

¿CÓMO CONSEGUIR LA MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA?

Autor: Antonio Martínez Camacho
Dirección: Juan Antonio Moreno
Año: 2006

La motivación es uno de los procesos psicológicos más estudiados por la Psicología, aplicándose su estudio a diversas facetas de la actividad humana, entre ellos el de la práctica físico-deportiva en sus diversos ámbitos: educación física, salud, y deporte de iniciación y competición.

Las teorías explicativas de la motivación. La Teoría de la Auto-determinación (TAD)

Las teorías explicativas de la motivación aplicadas a la actividad físico-deportiva, han evolucionado desde modelos conductistas, hacia modelos de corte cognitivo-social.

Una de las Teorías con más consistencia en la actualidad, y que mejor explica la motivación humana es la TAD, formulada por Deci y Ryan (1985), y que ha ido evolucionando en los últimos treinta años. Básicamente, la TAD postula



que en la medida en que la persona es capaz de implicarse de forma voluntaria y libre en las actividades que realiza, y viendo cubiertas una serie de necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social, tendrá una conducta más autodeterminada.

Esta teoría está compuesta por distintas mini-teorías, de las cuales la Teoría de la Integración del Organismo es la que explica la estructura de la motivación y cómo se regula. Según esta teoría, la

motivación es un continuo que va desde la conducta no autodeterminada (el sujeto está desmotivado y no tiene capacidad o intención de implicarse voluntariamente en la actividad), hasta la conducta autodeterminada (el sujeto participa en la actividad de forma libre y voluntaria, por el placer de la actividad en sí misma).

Se distinguen tres tipos fundamentales de motivación: *desmotivación* (es la ausencia total de motivación, el sujeto no se implica en la actividad), *motivación extrínseca*



“La teoría de la motivación autodeterminada se convierte en una buena herramienta para conseguir la motivación intrínseca”



(la conducta del sujeto está influenciada por factores externos, tales como recompensas o castigos, presiones familiares o de amigos, sentimientos de culpa, plazos u objetivos impuestos que cumplir, etc.), y motivación intrínseca (caracterizado por el extremo más alto de conducta autodeterminada, el sujeto se implica en la actividad libremente, tomando la actividad como algo placentero).

Aplicaciones prácticas de la TAD en la práctica físico-deportiva

Las aplicaciones prácticas de la TAD deberán ir encaminadas a estimular la orientación del individuo que practica alguna actividad físico-deportiva hacia la conducta autodeterminada, pasando por la mejora de la motivación intrínseca. En este sentido, Kilpatrick, Hebert y Jacobsen (2002), Mageau y Vallerand (2003), Moreno y González-Cutre (2005, 2006), Oman y McAuley (1993), y Ryan y cols. (1997), plantean algunas orientaciones que son extensibles a la práctica de actividad física no competitiva, a la Educación Física y al ámbito de la práctica deportiva. Podemos señalar las siguientes estrategias:

Proporcionar feedback positivo

Se debe facilitar retroalimentación positiva con el fin de promover las sensaciones de competencia y autoconfianza en el sujeto. Podemos estimular con expresiones del tipo: “buen trabajo, lo estás haciendo muy bien”, “me gusta como has realizado ese lanzamiento”, “muy bien colocada la espalda para el ejercicio de piernas”, evitando aquellas del tipo “mal, así no

se colocan las piernas”, “ese lanzamiento lo has realizado en posición de brazos incorrecta”.

Promover metas orientadas al proceso y transmitir un clima motivacional que implique a la tarea

Los sujetos se centrarán más en mejorar su propia tarea, evitando las presiones externas que les provoquen tensión. Se debe orientar al practicante con expresiones como “olvídate de cómo lo hacen los demás, céntrate en mejorar tu propio ejercicio”, evitando aquellas del tipo “tienes que realizarlo perfecto, cueste lo que cueste”, o “me da igual cómo lo hagas, pero tienes que realizar el ejercicio”.

Establecer objetivos de dificultad mode-

rada

El éxito se consigue antes, fomentando la sensación de competencia en el alumno. En este sentido se manifiesta la importancia de las progresiones, en los diversos ámbitos de la actividad física, pero, especialmente, en el área de Educación Física, tanto en Primaria como en Secundaria. Es interesante implicar a los participantes en la elección de los objetivos. Por ejemplo, en Educación Física se puede utilizar los momentos de tutorías, explicaciones, etc., para obtener dicha información y poder así igualar los intereses. También podemos pedir a los alumnos que realicen sugerencias sobre qué actividades se pueden plantear, o dar una serie de módulos de grupos de ejercicios, encaminados a conseguir





“Concienciar a los practicantes de que la habilidad es mejorable a través del esfuerzo y el aprendizaje, mejora la motivación autodeterminada”

uno o varios objetivos, eligiendo el alumno o practicante cuáles va a realizar.

