

## MOTIVACION EN EL DEPORTISTA

*Leticia Jiménez Guevara \**

### INTRODUCCION

Al intentar un estudio del deportista nos encontramos frente a conductas de movimiento que para su análisis requieren no sólo el conocimiento de disciplinas combinadas como bioenergética, biofísica, psicología y otras. En este caso corresponde al campo de la psicología social el estudio de la motivación en el deportista, y al considerar que la conducta no es caprichosa sino predecible, es importante que el médico del deporte NO realice observaciones con fundamentos informales o de sentido común para obtener conocimientos sobre la conducta del deportista que lo lleven a conclusiones prematuras y subjetivas; por el contrario, se recomienda objetividad, actitud crítica y capacidad de análisis, lo que significa que el estudio de un modelo de comportamiento permitirá entender por qué unos deportistas son más sensibles al éxito que otros y ayudará a pronosticar la conducta del participante.

Cabe señalar que también resulta importante la preparación educativa que pueda darse al participante en aspectos como apego al reglamento, y ser capaz de diferenciar y controlar sus emociones durante una competencia, así como orientarlo hacia la táctica de juego y no sobre conflictos que puedan aparecer durante la competición. De este modo, el médico del deporte estará capacitado para comprender y controlar los elementos que contiene todo comportamiento exitoso en el deporte.

Todo estudio del comportamiento humano conlleva al análisis de los procesos mentales

que lo activan, de ahí que en la observación de cualquier práctica deportiva sea necesario analizar el tipo de proceso que predomina en el jugador: por ejemplo, si el sujeto requiere precisión para analizar con detalle cualidades y defectos en los jugadores del equipo contrario, estamos frente a un proceso de atención, concentración y memoria; pero si se requiere localizar durante el juego la portería propia o contraria, esto implica actividad perceptual analítica de forma. En ocasiones es necesario tomar una decisión por cambio de jugada contra presión de tiempo y, ante esto, es indispensable capacidad analítico-sintética y percepción de tiempo; pero cuando al deportista se le presenta la necesidad de evaluar la mejor jugada contra la defensiva del equipo contrario y frente al reloj, podemos interpretar que estamos ante funciones de concentración, velocidad de reacción y otros. Es un hecho que la constante actividad a que se ve sometido el deportista requiere no sólo de desplazamiento físico, sino también de estilos cognositivos que entran en juego para influir y determinar el comportamiento del participante.

Algunos especialistas en materia deportiva se han dedicado al estudio de fuerza, velocidad, elasticidad, fatiga y otras; sólo recientemente se han estudiado los aspectos psicológicos que influyen en el deportista. Corresponde a este artículo analizar la imagen del proceso motivacional, de cómo influye para que un participante demuestre ante la realidad lo que se propone modificar mediante el sostenimiento de un comportamiento activo que le permita aspirar a mejorar su condición o calidad deportiva. De ahí que sea importante lograr una ca-

---

\* Sección de Graduados de la Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional.

nasta, conseguir gol, obtener marca superior o derrotar al contrario; todo esto constituye un esfuerzo cuyo denominador común es la superación. Huelga decir que la marca a superar, contrincante o equipo a vencer, tenga que ser superior o al menos equivalente a las aptitudes del jugador para poder considerar capacidad de competencia.

Motivación para competir es un proceso mental constituido por una emoción placentera y un aprendizaje disciplinario que sostiene la actividad del deportista; este proceso dirige y orienta hacia el éxito. Este tipo de motivación debe diferenciarse del motivo que puede activar a un deportista hacia la meta, pero el "miedo al fracaso" lo lleva a un doble desgaste, esto significa que la necesidad de llegar a la meta conlleva una situación de *stress* al pensar en un posible fracaso. Otro tipo de motivación es el "temor al éxito" en donde lograr la meta es algo inmerecido e injusto y por tanto no tan sólo debe acarrear castigo inmediato, sino estimula temores concernientes a futuros fracasos y castigos.

Es un hecho que la cultura determina el tipo de motivos que han de aprender quienes la integran. Por ejemplo en EE.UU. de América la sociedad se caracteriza por ser altamente dirigida hacia la realización del individuo mediante el logro de sus objetivos, y en donde ser el primero es un hecho que reviste particular importancia y reconocimiento; por esto la educación, trabajo, sociedad, medios de comunica-

ción, propaganda y otros, están dirigidos hacia la superación constante del individuo. Dada la cercanía con este país podemos decir que en México también se está dando desde hace tiempo este aprendizaje de motivos de éxito.

