



Biblioteca Virtual

MOTIVACIÓN: ASPECTO FUNDAMENTAL EN LA NATACIÓN

Ps. Sandra yubelly García M.
Master en Psicología del Deporte
Directora de Desarrollo de PAR Ltda..

Cuando pensando en mi posible participación en este importante evento fui cuestionada sobre la temática a tratar, y aunque existen cientos de posibilidades, fue fácil responder prontamente: hablaríamos en torno a la motivación; no sólo por que es un tema que me apasiona, sino también por que en ese momento era, y sigue siéndolo, la principal preocupación en el trabajo que realizo con los nadadores del club al que estoy vinculada. La experiencia me dice que no es fácil trabajar el aspecto motivacional del entrenamiento psicológico y se que no es menos sencillo escribir sobre ello, intentaré transmitirles en esta corta charla algunas ideas que han fundamentado mi corto trabajo y algunas estrategias que en este aspecto los entrenadores y yo hemos intentado.

Cuando en Marzo del año pasado (1995) fui llamada a dirigir el entrenamiento psicológico de los nadadores del club Arrayanes en Bogotá, quienes me contactaron tenían una especial preocupación en torno a lo que sucedía en el equipo (donde la gran mayoría son aún nadadores en proceso de formación) y que en su entender definían como "falta de motivación o un problema de motivación". Al contrastar y evaluar lo que pasaba y luego de dialogar con entrenadores y nadadores, no fue difícil confirmar que si bien podían existir otras áreas a trabajar, el aspecto fundamental a tratar tenía que ser el de la motivación.

Hoy quiero afirmar que si bien este era un caso particular, cuando se emprende un programa de entrenamiento psicológico y de manera especial cuando se trabaja con deportistas en proceso de formación, sea en la natación o en cualquier otra disciplina deportiva, es la motivación la piedra angular de todo nuestro trabajo. Tal como lo afirma González, J.L. "Saber motivar a un deportista lo es todo" e "indudablemente la actividad, la concentración y la disciplina del deportista, la duración de practicar tal o cual modalidad de deporte, su eficiencia se determinan por la motivación en el proceso de entrenamiento."(Gorbunov, G.D., 1988)

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. Aunque quisiera no podría abarcar en una conferencia todo lo que a ella se refiere así que sólo expondré algunos elementos que me parecen relevantes en el plano deportivo y que repito han fundamentado mi trabajo.

Lo primero entonces será definir qué entendemos por motivación. Apoyandome en autores clásicos como McClelland y Atkinson o en aquellos propiamente interesados en deporte como Roberts, puedo concluir que una conducta motivada es aquella en la que se identifican los siguientes tres elementos:

1. **Dirección:** determinada por el agrado o temor hacia el objeto.
2. **Intensidad:** definida como el grado de esfuerzo que se está dispuesto a hacer en orden a conseguir algo.
3. **Persistencia:** actitud subyacente y profunda que mantiene la búsqueda y el esfuerzo a lo largo del tiempo.

Si encontramos estos elementos en el comportamiento que exhibe un niño frente a la tarea de nadar, podemos entonces decir que hay una conducta motivada. Obviamente y tal como lo imagino están pensando, es posible que el nivel de motivación varíe de un niño a otro, dependiendo no sólo de la forma en que se entremezclan los anteriores elementos, sino también en función de los siguientes determinantes:

- **Posibilidad de obtención:** ¿Podré hacerlo?¿Podré lograrlo?
- **Expectativas:** Lo que espero, sueño (meta). Si estas no se cumplen puede ser causa de abandono.

Si no conocemos las metas de nuestros nadadores no podemos hablar de su motivación.

- **Incentivos:** Premios, refuerzos.
- **Impulso:** actitud permanente a realizar una actividad.
- **Factores Personales:** motivos personales, tendencia de competitividad (tendencia al éxito o tendencia a evitar el fracaso).
- **Autohabilidad Percibida:** Habilidad competitiva y maestría en el deporte.
- **Aprobación Social:** que mi esfuerzo sea reconocido por otros.
- **Influencia Social:** relación con entrenador y grupo deportivo.

En síntesis, y tal como dice Gorbunov (1988) la motivación se basa en las necesidades de un deportista, atraviesa la jerarquía de sus objetivos en el deporte y se expresa en la creación de sus móviles concretos. Al cambiar el orden de la famosa tríada griega, se puede decir que la motivación se estructura según el principio: quiero-puedo-debo.

Quiero son las necesidades del deportista, sus deseos pasiones aspiraciones de distinto grado de intelección. **Puedo** son los objetivos como necesidades formuladas, como deseos concientizados completados con la comprensión de que su satisfacción es muy probable. Por fin, **debo**, donde la intelección del deseo llega a la comprensión de la causalidad de ciertas acciones, la necesidad indispensable de las mismas.

Como puede irse entreviendo son muchos factores que atender y esto dificulta la labor, pero si queremos hacer un buen trabajo en el campo motivacional debemos atenderlos a todos; esto quiere decir que debemos conocer cómo opera cada uno de estos determinantes en los niños y debemos idear formas de trabajar los aspectos más relevantes.

