

MOTIVACIÓN Y FLOW DISPOSICIONAL EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES

Autor: David González-Cutre
Dirección: Juan Antonio Moreno
Año: 2005

La motivación es la piedra angular del comportamiento ya que establece por qué las personas eligen unas metas u otras, cuánto esfuerzo dedican para lograrlas, y cuánto tiempo continúan en la persecución de las mismas, convirtiéndose pues en la clave que determinará el inicio y la continuación con la práctica de actividad físico-deportiva, así como la reducción del abandono.

El estado psicológico óptimo (o flow disposicional), es un estado de conciencia, experimentado en una gran variedad de contextos y con características universales, donde la persona llega a estar totalmente absorbida por lo que está haciendo, con una eliminación de cualquier otro pensamiento y emoción. Por tanto, el flow sería concentración, pero además es una experiencia armoniosa en donde la mente y el cuerpo trabajan juntos fácilmente, dejando al final al sujeto la sensación de que algo especial ha ocurrido. Así pues, el flow es también disfrute. Podríamos decir que el flow eleva la experiencia de ordinaria a óptima, y es en esos momentos cuando el sujeto se siente verda-



deramente activo y conectado con lo que está haciendo.

Partiendo de estas ideas, nuestra investigación se va a centrar en la etapa de formación, concretamente en deportistas de 12 a 16 años (N=413) de diversos deportes, tratando de relacionar el clima motivacional transmitido por el entrenador, con la motivación y el flow disposicional del deportista. Los resultados obtenidos indican que la transmisión de un clima motivacional implicante a la tarea por parte del entrenador, en el que se prime el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, por encima de la consecución de resultados y la superación de los demás, se relaciona positivamente con la orientación a la tarea (concepción de

habilidad como esfuerzo y mejora personal) y con la motivación autodeterminada (motivación intrínseca) del deportista. Este tipo de motivación es la que favorece en mayor medida el compromiso y la adherencia a la práctica físico-deportiva, ya que los comportamientos resultan autónomos y los sujetos se pueden comprometer con una actividad por el placer y el disfrute que les produce.

Asimismo, la transmisión de un clima implicante al ego por parte del entrenador, en el que lo más importante es la victoria y la demostración de capacidad y rendimiento, se relaciona con la orientación al ego (concepción de habilidad como superación de los demás y demostración de capacidad) y con la motivación no autodeterminada del deportista, que se caracteriza por una actuación en búsqueda de incentivos externos o por que el sujeto no tiene intención de realizar algo, y por tanto la probabilidad de continuar con la práctica, tal como indican diferentes investigaciones, es baja. Del mismo modo, hallamos que el flow disposicional se relaciona con la motivación autodeterminada y los dos tipos de orientación del deportista, así como con la transmisión por parte del entrenador de los dos tipos de climas (ego y tarea), aunque las dimensiones



tarea se muestran como mayores predictoras.

Por tanto, estos resultados apuntan a la necesidad de transmitir climas orientados a la tarea en etapas de formación, para desarrollar la motivación autodeterminada y fomentar la aparición del flow disposicional del deportista, lo que ayudará a conseguir un mayor compromiso deportivo y reducir el abandono. Para ello se deben seguir las siguientes premisas:

- Diseñar actividades basadas en la variedad (proporcionando múltiples oportunidades de éxito), la novedad, el reto personal (individualización) y la implicación activa, así como ayudar a los sujetos a ser realistas y plantear objetivos a corto plazo. Por tanto es importante conocer previamente el nivel de habilidad del sujeto y plantear actividades encaminadas al descubrimiento y la resolución de problemas.
- Hay que implicar a los sujetos en las decisiones (permitirles por ejemplo elegir actividades y establecer metas y valores aceptables) y en los papeles de liderazgo, así como ayudarles a desarrollar técnicas de autocontrol y autodirección.
- Tiene que haber un reconocimiento del progreso individual y la mejora, asegurar las mismas oportunidades para la obtención de las recompensas y centrarse en el autovalor de cada uno, desarrollando un sentimiento de autoestima.
- Agrupar a los sujetos de forma flexible y heterogénea, posibilitando múltiples formas de agrupamiento.