Esta motivación ha sido designada por el psicólogo D.C. McClelland como *n-achievement* o necesidad de aproximarse al éxito mediante el logro de metas propuestas. Hekhausen (1968) lo define como "la lucha por aumentar o mantener tan alta como sea posible la propia capacidad en todas las actividades en las que se considera que se pueda aplicar una norma de excelencia, y donde la práctica de tales actividades puede tener éxito o fracasar... Por tanto, las normas de excelencia caracterizan al motivo de logro por cuanto el individuo percibe tales normas como personalmente comprometedoras, apremiantes u obligatorias". La motivación para competir está constituida por una emoción placentera y un aprendizaje disciplinario que sostiene, dirige y orienta hacia la meta de éxito; también se caracteriza por ambición y alegría en las situaciones competitivas, una fuerte necesidad por practicar actividades independientes, actitud de lucha para atacar y resolver problemas y una particular preferencia por correr cierto riesgo que requiere osadía moderada (esto en lugar de un riesgo evidente o a la falta de éste).

En la Fig. 1 presentamos un perfil de comportamiento del deportista basado en el modelo del psicólogo D.C. McClelland.

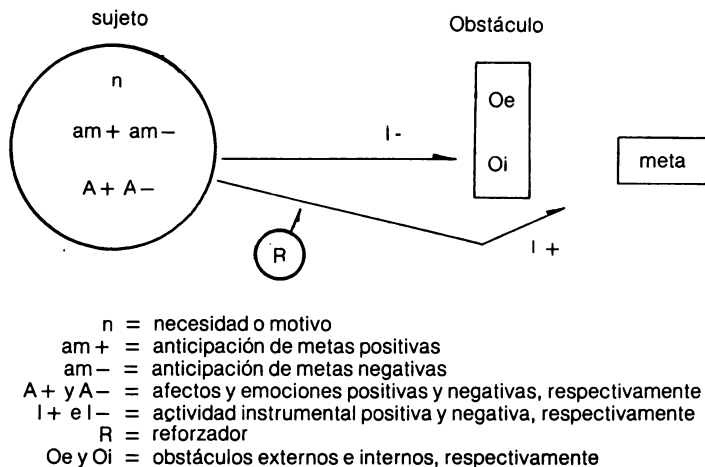


Fig. 1 Modelo de secuencia conductual de ajuste al medio.

Símbolo	Significado	
n	Se localiza en el jugador un deseo, necesidad o motivo de superar la marca establecida, conseguir mayor puntaje para el equipo o vencer al contrincante. El deseo tiene que ser expresado en conducta abierta que debe desarrollar al máximo.	estabilidad emocional ante cualquier competencia; pero si el sujeto es inconsistente en sus entrenamientos o deja todo para mañana y con una actitud audaz pretende arreglar lo inesperado, entonces su estado de ánimo será de intranquilidad y su rendimiento estará sometido a doble esfuerzo. Así también, la apatía e indiferencia son actitudes que influyen en forma negativa en el sujeto.
am +	El deportista piensa que puede y debe alcanzar sus metas; por tanto debe descartar cualquier idea, intención o comportamiento que lo aparte de su objetivo.	R A todo deportista se le debe señalar que cualquier esfuerzo siempre es bien compensado, sea porque se recibe una palabra de aliento o admiración o bien porque nos hace ser mejores y esto equivale a ganar reconocimiento dentro del grupo. En cualquiera de estos casos en que se encuentre, deberá recordar que es él quien lo ha logrado.
am -		
I +	(+) Si el sujeto desarrolla ideas que expresa en conducta abierta como ser disciplinado, realiza ejercicios con regularidad y se da una superación constante de sus actividades físicas, podemos decir que se trata de una persona responsable y altamente calificada para competir. ( $\pm$ ) Un aspecto intermedio sería realizar actividades a medias; esto es, a veces cumplir y otras no o pensar que no importa realizar entrenamiento hoy; quizá mañana pueda hacerlo y compensarlo. (—) En un sentido opuesto sería no hacer las cosas como su entrenador se lo pide o el entrenamiento lo exige; de ser esto así, podemos pensar que el jugador esta bloqueando su propio trabajo, sea porque piense que a pesar de todo, va a poder competir con eficiencia, o quizá su comportamiento sea reflejo de una gran irresponsabilidad.	
I $\pm$		
I -		Es un hecho que existen tres elementos importantes en la formación de un deportista, su motivación interna, el desempeño físico y la técnica de entrenamiento. La interacción equilibrada de estos tres elementos debe dar conducta deportiva exitosa. Es evidente que el deportista mexicano presenta irregularidades muy significativas en su actividad deportiva, más aún si tiene que competir en el extranjero. Las interpretaciones acerca de la competencia del mexicano han sido diversas, van desde una falta de planificación, organización y disciplina en el sistema, hasta interpretar en el jugador un rechazo a su mestizaje deportivo. A esto se ha pretendido que la planificación de la actividad deportiva, así como su administración y organización, son una parte de la solución, y en lo que se refiere al jugador es necesario brindarle confianza y apoyo por parte de aquellos con quien interactúa en su actividad. Todo esto es importante, pero en lo que a motivación en el deportista se refiere, es necesario que incorpore un esquema motivacional que le permita regular su propia dinámica interna. Cabe señalar que existen otros elementos psicológicos que complementen las características deseables en un deportista con éxito; algunas ya estudiadas son adoptar actitud analítica para reconocer sus propias limitacio-
Oe	A veces se pueden presentar problemas externos que le impiden realizar sus actividades en forma adecuada o se pueden presentar interferencias que están dentro del mismo sujeto, por ejemplo, dolor de cabeza, malestar, inhabilidad para adaptarse al grupo, rechazo al entrenador y otras.	
Oi		
A +	El estado emocional que cada uno puede presentar es variado y depende de las circunstancias. Si el jugador es capaz de sentir orgullo y satisfacción por el mejoramiento de su actividad deportiva seguramente esto le dará confianza y	
A -		

