

# Establecimiento de metas en equipo de jabalinistas de mini atletismo en Panamá

## Setting goals in a mini athletics javelin team in Panama

## Estabelecendo metas numa mini equipe de dardo de atletismo no Panamá



CU-ID: 2046/v18e02

Marta Cañizares Hernández<sup>1\*</sup>, Nancy Zequeira Casanova<sup>1</sup>,  
 Israel Wilfredo Mojica Vázquez<sup>2</sup>, Ramón Betancourt Lambert<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes. La Habana. Cuba. E-mail: [nancyzc@uccfd.cu](mailto:nancyzc@uccfd.cu), [josebl@uccfd.cu](mailto:josebl@uccfd.cu)

<sup>2</sup>Universidad Especializada de Las Américas. Panamá. [israwmojica.23@hotmail.com](mailto:israwmojica.23@hotmail.com)

**RESUMEN :** En el equipo de Jabalina sub 12 años de mini atletismo del Centro Básico General (CBJ) Nuevo Emperador, de Arraiján en Panamá, presenta insuficiencias en el desempeño y los resultados competitivos de los deportistas. El objetivo es aplicar un programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo estudiado. Se realizó un estudio de tipo pre experimental, desde un enfoque esencialmente cuantitativo. Se evidenciaron mejoras y cambios positivos a favor del establecimiento de metas en el equipo, que colateralmente contribuyó al desarrollo de otras cualidades en los atletas.

**Palabras clave:** técnicas motivacionales, establecimiento de metas, jabalina, deporte escolar.

**ABSTRAC:** In the Javelin team under 12 years of mini athletics of the General Basic Center (CBJ) New Emperor, of Arraiján in Panama, it presents insufficiencies in the performance and the competitive results of the athletes. The objective is to apply a psychological intervention program to improve goal setting in the studied team. A pre-experimental study was carried out, from an essentially quantitative approach. Improvements and positive changes were evidenced in favor of setting goals in the team, which collaterally contributed to the development of other qualities in the athletes.

**Key words:** motivational techniques, goal setting, javelin throw, school sport.

**RESUMO :** Na equipe Dardo sub 12 anos de mini atletismo do Centro Básico Geral (CBJ) Novo Imperador, de Arraiján no Panamá, apresenta insuficiências no desempenho e nos resultados competitivos dos atletas. O objetivo é aplicar um programa de intervenção psicológica para melhorar o estabelecimento de metas na equipe estudada. Foi realizado um estudo pré-experimental, a partir de uma abordagem essencialmente quantitativa. Melhorias e mudanças positivas foram evidenciadas em prol do estabelecimento de metas na equipe, o que colateralmente contribuiu para o desenvolvimento de outras qualidades nos atletas.

**Palavras-chave:** técnicas motivacionais, estabelecimento de metas, lançamento de dardo, esporte escolar.

### INTRODUCCIÓN

La actividad física en general y el deporte en particular son formas de actividad humana relevantes para la formación de la personalidad. Ambos se orientan al desarrollo de las potencialidades físicas y espirituales en función de alcanzar un nivel óptimo de rendimiento, donde el protagonista principal es el deportista o el propio equipo, participando como objeto y sujeto de la actividad. En la orientación motivacional de la actividad deportiva, del deporte y categoría estudiada, existen insuficiencias en el desempeño y los resultados competitivos en la práctica del deporte.

En los fundamentos del estudio se utilizan el establecimiento de metas como técnica motivacional para

manejar los recursos de deportista y equipo en el logro de sus aspiraciones. (Castillo, et. al., 2000) y (Tran, 2011), la influencia en la personalidad de los miembros en deportes colectivos (Schuster et. al, 2016) y además el uso los factores psicosociales como la cohesión, motivación de logro, reorientación y aspiraciones de metas en equipos (Villalobos et. al, 2020), (Suárez et. al, 2020), (Ekmekçi & Miçooğulları, 2018), (García, et. al., 2008) y (Rodríguez, 2017).

Por ello, el objetivo del presente trabajo fue aplicar un programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Jabalina categoría sub 12 años de mini atletismo del CBJ Nuevo Emperador de Arraiján, Panamá.