En el trabajo con los nadadores de Arrayanes empleamos diversas estrategias para poder en principio empezar a conocer el estado de motivación tanto del equipo o grupo deportivo como de cada uno de sus integrantes. Así, aplicamos en las primeras semanas de trabajo algunos cuestionarios que nos permitían indagar acerca de sus metas, expectativas, tendencia de competitividad y autoeficacia.

Si bien los cuestionarios nos dan elementos importantes, soy una convencida que es en el trato franco y abierto con los niños, con sus padres y entrenadores, en donde obtenemos la mejor y más valiosa información. Seguro que cada uno de ustedes ha ido conociendo lentamente a cada uno de sus deportistas y probablemente, si ese fuera el caso, podría decirme intuitivamente qué es lo que afecta a cada niño en el plano motivacional y cómo actúan cada uno de los anteriores determinantes en su comportamiento.

Así, yo también fui y continúo conociendo a mis nadadores. En este plano motivacional sé cuáles son sus metas, voy reconociendo al niño para quien la aprobación social dada por sus padres y entrenadores es fundamental o aquel que está centrado en la maestría (solo en comparación con sí mismo). Vamos identificando la forma como los padres influyen en el comportamiento motivado de los niños, aquellos que los estimulan porque ven en el deporte una posibilidad de mejoramiento personal o aquellos que quieren un "niño campeón".

Percibo como, casi de manera generalizada la pertenencia y el contacto con el grupo, con los amigos, o dicho técnicamente la facilitación social resulta fundamental en los nadadores y por supuesto veo también cómo la relación y la comunicación que establece el entrenador, el profesor, con el niño o el joven resultan fundamentales a la hora de determinar la persistencia o abandono en el deporte.

Conociendo algo de lo anterior y con un primer diagnóstico en mano encontré en las palabras de

Gorbunov la mejor síntesis de lo que en torno al aspecto motivacional del equipo de natación, yo y creo también hablar por los entrenadores pensábamos: "entre los problemas de aseguramiento psicológico del entrenamiento deportivo, se puede considerar el problema número uno el de mantener el motivo para un buen trabajo productivo de muchos años. Qué puede emprender el entrenador, el dirigente, el administrador, el psicólogo, el médico, el masajista o cualquier persona que está al lado del deportista, para mantener la actividad, la productividad y la calidad máximas posibles del proceso de entrenamiento, cómo inducir al deportista a que rinda plenamente sus fuerzas, cómo conservar esa actividad y el interés por el deporte para muchos años, estas son algunas cuestiones del problema dado.

Entendiendo lo anterior surge entonces una insistente inquietud que se apodera de uno (y de los entrenadores por supuesto): Qué hacer? Cómo trabajar la motivación del nadador?.

Intentando responder a esa inquietud agoté muchos recursos; hoy por hoy la psicología deportiva tiene por suerte algunas estrategias prácticas (faltan muchas), sencillas y concretas que facilitan el paso de la teoría a la praxis. Entre lo buscado hallé una estrategia que me interesó mucho y que creí bien podía responder a las necesidades de nuestro equipo y que espero pueda también brindarle alguna orientación a ustedes, se trata del TARGET, inicialmente acuñado por Joyce Epstein y ampliamente trabajado por autores como Ames y Maehr.

El Target recoge en un acróstico una serie de objetivos y áreas que se consideran fundamentales en el trabajo motivacional, específicamente persigue el aumento de la motivación intrínseca y la orientación hacia las metas de maestría en deporte. Las áreas y estrategias motivacionales del Target aparecen descritas en la figura número 1.

Aunque no se diseñaron estrategias para todas las áreas del Target y algunas de ellas no alcanzaron a ser trabajadas con los nadadores, quiero resaltar aquí algunas de las cosas que lograron hacerse:

1. **AUTORIDAD:** Este fue quizá uno de los aspectos más trabajados y también debo decirlo uno de los que más cuesta desarrollar.

En primera instancia reunimos (los entrenadores y yo) al grupo de nadadores y en una charla corta expusimos nuestras inquietudes acerca del aspecto motivacional dando ejemplos concretos de algunos aspectos que tocan a los elementos de intensidad y persistencia. Posteriormente dejamos que los nadadores expresaran sus inquietudes y dejamos que ellos mismos tomaran decisiones con respecto a temas relevantes para el entrenamiento; definieron por ejemplo qué debía hacerse cuando un nadador llegaba tarde al entrenamiento o habiendo llegado temprano se tardaba mucho más de lo previsto en el vestier, igualmente tomaron decisiones sobre cómo manejar la disciplina en el grupo o qué hacer cuando un nadador no estaba dispuesto a hacer el trabajo señalado por el profesor para el grupo.

Finalmente se enfatizó en la relación costo-beneficio, es decir en dejar claras las metas que como equipo e individualmente querían lograrse y el esfuerzo que había que realizar para alcanzarlas.

Pueden suponer que muchas de las decisiones y determinaciones que el grupo de nadadores tomaba era probablemente muy disímil a la inicialmente propuesta por los entrenadores; sin embargo gracias a la apertura de los mismos se logró dentro de la reunión un buen clima de conciliación y participación. Como producto de la reunión se elaboró un pequeño reglamento o contrato de pertenencia al equipo que se leyó en otro momento.