nes, recursos y predisposiciones y utilizar al grupo como medio de comparación y punto de referencia en sus capacidades y aspiraciones. Este proceso de comparación social le facilita adquirir una imagen de las propias potencialidades y motivaciones que le llevarán al éxito.

#### RESUMEN

Practicar deporte significa que la persona se somete a una disciplina constante y sistemática en donde no tan sólo realiza actividades físicas para el desarrollo de fuerza, velocidad y elasticidad, sino también activa procesos mentales como aprendizaje, concentración, atención, inteligencia, memoria, percepción (visual, auditiva, espacio, tiempo) y motivación para la consecución del éxito individual o de grupo. Es importante señalar que para un buen desarrollo psicológico se requiere disciplina que aporte preparación educativa, control y regulación de estados emocionales y adiestramiento para competición.

De lo anterior se deduce que existe un elemento implícito en todo comportamiento deportivo: la motivación.

La motivación para competir es un proceso mental constituido por una emoción placentera y un aprendizaje disciplinario que sostiene el comportamiento del deportista; este proceso es el que lo dirige y orienta hacia la meta de éxito. Es importante que el médico del deporte sea capaz de distinguir entre los diferentes tipos de motivación para la competición, como son: 1) "miedo al fracaso", cuando el sujeto realiza actividades con doble esfuerzo mental, por una parte la necesidad de llegar a la meta y por la otra el *stress* que genera al pensar en el posible fracaso; 2) "temor al éxito", en donde lograrlo significa algo inmerecido e injusto y que por tanto no sólo debe acarrear castigo inmediato sino estimula temores concernientes a futuros fracasos y castigos, y 3) "motivos de logro" que invariablemente lleva el sujeto en cualquier actividad que realice. Es un hecho que conocer los elementos que intervienen en este modelo de motivación puede ayudar para que el médico del deporte oriente y dirija mejor la actividad del deportista hacia la meta de éxito.

#### SUMMARY

To practice a sport means to submit to a constant and systematic discipline where not only physical activities for the development of strength, speed and elasticity are achieved but also, mental processes are activated like, learning, concentration, attention, intelligence, memory, perception (visual, auditive, space, time) and motivation to obtain individual or group success.

It is important to point out that for a better psychologic development, discipline is necessary to contribute to an ideological type of educational preparation, control and regulation of emotional states training for competition.

From the above mentioned, it is deduced that an implied element exists in every sport performance: Motivation; which is a mental process composed of by a pleasant emotion and a disciplinary learning which supports the sportsman's performance: this process leads and orients him towards the goal of success. It is important the Sports Physician and coach know how to differentiate between the different types of motivation in competition, as are: 1) "Fear of failure"; when the individual performs activities with a double mental effort, on one hand the necessity to reach his goal and on the other, the "stress" that is created by thinking in a possible failure; 2) "Fear of success" where succeeding means something not deserved and unjust and therefore not only should deserve immediate punishment but also stimulates fears concerning future failures and punishments, and 3) "Achievement motives" which invariably guides the subject in any activity to succeed. Indeed, knowing the elements which take part in this model of motivation, can help so that the coach can orient and direct better the sportsman's activity towards success.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Allport, G. W.: "The trend in motivational theory", Birney, R. C. Teevan, R. C. Editors, *Measuring human motivation* D. Van Nostrand Co. Inc., 1962.

2. **Anastasi, A.:** *Psicología diferencial*, Ed. Aguilar, México, 1964.
3. **Cofer, Ch, Appley Mortimer H.:** *Motivation: Theory and Research*, Jhon Wiley and Sons, Inc., 1967. (Traducido al español en Ed. Trillas)
4. **Cohen, Josef:** *Psicología de los motivos sociales*, Ed. Trillas México, 1975.
5. **Cohen, Jozef:** *Psicología de los motivos personales*, Ed. Trillas México, 1975.
6. **McClelland, D. C.:** "Measuring motivation in phantasy", *The achievement motive.*, Birney, R. C., Teevan, R. C. Editors D. Van Nostrand Co. Inc., 1962.
7. *Información Científica y Tecnológica.*, "El temor al éxito". Ed. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, Vol. 3, Núm. 46, México, 1981.
8. **Varios.** *Conclusiones de la conferencia del Consejo General y Regional de la Unión para la Cultura Física y Deporte. Entrenamiento Deportivo. Contenido y Sistema de Entrenamiento Deportivo Contemporáneo.* Ed. Pex México, Librería Carlos Cesarmen, S. A., 1970.