\*Autor para correspondencia: Marta Cañizares Hernández. E-mail: [martach@uccfd.cu](mailto:martach@uccfd.cu); [marticainder@gmail.com](mailto:marticainder@gmail.com)

Recibido: 02/09/2021

Aceptado: 23/12/2021

## MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque y tipo de investigación asumido es esencialmente cuantitativo y se emplearon diversos métodos y técnicas de naturaleza cuantitativa y cualitativa. Participó el equipo de Jabalina categoría sub 12. Participaron en el diagnóstico, implementación y evaluación del programa de intervención psicológica las 15 deportistas y los dos entrenadores del equipo en el contexto de estudio. Se obtuvo el consentimiento informado para los participantes de la investigación, y se respetaron las normas éticas para este tipo de investigación.

Del nivel teórico se utilizó el método de análisis-síntesis, inducción - deducción, hipotético - deductivo y el enfoque sistémico. Del nivel empírico se utilizó la observación participante en 15 sesiones, el análisis documental, la entrevista a entrenadores y atletas, el cuestionario de metas grupales, la técnica de completamiento de frases, la técnica de identificación emocional, el cuestionario de estilo de dirección a los deportistas, para analizar los cambios antes y después, así como el experimento pedagógico. Posteriormente se realiza la triangulación de métodos y fuentes. El experimento realizado fue de tipo natural y formativo. Su diseño es de tipo pre experimental, comienza con un control inicial, la intervención y el control final a un grupo, en este caso al equipo de Jabalina categoría sub 12 de mini atletismo del Centro Básico General (CBJ) Nuevo Emperador de Arraiján, Panamá.

Los métodos estadísticos utilizados fueron las distribuciones de frecuencias, las tablas de contingencia (de doble entrada) para registrar la frecuencia de aparición de los valores de dos variables simultáneamente. Se añadieron representaciones gráficas y se calcularon medidas descriptivas de posición como la media y la moda. La prueba de hipótesis no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon se utilizó para comprobar si los cambios antes y después de la intervención eran significativos. Los datos susceptibles de medición fueron procesados estadísticamente mediante el software SPSS para Windows versión 17.0. Los métodos y técnicas de investigación enunciados están asociados con las diferentes fases por las que transitó el desarrollo de la investigación y son las siguientes: 1. Fase de diagnóstico; 2. Fase de elaboración de la propuesta; 3. Fase de implementación de la propuesta; y 4. Fase de evaluación de la propuesta.

### Procedimiento

Se trabajó con los entrenadores del equipo de Jabalina categoría sub 12 años seleccionado a través de la observación y entrevistas se pudo detectar lo siguiente: la ausencia de un psicólogo en el equipo, los entrenadores manifestaron desconocimiento del manejo psicológico en el trabajo del grupo, las deportistas evidenciaron dificultades en el establecimiento de metas

y no manifiestaban compromisos ni realizaban esfuerzos para lograr las metas establecidas.

En este equipo, el establecimiento de metas se realizaba de forma muy general. Las metas las establecían los entrenadores sin tener en cuenta la participación de las jabalinistas. En estas últimas se evidenciaba pobre compromiso, falta de voluntad e individualismo en el establecimiento de metas. Existía desconocimiento de los procedimientos para alcanzar las metas del equipo, es decir, cómo lograrlas, y tenían pocas experiencias de trabajo en grupo en el equipo. La necesidad de mejorar este proceso de establecimiento de metas en el equipo referido, unido a la importancia que reviste realizar estudios del tema en esta etapa de iniciación deportiva, justifican la decisión de emprender la presente investigación.

De la exploración realizada se arribó a la siguiente *situación problemática*: Existen dificultades en el establecimiento de metas en el equipo de Jabalina categoría sub 12 seleccionado. Se formula entonces, el siguiente *problema científico*: ¿Cómo mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Jabalina categoría sub 12?

Como respuesta anticipada al problema formulado se plantea la *hipótesis* siguiente:

La aplicación de un programa de intervención psicológica sustentado en la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo las particularidades psicológicas de la adolescencia permitirá mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Jabalina investigado y se establece como *objetivo*: Elaborar un programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Jabalina categoría sub 12 de mini atletismo del Centro Básico General (CBJ) Nuevo Emperador de Arraiján, Panamá.

