

## ¿REALMENTE MOTIVAS?

DO YOU REALLY MOTIVATE?

### **Jenny Patricia Ortiz Cárdenas**

Profesional en Ciencias del Deporte. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. Candidata a Maestría en Ciencias del Deporte. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. Oficial Técnico Nacional Powerlifting Paralímpico.  
E-mail: jocpcd@gmail.com

### **Edwin López**

Psicólogo. Universidad Santo Tomás. Especialista en Psicología del deporte y el ejercicio. Universidad del Bosque. Docente Universidad El Bosque, Fundación Universitarias Sanitas, Universidad de Cundinamarca.  
E-mail: psedwinlopez@gmail.com

### RESUMEN

Es éste, uno de los mejores momentos observados en la historia deportiva de nuestro país, pero, es de gran relevancia ponernos en contexto, y preguntarnos ¿Qué ha llevado a nuestros deportistas a alcanzar estos logros con el objeto de sostener dicho fenómeno en el tiempo?. La habilidad que el entrenador tenga para mantener al deportista motivado, proveerá en gran medida el combustible para consolidar la creciente producción de medallas.

**Palabras Clave:** Motivación, rendimiento, logro, reforzamiento verbal.

### ABSTRACT

This is, one of best moments seen in the sports history of our country, but ¿it is relevant to put ourselves in context of what has led to our athletes to claim these achievements in order to sustain this phenomenon in time?. The ability coach have to keep athletes motivated largely, provide energy to consolidate the growing production of medals.

**Key words:** Motivation, performance, goal, verbal reinforcement.

### INTRODUCCIÓN

Mucho se habla de mantenerse motivado o de motivar, sin embargo, se argumenta poco respecto de la importancia de la motivación en el campo deportivo, por lo cual, nos remitimos a la disertación de García (2004): quien afirma que: *"la motivación es sin duda, uno de los aspectos más trabajados en la psicología y sobre ella, se han escrito miles de volúmenes y textos"*.

No obstante; como en muchos ámbitos nos encontramos con conceptos muy citados, pero, poco profundizados, es decir, nos dedicamos a utilizar un término sin conocerlo del todo, y deliveradamente, le adjudicamos cualidades sin determinar sí realmente, es esto, lo que queremos referir.

En consecuencia, antes de cualquier cosa diremos que la *"motivación es un constructo que describe las fuerzas internas y/o externas que procuran el inicio, dirección, intensidad y la persistencia del comportamiento"* (Vallerand & Thill, 1993). El fundamento de la motivación es representado, entonces, por todos los intereses y necesidades del rendimiento" (Cucui, 2014).

Se puede decir mucho respecto de la motivación de manera empírica y/o experiencial, pero, es menester comprender esa fuerza poderosa que vence obstáculos enormes y posibilita que el deportista alcance su objetivo, pero, que cuando no se maneja adecuadamente, puede llevar a la pérdida de ésta.

Se debe entender que "la motivación no puede ser considerada e interpretada sola, como un fin en sí misma, sino como un medio para la obtención del alto rendimiento; ...la relación entre motivación y rendimiento, no sólo tiene una importancia teórica, sino también práctica" (Cucui, 2014).

Semánticamente, nos encontramos con que motivación procede del término "movere" que significa mover. Para Myers (1999) es: "la necesidad o deseo que activa y orienta la conducta". Inicialmente, se consideraba que la motivación estaba fundamentada en un instinto.

Posteriormente, esta teoría se sustituyó por la teoría de los impulsos. Según ésta última: *"una necesidad fisiológica crea un estado psicológico de estimulación que impulsa al organismo a reducir la necesidad"* (Marco, 2003).

Definitivamente, debemos entender que en el ámbito deportivo, la motivación no puede ser una palabra que se utilice para enmarcar algo que no podemos expresar y que queremos que el deportista mantenga fuerte.

Es claro, desde la teoría que motivación no es actitud, aunque influya y se vea influida por ésta. Más bien, se debe entender la disertación de González, J. (1992): quien nos invita a reconocer en nuestro ámbito la importancia del factor motivacional, por cuanto, puede afectar la elección, la intensidad y la persistencia de un individuo, por lo cual, argumenta, en deporte su presencia, afecta la calidad de ejecución y el rendimiento de un deportista profesional (González, J., 1992).

## TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

---

### ***¿Qué tipos de motivación existen y por qué es importante que el entrenador las conozca?***

La amplia influencia del entrenador en la vida del deportista es vital, para los altos logros y una vida deportiva duradera. El entrenador debe cumplir su rol no solo en la parte técnica, sino en los diferentes ámbitos de la vida del deportista, un amplio conocimiento que se tenga del entorno del atleta, podrá proveer las bases para sustentar la motivación y llegar a la consecución de altos logros; no obstante, conocer las teorías de la motivación y las formas de cómo reforzar ésta área del desarrollo psicológico, brindará mayores herramientas en la intervención del entrenador y a su vez éste promoverá un clima más apto para el rendimiento del atleta.

