

La motivación en el deporte

Abraham Gómez-Cardoso

Lic. Profesor de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y del Deporte Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-7503-6046>

acardoso95@nauta.cu

Martha Bárbara Iznaola-Cuscó

Dra. C. Profesora titular de Psicología. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0001-8421-074X>

portela@inder.cu

Martín José Rodríguez-Paz

M. Sc. Profesor Asistente de Esgrima. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-0128-7501>

martinrp@uccfd.cu

Recibido: 26/I/2021

Aprobado: 12/IV/2021

Publicado: 1/VII/2021

Resumen: La motivación es un componente esencial en la conducta humana para el logro de cualquier objetivo trazado. El interés por un deporte y su práctica deviene en ocasiones de la influencia que ejerce el medio familiar, social y educacional sobre el niño. Para los atletas en formación la motivación constituye una vía en pos de alcanzar mayores rendimientos deportivos, donde se intensifiquen, de manera positiva, los factores intrínsecos y extrínsecos, con métodos directos e indirectos, bajo un seguimiento constante del entrenador, quien constituye una de las figuras determinantes en el desarrollo personal y atlético del deportista.

Palabras clave: motivación; deporte; aumento del rendimiento deportivo

Motivation in Sports

Abstract: Motivation is an essential component in human behavior to achieve any goal. The child's interest in practicing sports sometimes comes from the social, educational, and family environment and their influence. For training athletes, motivation is a way to reach better sports performance. Intrinsic and extrinsic factors are strengthened, with direct and indirect methods under constant coach monitoring. The coach is then one of the determining figures within the sports and personal development of the athlete.

Keywords: motivation; sports; sports performance improvement

A motivação no esporte

Resumo: A motivação é um componente essencial na conduta humana para o lucro de qualquer objetivo esboçado. O interesse por um esporte e sua prática sucede em ocasiões da influência que exerce o meio familiar, social e educacional sobre o menino. Para os atletas em formação a motivação constitui uma via em detrás de alcançar maiores rendimentos esportivos, onde se intensifiquem, de maneira positiva, os fatores intrínsecos e extrínsecos, com métodos diretos e indiretos, sob um seguimento constante do treinador, quem constitui uma das figuras determinantes no desenvolvimento pessoal e atlético do esportista.

Palavras-chaves: motivação; esporte; aumento do rendimento esportivo

Introducción

Según García (2013) la motivación es el impulso que mueve a las personas a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación, por lo que le brinda energía y dirección a la conducta. Roberts (1995) la define como aquellos factores de la personalidad, variables sociales y cogniciones que intervienen cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría.

La mayoría de las definiciones sobre la motivación se centran en la cantidad de energía y la dirección del comportamiento humano. Sin embargo, Littman (1994) citado por Balaguer (1994, p.64), explica que

La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación.

En el mundo del deporte, especialmente a un alto nivel, la motivación es fundamental, ya que para el logro de determinados objetivos se lleva al cuerpo a límites cuantiosos de esfuerzo. La autosuperación, la competitividad y la recompensa obtenida en el logro de una meta son el móvil de muchos deportistas. El estímulo interno se ve condicionado por la alta competición donde los atletas deben trabajar el componente mental.

Numerosas investigaciones se han centrado en el deporte competitivo y de alto rendimiento, individual y por equipos, así como en el infantil y juvenil, hasta extenderse de manera progresiva a los agentes psicosociales que intervienen en el contexto deportivo; las diferencias sexuales y transculturales; la actividad física, tanto recreativa como terapéutica; la práctica física y deportiva como vía de inserción y ajuste social, y sus aplicaciones a la salud y el bienestar, entre otros (Monroy y Sáez, 2011).

Sin embargo, según estudios realizados por entrenadores, en ocasiones se le concede mayor importancia a las capacidades físicas ya sea fuerza, rapidez, resistencia o lo referente a la preparación técnico-táctica del atleta, que a la propia motivación, en pos de alcanzar un mayor rendimiento. Aunque cada equipo deportivo consta de un psicólogo encargado de darle seguimiento y ayuda a los deportistas en la superación de obstáculos y barreras, los entrenadores son los que deben formarlos y motivarlos por la práctica del deporte.

Existen investigaciones que abordan el papel de la motivación en los niños hacia la práctica del deporte como Dzhamgarov y Puni (1979), Valdés (1998), García (2001), García y Caracuel (2007) y Cañizares (2004), los cuales destacan la importancia de los motivos en la regulación inductora de las acciones motrices. Así, los elementos de base de la motivación se encuentran en las necesidades y los motivos.

La práctica deportiva desde edades tempranas es uno de los componentes fundamentales en el desarrollo integral del individuo. Las tendencias contemporáneas enfocan un carácter social, donde estudian la conducta motriz del hombre. Por tal razón el objetivo del presente artículo es resaltar la importancia de la motivación para la formación de los atletas, y en el logro del rendimiento deportivo.