“La transmisión de un clima tarea parece importante para el desarrollo de la motivación autodeterminada y el flow disposicional”



- Utilizar criterios de evaluación relativos al progreso personal y al dominio de la tarea, implicando al sujeto en la evaluación y utilizando una evaluación privada (para evitar la comparación social) y significativa (de cosas concretas), así como proporcionar un feedback evaluativo.
- Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, así como ayudar a los sujetos a establecer el trabajo y la programación de la práctica.
- Incidir a través del diálogo con los sujetos en valores centrados en la orientación a la tarea.
- Aplicar técnicas de entrenamiento psicológico como la utilización de autoinstrucciones, la práctica imaginada y la relajación, que están positivamente relacionadas con la percepción de un clima tarea.
- Incidir en los beneficios del deporte para la salud (físicos, psicológicos y sociales).

Desarrollo de la motivación autodeterminada

Como hemos comentado anteriormente, el desarrollo de la motivación autodeterminada es fundamental para que las personas se comprometan con la práctica deportiva. Es por ello que además de la transmisión de un clima orientado a la tarea, proponemos una serie de recomendaciones, basadas en la revisión de la bibliografía especializada, para desarrollar la sensación de autonomía, competencia y relación con los demás, y así fomentar el desarrollo de la motivación autodeterminada.

- *Proporcionar un feedback positivo.* De esta manera se desarrollará una sensación de competencia y autoconfianza.
- *Establecer objetivos de dificultad moderada.* Así es más fácil que se consiga éxito en un corto período de tiempo, incrementando la sensación de competencia y maestría, ya que si se establecen metas demasiado difíciles es probable que se produzca el fracaso, disminuyendo así la confianza y la motivación.
- *Posibilitar la elección de actividades.* Es importante involucrar al individuo en el proceso de toma de decisiones para incrementar su percepción de autonomía.
- *Explicar el propósito de la actividad.* Cuando el propósito de la actividad se establece y explica claramente es más probable que se desarrolle una percepción positiva de la actividad y una sensación de autonomía, ya que si no se dan razones, el sujeto se sentirá





controlado y presionado, disminuyendo así su motivación.

- *Promover el desarrollo de relaciones sociales.* La adherencia se verá incrementada si se fomenta la relación entre los participantes, ya que se desarrollará una mayor satisfacción y percepción de su relación con los demás que potenciará su motivación.
- *Utilizar las recompensas de forma cuidadosa.* El uso inadecuado de las recompensas puede reducir la motivación y la autonomía, ya que es una forma de controlar el comportamiento. Por tanto sólo debe utilizarse como herramienta temporal, en situaciones en las que una nueva conducta todavía no es intrínsecamente motivada.
- *Reconocer los sentimientos y la perspectiva de otras personas.*
- *Evitar comportamientos de control.*

Diferencias según variables sociodemográficas

En nuestra investigación tratamos también de encontrar diferencias en los aspectos motivacionales y el flow disposicional en función de una serie de variables sociodemográficas. Así, en lo que se refiere a las diferencias en función del género del deportista, encontramos que los chicos están más orientados al ego y perciben un clima más implicante al ego, mientras que las chicas perciben un clima más implicante a la tarea.

Además, las chicas revelan mayor motivación autodeterminada que los chicos, mientras que éstos muestran una mayor amotivación que las chicas.

También cabe destacar, que no hemos encontrado diferencias significativas en el flow disposicional en función del género.

Respecto a la edad, hallamos que los deportistas más jóvenes tenían una mayor percepción de un clima implicante a la tarea y mayor motivación intrínseca y extrínseca que los de mayor edad.

