

04

**MOTIVACIÓN
Y
AUTOCONFIANZA**



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



ALMERÍA
**JUEGA
LIMPIO**
DEPORTE
EDUCA

4.1 MOTIVACIÓN

Inicialmente debemos de destacar que la **motivación** es una variable crucial en el campo de la actividad física no competitiva y en el propio deporte de competición (Buceta, 2016).

¿POR QUÉ EMPIEZA UN NIÑO O UNA NIÑA A HACER DEPORTE?

¿QUIÉN TOMA LA INICIATIVA?

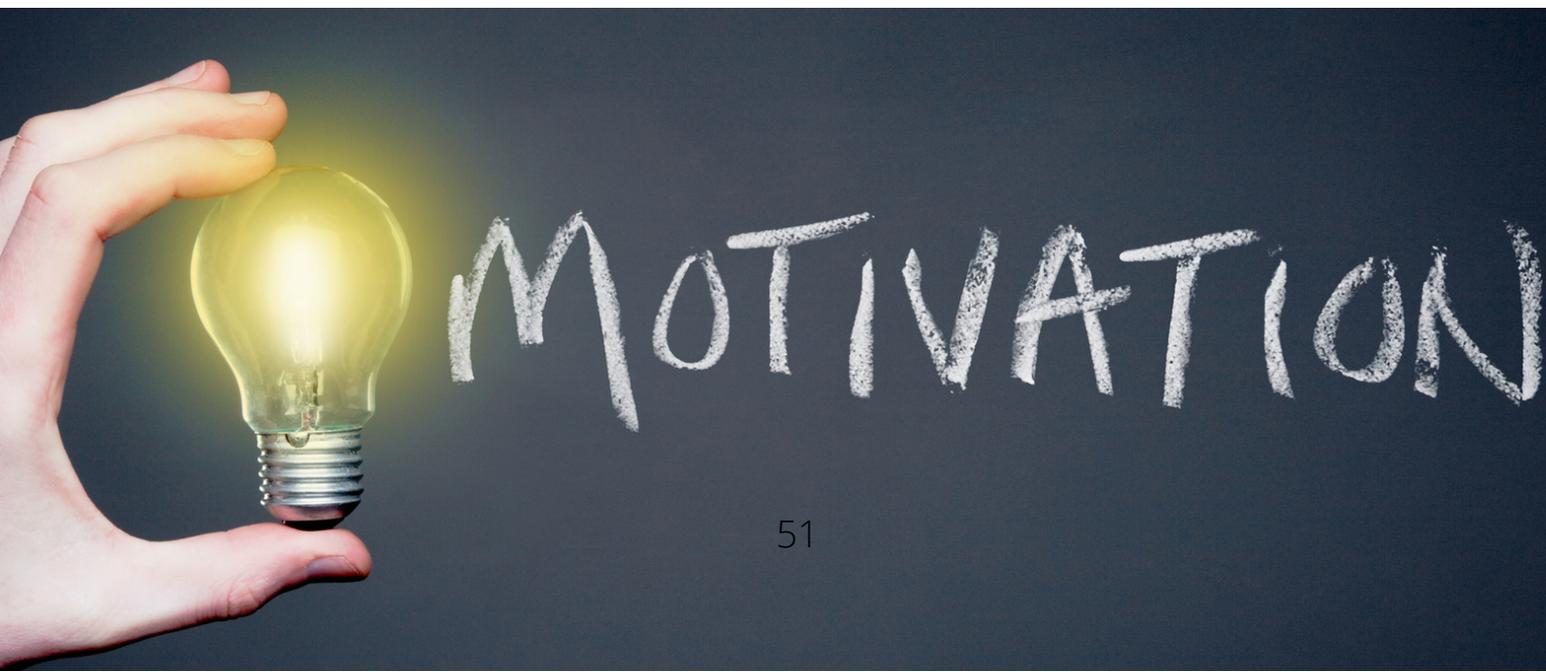
A veces la motivación y el interés inicial por hacer un determinado deporte puede provenir de los padres, otras veces de los propios niños, y finalmente ser decidido conjuntamente por ambos.