Desarrollo

En el deporte es constante el intercambio de experiencias técnicas y tácticas, posible por los vertiginosos adelantos científicos técnicos, metodológicos, organizativos y de planificación que existen para fortalecer la gestión del desarrollo en la práctica deportiva, donde la motivación constituye un elemento de vital importancia. Se precisa entonces de una práctica deportiva en la

cual prime la independencia, la creatividad y el deseo de realizarla, donde el docente sea el encargado de propiciar métodos que los estimule.

En los seres humanos, la motivación abarca los impulsos conscientes como los inconscientes. Sus teorías establecen un nivel primario, que se refiere a la satisfacción de las necesidades elementales, como respirar, comer o beber y uno secundario, referido a las necesidades sociales, como el logro o el afecto (González, 2012).

La motivación es un elemento rector de la conducta humana, le da dirección a la misma, y contribuye a que el individuo luche por sus objetivos. Sin ella no existen resultados deportivos, pues el deporte exige grandes sacrificios y jornadas agotadoras, muchas veces monótonas en pos del perfeccionamiento atlético. De manera que el éxito solo se materializará en la conducta del deportista si ocupa un lugar en su jerarquía de motivos.

El interés por un deporte en particular deviene en la mayoría de los casos por la influencia del medio socio-familiar: los profesores, padres, los compañeros más próximos y los medios masivos de comunicación; donde son importantes los refuerzos positivos movilizados que contribuyen al desarrollo deportivo.

La palabra motivación proviene del latín *motivus*, cuya raíz corresponde al verbo *movere*, que significa mover. La misma se define como un aspecto necesario de la conducta propia del hombre y a su vez resulta ser uno de los componentes más esenciales de su desarrollo, al punto de considerarse el promotor de toda la actividad humana. La estimulación, las emociones y sentimientos, la percepción, el pensamiento, la imaginación, el aprendizaje y las características psíquicas son procesos y cualidades psicológicas, que se interrelacionan entre sí y explican la conducta humana (Iznaola y Wells, 2008).

El análisis de las diferentes concepciones teóricas y metodológicas sobre el estudio de esta raíz del comportamiento y su relación con la personalidad, debe realizarse desde una perspectiva histórica, mediante la revisión de los diferentes enfoques y el énfasis en la teoría marxista del desarrollo humano. La Psicología en sus inicios abordó su estudio desde un enfoque atomista, descriptivo, el cual trataba de explicar la complejidad de la vida psíquica a partir de elementos aislados, como es el caso de las teorías factorialistas, instintivas que reducen la motivación a factores biológicos de carácter innato. En la medida en que se desarrolló como ciencia surgieron

teorías que abordaron el estudio de la psiquis desde una perspectiva más compleja, como por el ejemplo, el Psicoanálisis.

Si bien el psicoanálisis intenta explicar la motivación como proceso más profundo y expresión de la personalidad, en última instancia la considera una fuerza inconsciente que tiene un origen biológico y por tanto, predetermina la conducta humana, por lo que la persona asume una función pasiva en la determinación de su propio accionar (Iznola y Wells, 2008).

Vigotsky (1987) explica que el enfoque histórico-cultural del desarrollo humano como teoría psicológica plantea la necesidad de reconocer el carácter objetivo de la motivación humana y su determinación histórico-social. Ello permitirá comprender, según González (2003) el carácter activo de la persona y el papel de la motivación en la regulación de la conducta. Así, González (2012) define este concepto como la compleja integración de procesos psíquicos que efectúan la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección (hacia el objeto-meta buscado o el objeto evitado), la intensidad y el sentido (de aproximación o evitación) del mismo.

Este autor explica además que la motivación es el conjunto concatenado de procesos psíquicos (los cuales implican la actividad nerviosa superior y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad) que, al contener el papel activo, autónomo y creador de la personalidad, en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetos y estímulos, van dirigidos a satisfacer necesidades del ser humano. Como consecuencia, regulan la dirección (el objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento, y se manifiesta como actividad motivada. Se comparte con González (2012) cada una de las reflexiones que hace sobre este tema.

Acerca de la importancia de entender la unidad de lo cognitivo y lo afectivo en la personalidad y en particular, el papel de la motivación en la regulación de la conducta, Shorojova (1974), referida por González F y Mitjás (1989, p.22) expresa que

La motivación abarca todo tipo de móviles, motivos, necesidades, intereses, aspiraciones, objetivos, etc. Se define como la determinación de la conducta del individuo. La motivación humana no se reduce al estado dinámico que estimula de forma inmediata el

comportamiento, sobre la base de la vivencia de la necesidad. El potencial dinámico de la motivación se asocia, en las motivaciones esenciales del hombre, a un contenido relevante para el sujeto, estructurado en forma de conceptos, reflexiones y valoraciones, portador de una carga emocional, sobre la que el sujeto garantiza y expresa todo el potencial emocional de su motivo. En este sentido, un tipo esencial de la motivación humana se configura en operaciones cognitivas, mediante las cuales estos motivos adquieren su carácter consciente.