Dar posibilidades de elección en las actividades

Esto nos va a permitir que el alumno, usuario o deportista se sienta parte del proyecto del programa en el que está inmerso. Así, por ejemplo, en el ámbito de la Educación Física, si estamos trabajando la Coordinación Dinámica General con alumnos de Primaria, podemos dar varias opciones de trabajo: circuito de desplazamientos, zona de trepas, zona de obstáculos para saltos diversos, etc. También en Secundaria puede sernos útil esta posibilidad para trabajar capacidades físicas (por ejemplo, dar opciones en una sesión de trabajo de fuerza: circuito, multi-lanzamientos, zona de entrenamiento total adaptado, etc.), o en actividades relacionadas con los deportes (por ejemplo, circuito de habilidades de baloncesto, zona de juego simplificado 2 x 2 o 3 x 3, etc.), así como ante una misma actividad (por ejemplo, un circuito), el alumno puede decidir en función de sus capacidades cuántas veces lo realiza. En el ámbito de la actividad física de mantenimiento, podemos dar al usuario la posibilidad de elegir entre varios ejercicios para un grupo muscular, de los que el practicante escoge uno o dos.

Explicar el propósito de la actividad

Es necesario describir qué es lo que se quiere conseguir con las actividades propuestas, ya que aumenta la percepción positiva de la actividad y el sentido de la autonomía. Por ejemplo, en el área de Educación Física podemos y debemos explicar a los alumnos, siempre adaptando los conceptos al nivel en que nos encontremos, qué es lo que vamos a trabajar con un determinado juego (qué órganos importantes, qué articulaciones, qué cualidades, etc.), ya que así el alumno tendrá un conocimiento sobre la propia actividad física, que podrá ser determinante en un futuro para adquirir hábitos de práctica autónoma.

Fomentar la relación social entre los participantes

Aspecto que podemos expresar mucho en el área de Educación Física, donde existe una mayor interacción social entre los alumnos. Pueden utilizarse las siguientes estrategias para promover situaciones de relación con los demás: *empatía* (por ejemplo, seguir el ritmo de un compañero), *esfuerzo en la relación* (en aquellos juegos o situaciones en las que existen varios participantes y hay manejo de un móvil, éste debe pasar por todos los componentes del grupo), *preocupación por los demás* (interesarse por el estado del compañero de actividad), *fomentar sentimientos de relación con los demás* (importancia de realizar actividades de interacción con los otros en gran

grupo, como por ejemplo, juegos de presentación o dinámicas de desinhibición), *satisfacción con el mundo social* (aspecto importante a trabajar con los niños, todos deben jugar con todos, independientemente de las diferencias personales, hay que colaborar para que la actividad salga bien), *hacer amigos*, fomentar la *cohesión grupal*, mantener *buena relación con el profesor*, monitor o entrenador, implicar a los participantes en la toma conjunta de decisiones, poner *ideas en común* y resolver *problemas conjuntamente*.

Utilizar las recompensas con cuidado

La utilización inadecuada o abusiva de recompensas o castigos puede hacer descender la motivación intrínseca. Por ello, es necesario: proporcionar más feedback positivo, realizar un uso adecuado de la competición en edades tempranas, y, en el deporte de alta competición, fomentar la importancia de otros valores, como la autosuperación.

Desarrollar el estado de flujo en los practicantes

Para ello es preciso realizar actividades donde el alumno tome conciencia de las sensaciones de fluidez del movimiento. Aquí es donde se hace patente la importancia de establecer progresiones, planteando actividades con dificultad progresiva, de forma que el alumno vaya encontrando en cada estadio las sensaciones de fluidez y autoconciencia.

Concienciar a los sujetos de que la habilidad es mejorable a través del esfuerzo y el aprendizaje

Debemos reorientar los sentimientos negativos de alumno sobre su competencia percibida (“yo no sé”, “a mí no me sale”), a través de la idea de que el aprendizaje no es posible si no se practica. También es aconsejable dar opciones de dificultad dentro de una misma tarea (variar distancias de lanzamientos, alturas de obstáculos, características de los implementos, etc.).

Como hemos visto, el estudio de la motivación tiene múltiples aplicaciones prácticas en los diversos ámbitos de la actividad físico-deportiva, que nos puede ayudar bien como docentes, técnicos y/o entrenadores a mejorar nuestra práctica profesional, e implementar programas de calidad.



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

Para la promoción de la motivación autodeterminada se sugiere:

- Proporcionar feedback positivo.
- Promover metas orientadas al proceso y transmitir un clima motivacional que implique a la tarea.
- Establecer objetivos de dificultad moderada.
- Dar posibilidades de elección en las actividades.
- Explicar el propósito de la actividad.
- Fomentar la relación social entre los participantes.
- Utilizar las recompensas con cuidado.
- Desarrollar el estado de flujo en los practicantes.
- Concienciar a los sujetos de que la habilidad es mejorable a través del esfuerzo y el aprendizaje.

Para más información: Antonio Martínez (ANTONIOCAMACHO@terra.es)
Juan Antonio Moreno (morenomu@um.es)