Sucesivamente debemos de destacar que el ingrediente de **la motivación es un elemento decisivo para que los jóvenes se adhieran a la práctica deportiva** con el compromiso adecuado, ya que sin la motivación apropiada sería muy difícil que los deportistas se dediquen con la frecuencia, intensidad, concentración, incomodidad, sacrificio y constancia que esta requiere (Buceta, 2004)

Aquí podríamos destacar que para que nuestros chicos asuman la disciplina, el afrontamiento de retos, el esfuerzo, la perseverancia, la superación de la adversidad y la continuidad que exige la práctica deportiva, **se necesitan dosis de motivación altas y estables.**

Una de las primeras cosas que debe entender el entrenador de deportistas jóvenes, es que la mayoría de los niños están muy interesados por el deporte que practican y suelen presentar un elevado interés inicial.

Por ello, el entrenador debe aprovechar este interés inicial para “enganchar” a los chicos en la práctica deportiva y que sigan teniendo continuidad y adherencia (Buceta, 2004).



4.2 ERRORES FRECUENTES SOBRE LA MOTIVACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

Habitualmente la motivación es una de las variables que más suelen preocupar a los entrenadores deportivos, donde muchos utilizan sus propias estrategias y de manera alterna cuando ellos mejor consideran en función de la situación, pero algunos de los errores que con mayor frecuencia pueden observarse son algunos como los siguientes:



NO CONSIDERAR LA SITUACIÓN GLOBAL, ES DECIR NO SÓLO DEPORTIVA EN LA QUE SE ENCUENTRA EL DEPORTISTA, IGNORANDO SITUACIONES EXTRADEPORTIVAS COMO SITUACIONES PERSONALES, ACADÉMICAS ETC



ACTUAR COMO SI EN LA MOTIVACIÓN DEL DEPORTISTA SÓLO INTERVINIERA EL POSIBLE BENEFICIO A CONSEGUIR, IGNORÁNDOSE OTRAS CUESTIONES COMO EL COSTE PARA CONSEGUIR ESE OBJETIVO



UTILIZAR CON LOS DEPORTISTAS INCENTIVOS INAPROPIADOS



INTENTAR QUE LOS DEPORTISTAS TRABAJEN POR INTERESES COLECTIVOS QUE INTERFIEREN Y DAÑAN SUS INTERESES INDIVIDUALES



PRETENDER QUE EL DEPORTISTA SE MOTIVE POR OBJETIVOS INALCANZABLES QUE NO LE SUPONEN NINGÚN RETO

ESTOS SERÍAN NUMEROSOS ERRORES FRECUENTES ENTRE MUCHOS OTROS QUE NOS DEBEN DE LLEVAR A REFLEXIONAR:

¿Lo estamos haciendo tan bien como creemos?

¿Trabamos bien la motivación?

4.3 ASPECTOS Y VARIABLES A CONSIDERAR SOBRE LA MOTIVACIÓN

A LA HORA DE TRABAJAR ADECUADAMENTE LA MOTIVACIÓN DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES Y POR CONSIGUIENTE CUANDO SE AÑADE EL ELEMENTO COMPETITIVO, DEBEMOS DE CONSIDERAR ASPECTOS COMO LOS SIGUIENTES (BUCETA 2004, 2015):



Modelos significativos

La utilización de modelos significativos para los jóvenes, es una estrategia muy eficaz para desarrollar su motivación. Para ello, esta estrategia es eficaz si combinamos adecuadamente modelos expertos y modelos competentes.