La motivación es vista especialmente, desde dos puntos de vista, uno de orientación hacia el ser, y otra de orientación al objetivo buscado, de esta manera, encontramos una primera explicación dada por la *teoría de la autodeterminación*, la cual, establece que la

motivación es un continuo, caracterizado por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que, de más a menos autodeterminada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación (Deci, 1985).

Por su parte, la *motivación intrínseca* supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1985), característico en atletas que disfrutan el entrenamiento y su disciplina, lo cual, se convierte en su motivo de entrenamiento regular, éste tipo de atletas se caracterizan por tener un motivo orientado a la tarea.

Por lo que el entrenador deberá entonces, aplicar refuerzos orientadores hacia los logros planteados, reconociendo los avances obtenidos en el gesto técnico y en el desarrollo físico, para conducir al atleta efectivamente, entendiendo, que su necesidad se verá cubierta si optimiza constantemente su desempeño deportivo.

De otro lado, en la *motivación extrínseca*, ordenada de más a menos autodeterminación, podemos encontrar la regulación integrada que se presenta en personas que realizan la actividad por compromiso con ésta y consigo mismas; la regulación identificada, se manifiesta en aquellos atletas que no gustan de algunas de las actividades propias del entrenamiento, pero, que tienen claro, que éstas van a redundar en una mejora en su rendimiento.

La introyección que caracteriza a aquellos individuos que lo que desean es aprobación social y familiar, para ser visibles; y la regulación externa que se observa en los deportistas orientados más al reconocimiento externo y a las ayudas económicas o premios.

La *amotivación* se caracteriza, porque el sujeto no tiene intención de realizar algo, y por tanto, es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Deci, 1985), de ésta última, se debe tener especial cuidado, porque un talento puede caer en ella, por apoyo escaso a sus metas y necesidades o por no encontrar disfrute en su actividad.

En resumen, se puede afirmar que a la motivación intrínseca pertenecen aquellos comportamientos efectuados desde el interés y el disfrute; la motivación extrínseca se refiere a comportamientos llevados a cabo, para obtener resultados contingentes que se hallan fuera de la actividad misma (Deci, 1985) y la amotivación, indica la relativa ausencia de motivación (Deci, 1985).

Con estos componentes el individuo deberá interactuar con el entrenador y, es importante, que no solo los tenga claros como concepto, sino que sea capaz de leerlos en las conversaciones, actos, actitudes e incluso gestos del deportista, de manera, que pueda identificar cuál es la mejor manera de conducir al deportista, y favorecer, la motivación de éste hasta la consecución de los objetivos, y no permitir, que se rinda sin antes haber disfrutado del éxito.

Para ello, el entrenador además debe reconocer como una herramienta de alto valor la teoría de las metas de logro, porque es otra visión que se puede tener de la motivación y al conjugarla con la teoría de la autodeterminación, puede "descifrar" más fácil e intuitivamente a su atleta y, por ende, podrá hacer mejores refuerzos. Hoy en día, el establecimiento de metas y el feedback de rendimiento son bien conocidos por entrenadores e investigadores, como herramientas eficaces para la mejora del rendimiento (Luiselli, 2011).

Desde la perspectiva de la *teoría de las metas de logro*, Luisselli (2011) afirma: que ésta describe el comportamiento específico del deseo que manifiesta el deportista por realizar más y mejor un gesto técnico. Para ello, se debe establecer para la meta un grado de dificultad adecuado y alcanzable, además, de ser específico para que sea identificable y evaluable al final del proceso. Para hacer más eficaz el enfoque de compromiso, es importante, que el atleta haga parte del establecimiento de las metas.

Es preferible, que la orientación de la meta sea hacia la tarea, procurar un disfrute de ésta y no por prerrogativas, permitirá que el atleta mantenga el vínculo y el compromiso con su causa, no sólo por más tiempo, sino con mayor calidad.

Igualmente, se hace imperante una lectura clara de las características motivacionales del atleta por parte del entrenador, porque "la motivación de los alumnos para la práctica deportiva parece estar asociada a un conjunto de variables demográficas que la determinan, variando con la edad, el nivel educativo y el género" (Januário, Colaço, Rosado, & Ferreira, 2012),

### ***Y, a usted, entrenador, ¿qué lo motiva?***

Así, como el deportista o el equipo tiene un logro por cumplir, una técnica por mejorar, una marca por bajar, un récord por alcanzar; el entrenador tiene sus propias motivaciones, pero la principal debe ser el mantener el clima motivacional. Estudios como el de Smith & Smoll (2009), soportan la propuesta que el clima motivacional del entrenador puede jugar un papel importante en las experiencias y el desarrollo psicosocial de los atletas jóvenes.

Cabe anotar que: "existe una relación entre el clima motivacional, el autoestima y las variables motivacionales del atleta" (O'Rourke, Smith, & Smoll, 2012). "Los niños con baja autoestima responden más positivamente a entrenadores altamente apoyadores y negativamente a quienes responden con bajos contenidos de apoyo" (Smith, R., 1990).