La hipótesis y el objetivo orientaron la elaboración de las siguientes *tareas científicas* que permitieron la búsqueda de la solución al problema planteado: 1. Elaboración del marco teórico referencial sobre el establecimiento de metas en el Jabalina a partir del análisis de la literatura científica y las investigaciones realizadas; 2. Diagnóstico del estado actual del establecimiento de metas en el equipo de Jabalina categoría sub 12 de mini atletismo del CBJ Nuevo Emperador de Arraiján, Panamá. 3. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Jabalina seleccionado; 4. Determinación de la estructura y dinámica del programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo en estudio; 5. Implementación del programa de intervención psicológica elaborado; 6. Evaluación del programa de intervención psicológica elaborado.

Entre los métodos utilizados en esta segunda fase se encuentran los siguientes: análisis - síntesis, induc-

ción-deducción, hipotético - deductivo y el enfoque sistémico. Estos métodos del nivel teórico estuvieron presentes en todo el proceso investigativo, su aplicación permitió sistematizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio, develar dimensiones y componentes del programa de intervención, darle un orden lógico y formular conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación.

La fase de implementación y evaluación del programa se desarrolla durante tres meses. En este período el equipo participa en la competencia fundamental en el campeonato nacional celebrado en ciudad, Panamá. En esta fase se implementan las sesiones del programa. En todas se aplicaron técnicas de retroalimentación al finalizar cada sesión donde se formulaban interrogantes para facilitar la retroalimentación del cumplimiento de las metas propuestas. Se propició el diálogo y la participación. Se realizaron conversaciones individuales con algunos deportistas y entrenadores para valorar sus criterios acerca del proceso de intervención y para conocer el cumplimiento de las sesiones. Se utilizó un grupo de métodos y técnicas, juego, discusión grupal, técnicas participativas reflexivas, técnicas de animación y activación, simulaciones y diálogos.

La aplicación se realizó a través del grupo y se brindaron orientaciones individuales en dependencia de la situación; se realizaron en total 27 sesiones, en tres frecuencias semanalmente durante tres meses, con una duración de una hora en cada sesión. Se realizaron en un aula que pertenece al departamento de Jabalina del CBJ Nuevo Emperador de Arraiján, Panamá.

Otras sesiones se realizaron en la pista y en la competencias. Se garantizaron las condiciones adecuadas para realizarlas. De manera general, se valoraron no solo los aspectos o conductas a cambiar en cada miembro, sino la influencia de estos cambios que se quieren lograr en el equipo y los resultados a obtener. Para realizar las observaciones en la competencia se contó con 11 especialistas a los que se les exigió el cumplimiento de determinados requisitos mencionados en el informe.

Para la evaluación de sus resultados se emplearon los mismos métodos y técnicas de la fase de diagnóstico y también el método experimental. Los procesamientos de la estadística descriptiva expuestos en la primera fase fueron también utilizados para analizar el comportamiento de la variable después de aplicado el programa. Se realizó un experimento pedagógico que por las condiciones de organización en las cuales se desarrolla se clasifica como natural y por los objetivos que se pretenden lograr con el mismo, es formativo ya que se desea transformar esa realidad, a partir de la intervención psicológica del investigador. Los procesamientos se realizaron mediante la prueba de hipótesis de rangos señalados de Wilcoxon, que es una prueba de antes y después aplicable a variables ordinales.

## RESULTADOS

Se realizó un análisis detallado de los resultados obtenidos al aplicar cada uno de los diferentes métodos y técnicas descritas para la primera fase, cuya descripción se apoya en tablas y gráficos; se sintetiza, además, lo conclusivo para cada método y técnica aplicada, y finalmente se presentan los resultados de la triangulación entre los cuales están los siguientes puntos:

1. Existe escaso conocimiento por parte de las deportistas de qué es una meta.
2. Por lo general las metas las establece el entrenador principal sin que medie consenso con las deportistas.
3. Se aprecia un bajo nivel de comprometimiento por parte de las deportistas en el establecimiento de estas.
4. No se realiza una sistemática retroalimentación del establecimiento de las metas.
5. La comunicación se ve afectada y por ende, se afecta el proceso de su establecimiento.
6. Existen metas planteadas que son demasiado generales y lejanas con la categoría que se analiza donde se evidencia la presencia de ideales no efectivos con poca concreción.
7. Pobre motivación y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.
8. Problemas en el desarrollo de algunos rasgos de la voluntad en algunas deportistas.
9. Los ideales deportivos que expresan son ambiguos y con escasa elaboración.