Modelo experto: es un deportista conocido y de referencia para nuestro joven, con el fin de atraer la atención y su interés por el objetivo que se le va a proponer

Modelo competente: es un deportista más cercano, por ejemplo, un jugador del mismo club en una categoría superior, para que nuestro deportista perciba que verdaderamente es posible conseguir ese objetivo y lo vea de una manera más plausible



La estimulación de los padres

Aquí **es fundamental que los padres conozcan el grado de motivación por el deporte de su hijo**, y para ello disponen de dos grandes indicadores: el interés que muestra y cómo afronta el coste que le supone, es decir, el esfuerzo, sacrificio y exigencia.



Beneficios y costes

Es fundamental una vez clarificados y especificados los objetivos a los deportistas, **que no sólo se les exponga el posible beneficio a conseguir, sino también el coste relacionado con ese objetivo**, es decir, esfuerzo, constancia etc. Todo **ello contribuirá a que su motivación no sea elevada sino estable a su vez**

4.3 ASPECTOS Y VARIABLES A CONSIDERAR SOBRE LA MOTIVACIÓN



Participación en las decisiones

Los padres y los entrenadores tenemos la oportunidad de involucrar a nuestros chicos y chicas en las decisiones que les conciernen, y por ello **si sabemos aprovechar estas oportunidades no sólo potenciaremos una motivación alta y estable, sino también variables como la autoconfianza, compromiso y autonomía personal**



Objetivos interesantes

El objetivo señala la meta a la que uno se dirige, justifica el esfuerzo que uno realiza. Ligado al capítulo anterior, **es fundamental que los objetivos planteados sean realistas, interesantes, desafianza, alcanzables y adecuadamente propuestos para que la motivación sea alta y estable** en todo el proceso junto con el desarrollo de otras variables como la autoconfianza, gestión emocional y estrés, atención, concentración, nivel de activación óptimo etc.



4.4 TIPOS DE ORIENTACIÓN MOTIVACIONAL



Orientación motivacional centrada en la tarea se basa en la motivación de los deportistas basando sus retos y resultados respecto a sí mismos, basándose en impresiones subjetivas de dominio y progreso, es decir, relacionados con objetivos de realización

Orientación motivacional centrada en el ego se basa en la motivación de los deportistas respecto a retos y resultados en competencia con otros deportistas, aquí debemos de aclarar que esta orientación motivacional y la palabra “ego” no es sinónimo de negativo, sino todo lo contrario siempre y cuando lo apliquemos adecuadamente como veremos a continuación

En el deporte de iniciación, el énfasis en la orientación centrada en la tarea adquiere una gran importancia como elemento educativo y preventivo; sin que por ello deba renunciarse a la competición contra otros deportistas, es decir, orientación motivacional centrada en el ego (Buceta, 2016)

En el deporte de alta competición, parece claro que deben potenciarse ambas orientaciones motivacionales, aunque en numerosas ocasiones la motivación de “ego” requerirá que se acentúe la orientación motivacional centrada en la tarea para conseguir el equilibrio que buscamos (Buceta, 2016)

4.5 TIPOS DE MOTIVACIÓN

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA & MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

La motivación extrínseca se basa en beneficios relacionados como el éxito deportivo, incentivos económicos, el reconocimiento de los demás etc. Sin embargo, **la motivación intrínseca** se basa en beneficios relacionados con la práctica deportiva como: divertirse, disfrutar o sentirse competente. En el deporte formativo y base junto con el ámbito académico, se plantea que haya una balanza compensada entre ambas motivaciones pero siempre priorizar la motivación intrínseca con el objetivo de que potencia el objetivo de formación integral en nuestros jóvenes (Buceta, 2016)

MOTIVACIÓN BÁSICA & MOTIVACIÓN COTIDIANA

Motivación básica: se refiere a la base estable de motivación que determina el compromiso con su actividad. Se refiere al interés y la ambición de los deportistas por los resultados deportivos, su rendimiento personal y/o las consecuencias beneficiosas de ambos, es decir, aquí hablaríamos de la propia motivación de hacer la actividad en sí.