Debo decir que en la práctica, es decir en los entrenamientos, no fue siempre fácil cumplir con las decisiones tomadas, pero por lo menos siempre se insistió en el hecho de que eran decisiones tomadas por los nadadores y se instaba al automanejo y la autodirección.

2. **RECONOCIMIENTO:** Trabajado de manera más continua me atrevo a decir que fue quizá el aspecto mejor trabajado.

La estrategia diseñada para brindar reconocimiento y refuerzo fue sencilla; se explicó y pidió a los entrenadores que durante las sesiones de práctica se cercioraran de brindar constatemente refuerzo verbal a cada uno de los nadadores, así terminada cada rutina o a distintos intervalos de tiempo, el

entrenador debía llamar al nadador por su nombre y reforzarle con palabras como: muy bien, lo estas haciendo bien, etc.

El refuerzo, aunque parece sencillo, no resulta serlo cuando como personas o como profesores estamos más acostumbrados a utilizar el castigo o la punición de manera preferencial y aunque no era así en el caso de los entrenadores con los que trabajé si hay que observar que a unos les cuesta más que a otros y este es también para el entrenador un proceso de aprendizaje.

3. **TAREA:** En esta área sólo se empezó un trabajo de establecimiento de metas con algunos miembros del equipo; pero si varias veces psicóloga y entrenadores dialogaron acerca de la necesidad de diseñar tareas atractivas y variadas para el grupo.

4. **AGRUPAMIENTO:** Aunque esta era una de las necesidades más sentidas por el grupo, pues constantemente manifestaban el deseo de trabajar juntos o en grupos más numerosos y no centrados en un trabajo individual, fue dentro del entrenamiento en sí una de las áreas que menos pudo cambiarse y esto en gran parte por el reducido número de nadadores y el disímil nivel técnico de los mismos.

Por fortuna para el segundo semestre del año el número de niños que iniciaban su proceso de formación creció y esto permitió que el proceso de agrupamiento mejorara, pero repito faltó flexibilizar y heterogenizar el proceso.

Intentamos otras estrategias que tocan distintas áreas y que requerían el concurso no sólo de nadadores y entrenadores, sino también de padres y dirigentes tales como celebraciones bimensuales de cumpleaños y la escogencia del nadador del mes (aprobación y recococimiento social). Cabe por último mencionar el juego como otro elemento importante en el trabajo motivacional y a mi modo de ver en funciones de liderazgo, pertenencia y acatamiento de reglas.

Ahora que escribo estas líneas sé que queda mucho por hacer y reconozco que si bien el proceso en general fue positivo, también y por muchos otros motivos hubo batallas que se perdieron. Pero todo lo expuesto y la necesaria anamnesis realizada me llevan a firmar una vez más que sin motivación no hay proceso deportivo posible. Pueden ustedes hacer las anteriores u otras cosas, pero nunca deben descuidar la motivación de sus alumnos, pues sin ella sencillamente no habrá alumnos y ustedes no tendrán a quien enseñar lo que saben.

Como corolario de esta, espero motivante, charla quisiera dejarles estas palabras de Pilar Rubio quien dice: "El profesor...deberá estimular en sus pequeños atletas las acciones motivadas por el logro o mejora en el rendimiento, haciéndoles comprender el verdadero significado de los procesos motivadores, esto es, los efectos de estímulo y rechazo que traen consigo las consecuencias anticipadas de los resultados de una prueba deportiva. Para ello el educador deberá ocuparse de que puede experimentar verdaderos triunfos y fracasos.

Hay que ayudar a un niño para que llegue a una conclusión personal que lo motive. El educador deberá mostrarle cómo podrá ver sus propias mejoras en el aprendizaje, y fomentará los puntos claves de sus aptitudes, para que las pruebas deportivas vuelvan a resultarle atractivas.

En definitiva, hay que hacer que el deportista perciba adecuadamente sus capacidades y, sobre todo, que no se infravalore. Se intentará que el atleta pase de atribuir sus éxitos y sus fracasos a la habilidad, a atribuirlos al esfuerzo. Y que le llevará a fijarse metas acsequibles, sin esperar más éxitos que los que puede alcanzar, y con el conocimiento de que los logros serán graduales y dependerán de su esfuerzo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- GONZALEZ, J.L. Psicología y Deporte: Biblioteca Nueva, Madrid, 1992.
- GORBUNOV, G.D. Psicopedagogía del Deporte: Vipo, URSS, 1988.
- McCLELLAND. Estudio de la Motivación Humana: Narcea, Madrid, 1989.
- REEVE, J.M. Motivación y Emoción: McGraw Hill, Madrid, 1994.

- ROBERTS, G.C. Motivación en el Deporte y el Ejercicio: Desclée de Brouwer, Bilbao, 1995.
- RUBIO, P. La Motivación en el Deporte: Revista Corricolari, N? 7, págs. 8-11

ABA Colombia
Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento
web@abacolombia.org.co

Este artículo proviene de: www.abacolombia.org.co
Todos los derechos reservados ©2003