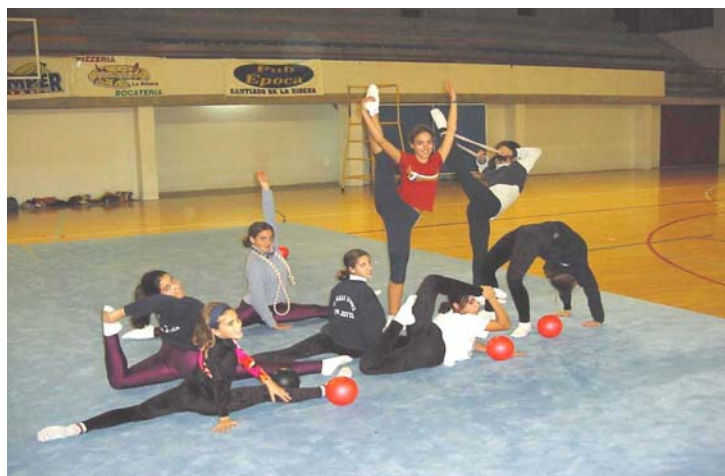
Analizando las diferencias en función de si el deporte era individual o colectivo, encontramos que en los deportes colectivos existe una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego, mientras que en los deportes individuales es mayor la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada.

También tratamos de encontrar diferencias en función de si los padres practicaban o no deporte. Los resultados revelan un dato llamativo, y es que los deportistas cuyos padres no practican deporte muestran una mayor amotivación que aquellos cuyos padres sí practican.

Respecto al número de entrenamientos semanales y la duración de los mismos, nuestros resultados indican que los deportistas que entrenan más de 3 días a la semana muestran mayor motivación intrínseca y extrínseca, y un mayor SDI (Índice de autodeterminación de la motivación) que los que entrenan 2 ó 3 días, mientras que estos últimos revelan una mayor orientación al ego y amotivación.

Además, los deportistas que realizan sesiones de entrenamiento de 120 minutos o más, muestran una mayor percepción de un clima tarea, mayor motivación intrínseca y un mayor SDI que los que practican menos de 120 minutos. Esto nos indica una relación positiva entre la motivación autodeterminada y un mayor tiempo de práctica. A día de hoy no hemos encontrado ninguna investigación que haya relacionado las sesiones de entrenamiento y su duración, con la motivación autodeterminada, aunque sí existen estudios que revelan que los practicantes de actividad físico-deportiva que están intrínsecamente motivados o autodeterminados son más persistentes.

“Las chicas revelan mayor motivación autodeterminada que los chicos”



Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes
 Universidad de Murcia. Facultad de Educación
 Campus Universitario de Espinardo
 30100 Espinardo (Murcia) España
 Tel.: 968367060 Fax.: 968364146
 E-mail: morenomu@um.es
 Web: www.um.es/univefd



Conclusiones

- Existe una relación positiva entre los climas motivacionales percibidos y sus respectivas orientaciones de meta disposicionales.
- La motivación autodeterminada se relaciona positivamente con los climas y orientaciones a la tarea y con el flow disposicional.
- Los climas ego y tarea y las orientaciones ego y tarea se relacionan positivamente con el flow disposicional, aunque las dimensiones tarea se muestran como mayores predictoras.
- Los chicos están más orientados al ego, perciben un mayor clima ego y revelan mayor amotivación que las chicas, mientras que éstas perciben un mayor clima tarea y muestran mayor motivación autodeterminada.
- Los deportistas más jóvenes revelan una mayor percepción de un clima implicante a la tarea y mayor motivación intrínseca y extrínseca que los de mayor edad.
- En los deportes colectivos existe una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego, mientras que en los deportes individuales es mayor la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada.
- Los deportistas cuyos padres no practican deporte muestran una mayor amotivación que aquellos cuyos padres sí practican.
- Existe una relación positiva entre la motivación autodeterminada y un mayor tiempo de práctica.

Para más información: David González-Cutre (david@crononautas.com)
 Juan Antonio Moreno (morenomu@um.es)

Fuentes de las fotos: PDM San Javier