerreros” nunca están solos y el “Guerrero Isaac” lo sabe. Sabe que desde diversos puntos del planeta están luchando junto a él en su corazón, ayudándole cuando cae en alguna batalla, disfrutando de las victorias, recibiendo los ánimos y las fuerzas de sus “Queridos/as Guerreros/as” con una gran sonrisa cuando rememora batallas vividas juntos a ellos, cuando contemplan las estrellas, el sol, el mar, la naturaleza...

Aunque haya que luchar “solo”, no hay que rendirse, hay que luchar por alcanzar la felicidad. Muchas veces los “Malvados Guerreros” nos harán daño, mucho daño. Nos vencerán en alguna que otra batalla, pero solo es una batalla. No habrán ganado la “Guerra”. Vendrán más batallas, tendremos que levantarnos, aprender de los errores que hicieron que perdiéramos, entrenar, ser fuertes, ser



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

valientes y luchar. Nada se tiene que interponer en nuestro camino hacia la felicidad. Al final nosotros tenemos que ser los vencedores, no ellos. ¿Acaso seré un soñador? ¿Seremos unos soñadores? Habrá “Guerreros” que se reirán de mí, que me traicionarán, que intentarán hacerme daño, que me darán de lado... pero yo se que esos no son “Lindos Guerreros” pues estos me querrán tal y como soy, como yo a ellos. Sin pretender que me den más de lo que me dan, sin pretender cambiarlos...

Yo se que hay “Guerreros” que dicen que los sueños, sueños son. Pues el “Guerrero Isaac” ha luchado por hacer realidad un sueño... enfrentarse y vencer al “Señor de los Marathones”.

Hace muchos años que “El Guerrero Isaac” soñaba con hacer realidad un sueño pero sin comenzar la lucha siempre era vencido por el “Señor de los Marathones”. A éste no le hacía falta ni presentarse en el campo de batalla, simplemente porque el “Guerrero Isaac” era incapaz de enfrentarse al “Señor de los Marathones” en el campo de batalla. Al “Señor de los Marathones” le bastaba con mandar a sus esbirros para que hirieran al “Guerrero Isaac”: a veces era el “Malvado Guerrero del Miedo”, otras el “Malvado Guerrero de la Cobardía”, Otras el “Malvado Guerrero de Postergar” y finalmente el “Malvado Guerrero de la Espera”, esperar a luchar físicamente junto a otros “Guerreros”.

De los “Guerreros Cobardes” nunca se ha escrito nada y aunque “El Guerrero Isaac” tuviera que luchar “solo”, enfrentarse a lo desconocido... Decidió batirse contra “El Señor de los Marathones” y esta vez sus esbirros no podrían hacer nada para evitar el enfrentamiento pues “El Guerrero Isaac” había decidido plantarle cara y poder hacer realidad su sueño. Después de vencer a sus esbirros “El Guerrero Isaac” retó al “Señor de los Marathones”, y éste aceptó encantado, seguro de su victoria.

La batalla estaba servida. El escenario del “campo de batalla” sería Barcelona. El día de la batalla, el 2 de Marzo del 2008. La hora prevista, las 08:30 de la mañana, con una duración máxima de 6 horas. La distancia sería de 42. 195 metros. 42. 195 metros para luchar, para ser vencedor o vencido.

Pero hasta el día de la batalla quedaban 4 meses. 4 meses de luchas, 4 meses de duros entrenamientos, 4 meses de sacrificios, 4 meses de alegrías y sufrimientos, 4 meses de sonrisas y lágrimas, 4 meses de sudores y fríos, 4 meses de concentraciones y soledades... ¡4 meses para luchar por cumplir un sueño!

Sabía que no iba a luchar “solo” pero también sabía que nadie le iba a regalar nada. También sabía que “El Señor de los Marathones” haría de las suyas, mandándole algunos de sus esbirros para que no se presentara en el “campo de batalla”.

Tocaba luchar. Había que cambiar el chip, reflexionar, meditar, planificar los entrenamientos para llegar con fuerzas al día de la batalla...

“El Guerrero Isaac” tenía que esculpir cuerpo y mente pues sabía que no sería fácil vencer al “Señor de los Marathones”.

Los 4 meses fueron pasando muy lentamente. Como era de esperar “El Señor de los Marathones” envió a sus esbirros pero nada pudieron hacer. Fueron vencidos. Fue entonces cuando envió al “Guerrero de la Enfermedad y del Mal Tiempo” para dinamitar la preparación del “Guerrero Isaac” pensando que ello mermaría sus fuerzas. Estaba equivocado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

A lo largo del camino tuvo lugar batallas como la conquista de la “Subida al Monte del Olimpo de los Guerreros Motrileños”, enfrentamientos contra dos de los hermanos pequeños del “Señor de los Marathones”, los conocidos como los “Medianos Marathones de Terrassa y Torremolinos”. Nada pudieron hacer para frenar el camino. Espléndidas batallas que le sirvieron al “Guerrero Isaac” como preparación para el enfrentamiento contra el “Señor de los Marathones”.