Motivación cotidiana: se refiere a la motivación del deportista por la actividad diaria per se y la gratificación inmediata que produce esta. Con bastante independencia de los logros deportivos, y una mayor relación con el rendimiento personal cotidiano y el disfrute de la actividad y las circunstancias que le rodean (motivación por ir a entrenar cada día, ambiente de trabajo etc). (Buceta 2004, 2015, 2016)

RECUÉRDENSE PÁGINA 21 DEL CAPÍTULO 1 DE ESTE MANUAL DONDE SE HABLA DE LA MOTIVACIÓN BÁSICA DE LOS ENTRENADORES



4.5 TIPOS DE MOTIVACIÓN

MOTIVACIÓN COMPENSADA & MOTIVACIÓN RIESGO

Motivación compensada: se produce cuando motivación básica y cotidiana se mantienen altas y estables e intentamos fomentar una motivación por los retos y resultados con respecto a uno mismo (sin rechazar su tendencia motivacional y potenciando su compensación), todo ello potenciará su autoconfianza y mayores beneficios de la práctica deportiva. Además, tenemos en consideración aspectos como la participación de los deportistas, el balance de los costes y beneficios, objetivos atractivos, realistas y desafiantes y subsanando los errores frecuentes previamente mencionados. (Buceta 2004, 2015, 2016)

Motivación de riesgo: se produce por una notable descompensación de motivación básica, motivación cotidiana o de ambas. Además, una motivación excesivamente centrada en los retos y resultados respecto a otros deportistas potencia esta motivación de riesgo, considerando que se mantengan numerosos de los errores frecuentes anteriores y perjudicando no sólo el rendimiento de nuestros deportistas sino también poniendo en grave riesgo la salud de ellos. (Buceta 2004, 2015, 2016)



4.6 AUTOCONFIANZA

La autoconfianza hace referencia a la propia confianza que tienen los deportistas en sus propios recursos para lograr un determinado objetivo. En este caso debemos de destacar que se trata de un estado interno que implica un conocimiento de la dificultad del objetivo, las opciones y posibilidades reales de poder conseguirlo y los recursos propios, destrezas y habilidades que posee el propio deportista de manera objetiva y realista para incrementar la probabilidad de conseguir ese objetivo (Buceta, 2016).

Ser un deportista con una autoconfianza sólida y estable proporciona una ventaja incalculable no sólo en el rendimiento deportivo, sino también en la esfera académica, profesional y personal. La autoconfianza es clave para gestionar el estrés propio de las competiciones, alimentar y potenciar una motivación alta y estable junto con el desarrollo de variables como la atención, concentración, nivel de activación etc.

En este sentido podemos destacar que muchos niños y adolescentes, tanto en los estudios como en el deporte y otras esferas, tienen una autoconfianza débil e incluso han ido generando erróneamente un patrón de falsa confianza que explicaremos a continuación.



4.7 AUTOCONFIANZA Y MOTIVACIÓN

Por un lado, es importante alimentar el interés de los deportistas por los retos deportivos (**motivación**), y por otro lado, resultado importante que nuestros jóvenes confíen en que verdaderamente pueden afrontar esos retos con posibilidades reales de éxito (**autoconfianza**).

Un error frecuente en este sentido es intentar animar al deportista desanimado y/o estresado, hablándole de los posibles logros si trabaja duro, fijándose en modelos sin utilizar bien esta estrategia, elogiándole etc cuando en realidad lo que necesita es fortalecer su autoconfianza mediante objetivos a corto plazo que pueda controlar (situaciones de percepción de control) y progresivamente aumentar su dificultad, utilizando objetivos de realización y de resultado adecuados para que no se produzcan (situaciones de indefensión), es decir, situaciones que nuestro deportista percibe que haga lo que haga no controla y no puede gestionar y eso dañará su autoconfianza.