En el deporte, la motivación como proceso constituye una orientación activa y persistente de la persona hacia determinados objetos-metas. Está formada por un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento (Sánchez, 2005).

Otros componentes de la motivación

Según Martens & Bump (1988) existen en el ámbito deportivo otros componentes esenciales de la motivación:

- **Motivación intrínseca y extrínseca:** los individuos motivados intrínsecamente tienden a ser competentes y autodeterminados al controlar y explicar con éxito sus capacidades. Un refuerzo externo, positivo o negativo, implica el incremento del nivel de motivación de forma extrínseca.
- **Motivación directa e indirecta:** los métodos empleados para motivar directamente a un atleta son: el consenso, la identificación y la interiorización. Indirectamente el deportista puede ser motivado mediante la alteración del entorno físico y psicológico.
- **Localización del control:** la tendencia a atribuir a la casualidad lo que ocurre orienta al atleta hacia una definición de *locus* de control de tipo externo, mientras que quien considera los acontecimientos como dependientes de su comportamiento se atribuye un control de tipo interno. Los atletas internos tendrán mayor capacidad para corregir los errores que los externos, pues disponen de buenas facultades para aplazar la obtención de gratificaciones y recompensas.

- **Necesidades del deportista:** una necesidad que es preciso satisfacer se convierte en una meta. Las principales necesidades implican la búsqueda de estímulos, de afiliación y de reafirmación.

Se asumen los criterios dados por Martens & Bump (1988) ya que integran los conceptos de motivación al ámbito deportivo y especifican otros componentes esenciales de la misma.

Por su parte Buonamano *et al.* (1994) abordan 6 factores que intervienen en la motivación deportiva:

- 1) **Factor éxito/posición social:** motivaciones estrechamente ligadas a la competición
- 2) **Factor forma física/habilidad:** deseo subjetivo de sentirse en forma y deseo de mejorar las propias habilidades
- 3) **Factor refuerzos extrínsecos:** motivación ligada a la influencia ejercida por el ambiente social, con particular referencia a las personas afectivamente más cercanas
- 4) **Factor equipo:** deseo de colaborar con otros para alcanzar una meta
- 5) **Factor amigos/diversión:** deseo de socialización y diversión en un ambiente distinto del familiar
- 6) **Factor descarga de energía:** motivación que describe la necesidad de entusiasmo que cualquier actividad debe satisfacer, por lo que combate al aburrimiento y la ansiedad

Como ya se ha referido, la motivación constituye una orientación activa y persistente de los atletas hacia determinados objetos-metas. Los mejores grados de ejecución se consiguen cuando el deportista mantiene niveles óptimos de disposición que muestren un despliegue de sus cualidades volitivas: como la decisión, el valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia y el autocontrol, muy potenciados en los deportes de combate (Del Monte, 2010).

Conclusiones

La motivación es el impulso que lleva a realizar acciones, el incentivo para obtener experiencias y resultados positivos mediante la superación de los obstáculos.

La motivación en una actividad o proceso que beneficia un mejor desarrollo, comprensión y resultado del mismo. Su aplicación en el deporte es significativa para el logro de mejores rendimientos en los atletas.

Referencias bibliográficas

- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros.
- Buonamano, R., Cei, A., y Mussing, A. (1994). *La motivazione alla pratica sportiva nei giovani*. Roma.
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. Deportes.
- Del Monte, L. (2010). *Autovaloración y dinámica de autoperfeccionamiento en deportistas cubanos de alto rendimiento* [Tesis doctoral]. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
- Dzhamgarov, T., y Puni, A. (1979). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. Científico-Técnica.
- García, E. (2013, 18 de octubre). *¿Qué es la motivación y qué podemos hacer para aumentarla todos los días?* Alma, Corazón y Vida.
https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/
- García, F. (2001). *Los españoles y el deporte: práctica y comportamiento en la última década del siglo XX*. Consejo Superior de Deportes.
- García, J. R., y Caracuel, J. C. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* (2)1, 11-60.
- González, D. J. (2003). ¿Qué es la inteligencia humana? *Revista Cubana de Psicología*, 1, 39-45.
- González, D. J. (2012). *Criterios y técnicas para el estudio de la motivación*. Pueblo y Educación.
- González, F., y Mitjás, A. (1989). *La personalidad: su educación y desarrollo*. Pueblo y Educación.

- Iznola, M. B., y Wells, J. (2008). La satisfacción del profesor de Educación Física. *Educación física y deporte*, 27(2), 27-35.
- Littman, R. A. (1994). Motives: History and causes. En *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Albatros.
- Martens, R., & Bump, L. (1988). *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics.
- Monroy, A., y Sáez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *Lecturas: Educación Física y Deporte*, 16(163).
- Roberts, G. C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao.
- Sánchez, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. Deporte.
- Shorojova, A. (1974). *Problemas teóricos de la psicología de la personalidad*. Orbe.
- Valdés, H. (1998). *Personalidad y deporte*. Inde.
- Vigotsky, L. (1987). *Pensamiento y lenguaje*. Martins Fontes.