A continuación, se presenta el comportamiento de los indicadores del establecimiento de las metas antes y después de la aplicación del experimento formativo en el equipo de Jabalina estudiado, como se puede ver en la [figura 1](#).

Estas metas fueron expresadas en el completamiento de frases y en las sesiones de la intervención psicológica, cuyos indicadores se pueden ver en la [tabla 1](#).

Metas a corto plazo: están referidas el cumplimiento de los objetivos de cada aspecto de la preparación en cada unidad de entrenamiento o un micro ciclo el cual responde el plan individual de cada deportista. En la [tabla 2](#) se muestran algunos ejemplos de metas individuales.

## DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos, en sentido general se puede aseverar la existencia de implicación por parte de las atletas en la consecución de metas grupales y se evidenció la satisfacción y participación de los miembros de grupo en el cumplimiento de estas. Se observó persistencia para lograr las metas y

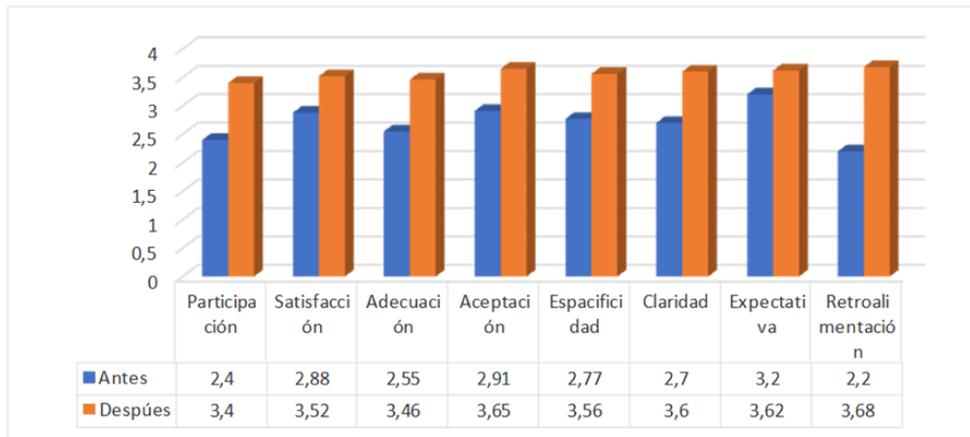


Figura 1. Comportamiento de los indicadores del establecimiento de las metas antes y después de la aplicación

Tabla 1. Metas declaradas por el equipo de Jabalina después de aplicado el programa de intervención

Indicadores para el establecimiento de metas	Cambian favorablemente	No cambian	Cambian desfavorablemente	Significación de los cambios
Participación	15	0	0	0.0000**
Satisfacción	13	3	0	0.0010**
Adecuación	14	1	0	0.0000**
Aceptación	14	2	0	0.0000**
Especificidad	13	2	0	0.0000**
Claridad	14	2	0	0.0010**
Expectativa	10	6	0	0.0020**
Retroalimentación	15	0	0	0.0000**

\*\*Cambios muy significativos.

Tabla 2. Ejemplos de metas individuales.