Es, entonces, más que hablar de metas o de sueños, es poner en orden las ideas, los objetivos y darle cause a la realización de todos los derroteros planteados; básicamente, al entrenador no solo lo debe mover hacia el triunfo o la fama, el reconocimiento como el mejor en su disciplina; debe ayudarlo a fundamentar la construcción de sus metas, identificar sobre la realidad los objetivos a corto, mediano y largo plazo, consolidar una vía segura para su alcance, y sustentar, a través del refuerzo verbal dicha construcción.

La prioridad en los planteamientos motivacionales del entrenador debe ser el sostenimiento motivacional de su entrenados, debe aclarar el camino, de tal manera, que indudablemente, se llegue a donde se ha planteado será su destino. Sin que ello, signifique que debamos olvidar que: "...la motivación hacia el éxito es uno de los motores más importantes en el rendimiento deportivo, es también, una de las claves máximas del éxito en el deporte" (Soyer, 2011).

Motivar, es más que dar palabras de aliento o recordar cuánto dinero o fama se ganará al alcanzar el logro; es ir al fondo, de las necesidades del deportista y conocer sus más grandes anhelos y darle curso, ayudarlo a definir el camino y direccionarlo, de tal manera, que pronto deje de ser un sueño y se convierta en una palpable realidad.

Parte de la función del entrenador será reforzar verbalmente al atleta, a través de indicaciones que le recuerden: cuál es la meta, a dónde se pretende llegar, cuáles son los componentes que se requieren obtener para el cumplimiento de la meta.

Recuerde que el triunfo de sus atletas, será el suyo propio, por eso, pregúntese a usted mismo: ¿me motivo a motivar?

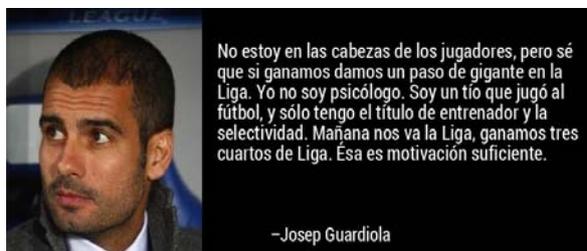


Imagen No.1: Josep Guardiola.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cucui, I. (2014). Motivation And Its Implications In Sports Performance (Note I) . Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport , 67-71.
- Deci, E. (1985). Intrinsic Motivation and Self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- García, S. (2004). Construyendo Psicología del Deporte. Bogotá, Colombia: Lukas Editores.
- González, J. (1992). Psicología y Deporte. Madrid , España: Biblioteca Nueva.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., & Ferreira, V. &. (2012). Motivação Para A Prática Desportiva Nos Alunos Do Ensino Básico E Secundário: Influência Do Género, Idade E Nível De Escolaridade. Motricidade, 8(4), 38-51. doi:10.6063/motricidade.8(4).1551
- Luiselli, J. (2011). Behavioral Sport Psychology. New York: Springer.
- Marco, J. (2003). Psicosociología del Deporte. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Moreno, J. &.-C. (2006). El papel de la relación con los demás en la motivación deportiva. VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. Murcia: A. Díaz .
- Moreno, J., & Cervelló, E. &.-C. (2007, Marzo 14). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. Apuntes de Psicología, 25(1), 35-51.
- Myers, D. (1999). Exploring Psychology. Michigan: Worth Publishers.
- O'Rourke, D., Smith, R., & Smoll, F. (2012). Parent-Initiated Motivational Climate, Self-Esteem and Autonomous Motivation in Young Athletes: Testing Propositions from Achievement Goal and Self-Determination Theories. Child Development Research, 1-9. doi:10.1155/2012/393914
- Smith, R. (1990). Self-Esteem and Children's Reactions to Youth Sport Coaching Behaviors: A Field Study of Self-Enhancement Processes. Developmental Psychology, 987-993.
- Smith, R., & Smoll, F. (2009). Motivational Climate And Changes In Young Athletes' Achievement Goal Orientations. Motivation & Emotion, 173-183. doi:10.1007/s11031-009-9126-4.
- Soyer, F. (2011). The Relation Between Success Motivation And Self-Esteem In Sports: A Study On Elite Athletes. International Journal of Academic Research, 3(6), 41-46.

- Thad, R. Leffingwell, S. (2001). Sport Psychology Training Within a Clinical Psychology Program and a Department of Intercollegiate Athletics. *Professional Psychology: Research and Practice*, 531-536.
- Vallerand, R. (2006). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A review and a Look at the Future. In P. Sturmei, *Handbook of Sport Psychology* (Third ed.). New York, United States of America: Wiley, pp. 59-83.
- Vallerand, R., & Thill, E. (1993). Introduction au concept de motivation. In R. Vallerand, & E. Thill, *Introduction à la psychologie de la motivation* (pp. 3-39). Laval, Canada: Éditions Études Vivantes.