Motivación & Autoconfianza

The image features a large silhouette of a person sitting in a meditative pose (lotus position) against a warm, golden sunset background. Inside the torso of this larger silhouette, there is a smaller silhouette of a person running. The overall composition is centered and evokes a sense of inner strength, focus, and the connection between mental preparation and physical performance.

4.9 AUTOCONFIANZA VS FALSA CONFIANZA

Una vez entendido el concepto de **autoconfianza**, en su descripción tan precisa sobre este concepto, no dice que la **falsa confianza** suele caracterizarse por una actitud de “puertas para afuera” que no refleja la verdadera desconfianza y preocupación que en muchos casos, experimentan en su interior los deportistas que hacen manifestaciones egocéntricas y sobredimensionadas (Martens 1990). Debemos de destacar que en diversos estudios se señala que la falsa confianza viene derivada en muchas ocasiones por una interpretación errónea, por parte de entrenadores y psicólogos, del concepto de pensar positivamente pero de una manera en la que se construyen “castillos en el aire” sin una base objetiva y realista.

SEGÚN LA BIBLIOGRAFÍA DE “VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO” DE JOSÉ MARÍA BUCETA, PERSONAS CON FALSA CONFIANZA SE CARACTERIZAN POR:

- Tendencia a sobrevalorar ante los demás los propios recursos
- Tendencia a hacer referencia continuamente a éxitos pasados
- Evitar afrontar retos y situaciones comprometidas
- Mínima tolerancia a la frustración
- Tendencia al escape/evitación de retos
- Búsqueda permanente de refuerzo externo
- Búsqueda permanente de “excusas” o “razonamientos” que justifiquen su bajo rendimiento

AUTOCONFIANZA



&

FALSA CONFIANZA



4.10 ÉXITO Y FRACASO CONTROLADOS

Con el objetivo de que podamos seguir potenciando la autoconfianza en el deporte, debemos de tener en cuenta que tanto los buenos como los malos resultados pueden contribuir a la percepción de control si los gestionamos adecuadamente.

Éxito controlado

El **éxito controlado** supone la consecución de los objetivos planteados gracias a la aportación propia, produciéndose una congruencia entre las expectativas previas y los logros alcanzados, lo cual potenciará la motivación y autoconfianza. En este sentido, los buenos resultados son atribuidos por el propio deportista a recursos propios que controlan, ya que si lo atribuyeran a factores externos como por ejemplo la suerte, no podríamos hablar de éxito controlado. (Buceta, 2004, 2015,2016)

Fracaso controlado

El **fracaso controlado** contribuye a desarrollar una mayor tolerancia a la frustración y una mayor capacidad resolutiva ante situaciones de dificultad. En este sentido destacamos cuando no se producen los resultados que deseamos, pero a pesar de ello, los deportistas perciben que han controlado el proceso para intentar conseguir ese resultado, y posteriormente obteniendo conclusiones constructivas y aprendiendo de la experiencia. (Buceta, 2004, 2015, 2016)

RECOMENDACIONES PARA ENTRENADORES DE DEPORTISTAS JÓVENES SOBRE ÉXITOS Y FRACASOS CONTROLADOS:

- **ORGANIZAR TAREAS COMPETITIVAS APROPIADAS CON OBJETIVOS REALISTAS, ATRACTIVOS E INTERESANTES**
- **ANALIZAR DE MANERA OBJETIVA Y CONSTRUCTIVA**
- **ELABORACIÓN DE PLANES ADECUADOS PARA CONSEGUIR ESOS OBJETIVOS**
- **UTILIZAR CRITERIOS CORRECTOS Y QUE LOS DEPORTISTAS CONOZCAN PREVIAMENTE DE MANERA CLARA Y ESPECÍFICA**
- **NO LLEGAR A CONCLUSIONES GENERALES A PARTIR DE EXPERIENCIAS AISLADAS**
- **EVITAR JUZGAR LAS ACCIONES DE LOS CHICOS EN MOMENTOS DE EMOCIONALIDAD INTENSA**