Deportistas	Antes	Después
1	Mi mayor aspiración es lograr es seguir Ser campeonas Yo quisiera llegar la cima.	Mi mayor aspiración es pasar categoría y alcanzar mis metas. Aspiro el otro curso mejorar mis dificultades y hacer el equipo regular. Yo quisiera alcanzar de mis metas de corto plazo y después seguir avanzando.
2	Aspiro llegar al equipo nacional Deseo ser una gran jugadora de Jabalina	Aspiro llegar categoría 14 - 15 con buenos resultados. Deseo mejorar más mis técnicas.
3	Mis objetivos como deportista es ir a campeonatos en el extranjero	Mis objetivos como deportista es entrenar bien
5	A veces quisiera mejorar más	A veces quisiera entrenar bien para poder llegar a ser mejor.
9	Yo quisiera ser mejor	Yo quisiera mejorar mis defectos en la técnica.

un gran sentido de la responsabilidad en la realización de sus roles. Estos resultados confirman lo hallado en investigaciones de relacionado a la importancia del establecimiento de metas, las perspectivas de metas, motivación al logro Locke, E. (1994), y los factores psicosociales que influyen en el rendimiento grupal. (Suárez et., al, 2021), (Suárez et., al., 2020) y (Ramírez et., al., 2020)

En la presente investigación se sistematiza la teoría del establecimiento de metas atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia y al aprovechamiento de la potencialidad de influencia de grupo sobre sus miembros en esta etapa. Además se valora

la influencia de la intervención en la esfera motivacional volitiva, específicamente en algunos rasgos de la voluntad e ideales del deportista y se ofrecen aportes prácticos como el conjunto de pruebas para el diagnóstico sobre el establecimiento de metas, seleccionadas para la etapa de iniciación deportiva y el programa de intervención psicológica con carácter educativo en la etapa de iniciación deportiva, pues la meta se constituye como regulador del comportamiento del deportista y del equipo e incentiva la responsabilidad, la perseverancia, la orientación hacia un fin. Todo lo cual favorece y potencia la comunicación entrenador-deportista y deportista - deportista.

Algunos logros del programa de intervención psicológica son que 1. Existe conocimiento por parte de los deportistas de qué es una meta; 2. Las metas las establece el entrenador principal y este ofrece mayor participación de los deportistas en su establecimiento; 3. Se aprecia comprometimiento por parte de los deportistas en el establecimiento de las metas; 4. Se realiza una sistemática retroalimentación del establecimiento de las metas; 5. Se logra una mejor comunicación y por ende el proceso de establecimiento de metas; 6. No existen metas planteadas demasiado generales y lejanas con la categoría que se analiza; 7. Existió la implicación de las atletas en la consecución de metas grupales y se evidenció la satisfacción y participación de los miembros de grupo en el cumplimiento de las metas.

Además de lo declarado anteriormente, se pudo corroborar a través de observaciones realizadas en las sesiones cambios evidenciados en las manifestaciones verbales y emocionales de los implicados que la implementación del programa contribuyó a una mayor motivación en los entrenadores y deportistas en el trabajo de grupo como equipo, a un más desarrollo de la habilidad de trabajo en grupo, a un perfeccionamiento del trabajo de establecimiento de metas en la dirección del equipo. Se contribuyó también a la orientación de los ideales, a una mejor elaboración de los ideales deportivos y aspiraciones de metas. Se pudo observar que los deportistas saben cómo llegar a alcanzar las metas y una orientación la tarea y persistencia hacia los objetivos, así como una mejor preparación de las deportistas para otra etapa superior de su vida deportiva.

Por otra parte, se reconoció por parte de los participantes: una satisfacción por los contenidos desarrollados y por los métodos empleados. Se reconoció el cumplimiento de los objetivos y la utilidad de las intervenciones psicológicas desarrolladas. Estos resultados coinciden los encontrados por Villalobos, et, al (2020) y Cañizares et., al (2019), Nascimento et., al (2019) donde destacan la necesidad de la unidad integrativa de los miembros del equipo deportivo.

Como posibles implicaciones teóricas o prácticas se recomienda desarrollar actividades y tareas de seguimiento y control al equipo de Jabalina categoría sub 12 estudiado, a fin de continuar la evaluación del programa para su validación y su aplicación en otros contextos; continuar los estudios de establecimiento de metas en la etapa de iniciación deportiva; desarrollar cursos de superación sobre el establecimiento de metas para psicólogos y entrenadores deportivos y desarrollar otras investigaciones teniendo en cuenta la implicación del establecimiento de metas en el desarrollo de la autovaloración

## CONCLUSIONES

En el diagnóstico realizado en el equipo Jabalina, categoría sub 12 años estudiado, se detectaron insuficiencias en el conocimiento de las metas, pobre participación y falta de sistematicidad en la retroalimentación respecto al establecimiento de metas, pobre motivación, dificultad en la voluntad y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.