El Gran Día estaba cerca. El cuerpo ya estaba esculpido, la preparación física estaba terminada. Sólo quedaba terminar el entrenamiento mental, perfilar la estrategia a seguir en la batalla, preparar las “armas”, cabalgar hacia el “campo de batalla” y descansar.

Y el día de la “Batalla” llegó. “El Guerrero Isaac” se disponía a luchar por hacer realidad un sueño. “El Guerrero Isaac” estaba ante “El Señor de los Marathones”. Cara a cara. Ya no había vuelta atrás. Solo quedaba luchar. Y es “El Señor de los Marathones” quien saca su “arma” y da el pistoletazo de salida.

Comienza la lucha. 42. 195 metros para hacer realidad un sueño. ¿Quién vencerá? “El Guerrero Isaac” sabe que va a ser una dura batalla en la cual puede pasar infinitud de cosas. Por ello elige una táctica conservadora, ya que solamente sueña con vencer al “Señor de los Marathones”, disfrutar de la batalla y si puede ser sin sufrir mucho... Su sueño no consiste en vencer al “Señor de los Marathones” haciendo una determinada marca. “El Guerrero Isaac” sabe que se está enfrentando a lo desconocido, que ante sí hay un gran adversario, y que si lucha a lo loco, dejándose llevar por la euforia, sin cabeza... puede pasarlo muy mal, puede sufrir mucho..., con lo cual estaría dando más facilidades a su oponente.

Los kilómetros van pasando. El “Guerrero Isaac” está disfrutando de la batalla. Se ve bien, con fuerzas y pasa por los 21. 097 metros con 1 hora y 53 minutos sin muchos sufrimientos. En determinados momentos de la batalla “El Guerrero Isaac” va experimentando sensaciones nunca antes vividas, siente unos cosquilleos por todo el cuerpo que hacen que se le vayan saltando las lágrimas de felicidad. Que momentos más lindos vividos. Pero no nos olvidemos del “Señor de los Marathones”. Él es muy poderoso e intentará ganar la batalla.

A lo largo de la batalla “El Guerrero Isaac” va viendo como caen muchos “Guerreros”. Él se veía muy bien pero no contaba con un “as” que le tenía guardado “El Señor de los Marathones”. En el avituallamiento del kilómetro 30 se cruzó de repente un “Malvado Guerrero Guiri”, más grande que el “Guerrero Isaac”, recibiendo un pisotón en el dedo gordo del pie izquierdo que le hizo ver las estrellas. Pero que cobarde que eres “Señor de los Marathones”. Viendo que estoy apunto de ganarte me mandas a uno de tus esbirros. ¿Acaso te creías que eso haría que me rindiera? Estás muy equivocado. El dolor era grande, pero las ganas de vencerte eran mayores.

El “Guerrero Isaac” notaba el dolor de la uña y sabía que corría riesgo de poder perderla. La lucha continuaba. Sabía que no sería fácil vencer al “Señor de los Marathones”. Al final los kilómetros pasaban más lentos pero cada vez estaba más cerca la victoria. El cuerpo y la mente sufrían cada vez más. Al mismo tiempo las sensaciones de cosquilleos por todo el cuerpo que hacían que saltaran las lágrimas de alegría eran más continuas. “El Guerrero Isaac” sabía que no eran maripositas de estar





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

enamorado. Sabía que no luchaba “solo”, continuamente iba dedicando kilómetros a esos “Lindos Guerreros” que ha conocido a lo largo de su vida.

¿Pero que pasó al final? ¿Quién venció a quien?

Pues lo que pasó fue que “El Guerrero Isaac” luchó por hacer realidad un sueño... y lo consiguió: venció al “Señor de los Marathones”.

Logró vencer al “Señor de los Marathones”, disfrutando en la sufrida batalla y bajando de 4 horas. Increíbles sensaciones vividas. Lindas sensaciones, linda lucha, linda batalla... De nada importa la uña negra que muy probablemente será lo único que “El Señor de los Marathones” se lleve del “Guerrero Isaac”. Es muy probable que la uña muera pero eso no le importa. Renacerá nuevamente.

Muy contento y muy feliz acabó “El Guerrero Isaac” deseando de medirse nuevamente con el “Señor de los Marathones”.

### FIN.

Nooo, eso nunca. Aquí no se rinde nadie porque si nos rendimos estamos perdidos pero si por el contrario luchamos como tan solo nosotros sabemos, la felicidad estará más cerca.

### ¿CONTINUARÁ?

Seguro que si, la vida es una continua batalla en busca de la felicidad y los sueños son para hacerlos realidad. Lucha, se valiente, se fuerte... y haz realidad tus sueños. Si quieres puedes hacer lo que te propongas. El realizar un sueño no es un milagro, el milagro es dar el paso para luchar por hacerlo realidad.

.....

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Isaac Castaño Prados.
- Centro, localidad, provincia: Motril (Granada).
- E-mail: erchokeroisaac@hotmail.com