



Foto: Hole Golf Iñigo Alfaro

La motivación en el deporte de competición

Por Encarna María Lozano Casero
Psicóloga Especialista en Actividad Física y Deporte

Antes de adentrarnos en otras dos características que forman parte de la motivación, me gustaría profundizar un poco en algunos de los factores que expuse de forma gráfica en el artículo anterior, que si recordáis determinaban una elevada motivación básica y cotidiana.

Dominio de las tareas

Dentro de los factores que propician un aumento de la motivación cotidiana, citábamos la percepción por parte del jugador de golf del dominio de las tareas a realizar. Este es un factor que debe tener muy presente el entrenador, ya que de él depende que sus jugadores tengan esta sensación tras sus entrenamientos diarios. Es importante que a la hora de enseñar la parte técnica a sus deportistas, empiece por los aspectos más fáciles o sencillos y vaya pasando progresivamente a los más complicados. De este modo, provocará en el jugador de golf una sensación de progreso y de dominio del deporte que practica.

Por otro lado, y con este mismo fin, es imprescindible que el entrenador conozca las capacidades y limitaciones de cada uno de los jugadores a los que entrena, para de esta manera poder adaptar la dificultad de los ejercicios a cada uno de ellos. Cuando en un mismo grupo existen jugadores con capacidades y limitaciones distintas, no es aconsejable que funcionen en los entrenamientos con el mismo tipo de objetivos, ya que los que presenten mayores dificultades percibirán un mayor retraso y un menor nivel de confianza al estar en condiciones de compararse con el resto de sus compañeros, porque trabajan lo mismo.

En cambio, si los objetivos que deben conseguir estos jugadores con un aprendizaje más lento son diferentes a los de sus compañeros, estaremos favoreciendo la evaluación de la consecución o no de sus propios objetivos, y a la vez evitaremos que se comparen con el resto del grupo, ya que estarán trabajando aspectos diferentes y de distinta dificultad. Por tanto, percibirán un mayor dominio de las tareas personales a ejecutar y la evaluación posterior al entrenamiento acerca de la consecución de los objetivos planteados favorecerá un aumento de su nivel de confianza.

Algunos otros factores citados en el artículo anterior que favorecen un aumento de la motivación cotidiana están relacionados con el atractivo de los entrenamientos diarios. Con el objetivo de conseguir que a los jugadores de golf les resulten divertidos y atractivos los entrenamientos, éstos deben ser lo

menos rutinarios posible, sobre todo al principio. Una vez que se ha conseguido en el jugador una adecuada adherencia al deporte, se producirá una mayor tolerancia a la rutina que finalmente implica cualquier deporte.

Ejercicios nuevos y variados

Por tanto, en un principio, y para conseguir que esa motivación cotidiana aumente, los entrenadores deben proponer a los jugadores ejercicios nuevos y variados, que en ocasiones se conviertan en juegos. Se les debe plantear continuamente objetivos inmediatos (a conseguir en el mismo entrenamiento), que sean algo difíciles pero a la vez alcanzables para ellos, ser generoso y utilizar el reforzamiento social cada vez que consigan los objetivos planteados e intentar, por medio de la variabilidad, que los entrenamientos se hagan divertidos. De este modo conseguiremos que los jugadores estén deseando que llegue la hora del entrenamiento y difícilmente se producirán ausencias a los mismos.

Dentro de los factores que determinan una elevada motivación básica, citamos varios, entre los cuáles estaba la inversión que el jugador de golf ya había realizado. Esta inversión se refiere a la dedicación y al tiempo que el deportista ha empleado en la práctica de su deporte. Cuanto mayor sea esta inversión, mucho más difícil le resultará al jugador retirarse del deporte y ganarse la vida, tanto con el deporte no competitivo como con cualquier otra actividad profesional, ya que este factor habrá aumentado su nivel de motivación básica.

No debemos olvidar que para que exista una elevada motivación básica, es importante que no aparezca ninguna otra alternativa que al jugador le resulte tan interesante o incluso más que el deporte que practica. Precisamente por la aparición de otras alternativas interesantes, sobre todo en la edad adolescente, se explica el abandono o la menor implicación en el deporte de algunos jóvenes.

Por último, quiero hacer hincapié en otro de los factores que propician un aumento de la motivación básica, el cual se refiere a la relación existente entre los beneficios y los costes. Cuanto más atractivos sean para el jugador los beneficios a conseguir, más dispuesto estará a pagar los costes que le suponga conseguir esos beneficios, siempre y cuando perciba con total seguridad que esos costes, irremediablemente, le van a llevar a conseguir los beneficios finales. ■