

## La motivación en la práctica deportiva

Lic. María Belén Odena (Psicóloga)

¿Qué es la motivación? *“Es el impulso para llegar a los objetivos”*, es estar impulsado a actuar, es energía vital para iniciar cualquier tipo de actividad, para vivenciarla aprendiendo de los éxitos y los errores, y para llegar confiados a la meta.

Niños, niñas y adolescentes inician prácticas deportivas altamente motivados, ya sea por identificación a un héroe o protagonista de una película o serie de televisión, a un familiar o amigo cercano, por un interés genuino y propio o por curiosidad. Los motivos son diversos y se encuentran influenciados por factores individuales y socioambientales; la edad es un factor fundamental para diferenciar los motivos de cada grupo etario y adecuar la práctica (Ruiz Juan et al., 2007).

Según la Teoría de la Autodeterminación, formulada por Deci y Ryan, existen tres tipos de motivación: intrínseca, extrínseca y desmotivación. *“Vengo a divertirme y a pasarlo bien”* -expresa convencido un joven arquero-, la **motivación intrínseca** está vinculada al interés y al disfrute que genera la actividad considerada como un fin en sí misma; la **motivación extrínseca** se refiere a la consecución de premios y reconocimientos, se escucha con frecuencia en los deportistas adolescentes *“Quiero participar en los Juegos Olímpicos y ser parte de la selección” “Quiero ser una campeona”*; la **desmotivación** se caracteriza por la ausencia o falta de motivación, el deportista no se siente competente para realizar la actividad creyendo que no obtendrá el resultado deseado *“Soy un perdedor” “Pase lo que pase no estoy conforme con el resultado”*.

Existe otra teoría para abordar la motivación en el deporte desde una perspectiva interaccional formulada por varios investigadores cognitivo-sociales, la Teoría de las Metas de Logro. Desde esta perspectiva se diferencian las **metas orientadas a la tarea** y las **metas orientadas al ego**: en la primera, el éxito es percibido como una instancia que implica esfuerzo y cooperación, se valora el trabajo grupal y el compromiso en el entrenamiento; en la segunda, el éxito está determinado por la comparación constante con

los otros y la competitividad, supone un compromiso menor, incrementa las posibilidades de abandono y dificulta la configuración de una autoimagen positiva.

De acuerdo con Loehr (1991), la motivación es una habilidad mental que permite fijar metas pero fundamentalmente favorece el trabajo diario con los éxitos y el buen manejo del “fracaso”. Se trata de un permanente aprendizaje que consiste en utilizar la motivación como fuente de energía positiva para potenciar el rendimiento, mejorar la concentración y fortalecer la autoconfianza.

¿Qué causa la pérdida o disminución de la motivación? La no concreción de las metas motivacionales. Si el joven que busca divertirse mientras entrena encuentra altas exigencias y presiones, siendo su motivación intrínseca arrasada por una motivación extrínseca ajena, perderá interés y el impulso que lo motivaba se convertirá en rechazo por la actividad. Si el atleta que busca alcanzar el éxito deportivo no recibe el entrenamiento y la atención adecuada, viéndose derrotado en cada competencia, disminuirá su motivación y en consecuencia su rendimiento.

Cada deportista es único, cada uno tiene su motivación, sus objetivos, sus fortalezas y debilidades. El entrenamiento debe adecuarse a la individualidad y al respeto por los tiempos de aprendizaje, a las metas y los requerimientos de cada uno. No todos desean la medalla dorada, no todos quieren competir. Alcanzar el bienestar físico, emocional y psicológico a través de la práctica deportiva es la motivación fundamental y la base de todo entrenamiento.

#### Referencias

Loehr, J. (1991): “Fortaleza mental en el deporte. Cómo alcanzar la excelencia atlética”. Ed. Planeta.

Ricetti, A.; Chiecher, A.; Donolo D. (2009): “La motivación en actividades físico-deportivas. Contribuciones teóricas y observaciones en la práctica”. 8º Congreso Argentino y 3º Latinoamericano de Educación Física y Ciencia. Universidad Nacional de La Plata.

Ruiz Juan, F.; García Montes, M. E. y A. Díaz Suárez, (2007): “Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba)”. En Anales de Psicología, nº 1, vol. 23, pp.152-166.