El programa de intervención psicológica elaborado para el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo de Jabalina categoría sub 12 de mini atletismo del CBJ Nuevo Emperador de Arraiján, Panamá se sustenta en la estimulación de la participación del equipo como grupo y la atención a las particularidades psicológicas de la adolescencia. Se constatan transformaciones favorables respecto al proceso de establecimiento de metas durante y después de la implementación del programa.

La evaluación del programa de intervención psicológica propuesto sustentado en la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo las particularidades psicológicas de la adolescencia corroboró que cumple el objetivo para el que se elaboró.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cañizares, M., Almanza, C., Paredes, M. & Cossío, M. (2019). *El estudio de la psicología en las actividades físico deportivas: un reto para la escuela actual México*. Editorial Chihuahua.
- Castillo, I., Balaguer I & Duda J (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista Psicología del Deporte*. 9 (1-2)
- Ekmekçi, R., & Miçooğulları, B. O. (2018). Examination and comparison of psychological characteristics of American football players and handball players. *Universal J Educ Res*, 6(11), 2420-2425. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061104>
- Locke, E. (1994). Goal setting in sport and exercise: A reaction to Locke comment?, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 212 - 215.
- Nascimento Jr, J. R. A., Silva, A. A., Granja, C. T. L., Oliveira, D. V., Batista, R. P. R. & Fortes, L.S. (2019). Do sporting experiences predict team cohesion in youth athletes? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 102-112.
- Ramírez-Siqueiros, M. G., Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R. E., Reyes-Robles, M., Bernal-Reyes, F. & Cocca, A. (2020). Factores psicosociales que contribuyen al éxito deportivo de

- jugadores universitarios de balonmano por posición de juego. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 261-271
- Rodríguez, R. E. (2017). *Propuesta de acciones psico-educativas para la reorientación de las perspectivas de meta en nadadores escolares de la EIDE de La Habana*. [Tesis inédita de Maestría]. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.
- Schuster, S., Sindik, J., & Kavran, U. (2016). Psychological characteristics and traits in male handball players-the application of multidimensional psychological sports talents scale. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 31(1), 29-38.
- Suárez, M., Rodríguez, R. E. & Cañizares, M. (2021). Estudio de las perspectivas de meta en nadadores escolares de La Habana. *Arrancada*, 21(38). <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/359>
- Suárez, M., De la Rosa, X. & Cañizares, M. (2020). Estudio de la motivación de logro en esgrimistas escolares de La Habana. *Arrancada*. 20(36). <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/307>
- Tran Thi, T. (2011). *Programa de intervención psicológica para voleibolistas de categoría 12-13 femenino de la EIDE "Martires de Barbados"*. Informe de investigación. CICT. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte. La Habana. Cuba.
- Villalobo, A, Cruz Nápoles, M y Cañizares, M(2020). Diagnóstico de la cohesión grupal en voleibolistas. *Acción*, 16. <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/132/427>

**Declaración de conflicto de intereses:** Los autores declaran no tener conflictos de intereses sobre el artículo  
**Contribución de autoría:** **Conceptualización:** Marta Cañizares Hernández e Israel Wilfredo Mojica Vázquez.  
**Curación de datos:** Nancy Zequeira Casanova, Israel Wilfredo Mojica Vázquez y Ramón Betancourt Lambert.  
**Análisis formal:** Nancy Zequeira Casanova, Israel Wilfredo Mojica Vázquez y Ramón Betancourt Lambert.  
**Investigación:** Marta Cañizares Hernández e Israel Wilfredo Mojica Vázquez. **Metodología:** Nancy Zequeira Casanova y Ramón Betancourt Lambert. **Administración del proyecto:** Israel Wilfredo Mojica Vázquez y Marta Cañizares Hernández, **Supervisión:** Marta Cañizares Hernández. **Validación:** Israel Wilfredo Mojica Vázquez, **Redacción-borrador original:** Ramón Betancourt Lambert y Nancy Zequeira Casanova. **Redacción-revisión y edición:** Marta Cañizares Hernández

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)