

ASPECTOS MOTIVACIONALES EN EL BALONCESTO DE FORMACIÓN

María Luisa Vidal Sánchez

- 1. INTRODUCCION**
- 2. INICIO EN EL DEPORTE: MOTIVACION, SALUD...**
- 3. EL ENTRENADOR TAMBIEN JUEGA**
- 4. CONCLUSIONES**
- 5. BIBLIOGRAFIA**

1.INTRODUCCIÓN

Cuando pienso en baloncesto , pienso en Pasión y cuando recuerdo cómo fueron mis inicios en este deporte , imagino, diversión, aprendizaje, encuentro con amigas...y un largo etcétera....que poco a poco os iré descubriendo; podemos entonces, llamar a esto motivación ?.

La motivación es un término que suena muy bien y que parece que a todos nos gustaría tenerlo como compañero de viaje; en efecto , la motivación es el principal ingrediente para “todo”, si, si...para todoooooo.....; me imagino motivada y siento, ganas, ilusión, compromiso, dedicación, esfuerzo,; pero ilusión, por qué?...esfuerzo , para que'?... compromiso, en qué?....

Es fundamental, saber qué queremos y hacia dónde vamos, un motivo, que nos empuje y saque lo mejor de nosotros; de forma popular decimos que una persona está motivada cuando emprende algo con ilusión, superando el esfuerzo que debe realizar para obtenerlo.



La motivación, por tanto , podríamos definirla como “la fuerza interior que nos ayuda a perseguir nuestros sueños, a través del trabajo, el esfuerzo y de la dedicación” ; sin motivación no somos nada, y con ella, somos el inicio de un “proyecto”.



Voy a contar una anécdota relacionada con todo esto de la motivación:

Tres hombres estaban trabajando en la construcción de un edificio, alguien, se acercó a ellos y les preguntó, ¿qué estais haciendo?

El primero de ellos, casi sin inmutarse, le respondió: "Aquí estoy poniendo ladrillos".

El segundo, levantando la cabeza y dejando a un lado por un momento su actividad, le comentó: "Estamos construyendo un muro"

El tercero, orgulloso de su trabajo afirmó: "Construimos la iglesia de mi pueblo"

¿Qué nos puede sugerir esta historia?.....; algo que me surge rápidamente, tras leer este relato , sería el hecho de que , no es lo mismo hacer una actividad por el simple hecho de “tener que hacerla”, ya que la mayoría de cosas que llevan implícitas el cartel de obligación acaban perdiendo interés...; que hacer algo con un sentido, “implicación, compromiso.....? , dándolo todo, porque nos ilusiona, porque nos divierte, porque nos hace sentir bien....., y es ahí , donde entra en juego, nuestra principal protagonista “la motivación” .

Reflexionemos....¿Tenemos que motivar a nuestros hijos, para que jueguen ? , el propio acto de jugar en sí es divertido, sale de ellos y lo hacen solos; necesitamos motivar a los que no desean hacer algo, ser capaces de convertir las obligaciones o cualquier actividad, en algo atractivo, para que apetezca realizarlo.



Imagen extraída de google imágenes Dreamstime.

Siguiendo con un poco de teoría, la cual, es necesaria en todo trabajo para tratar de dar forma al contenido del mismo...; haré referencia a las 2 principales teorías en la que se han apoyado la mayoría de investigaciones para analizar la motivación en el deporte, la primera de ellas, la teoría de la "Metas de Logro" (Nicholls, 1989) y la segunda, la teoría de la "Autodeterminación" (Deci y Ryan, 1985, 2000)

De forma breve, os las resumo; la primera de ellas, la teoría de las Metas de Logro, nos dice, que la meta principal de una persona en contextos de logro es, demostrar habilidad, existiendo dos concepciones de la misma: 1: **orientación a la tarea o a la maestría**, donde el éxito viene determinado por el dominio de la tarea y el progreso personal y la 2: **orientación al ego o al resultado**, en la que el éxito se definiría como superación a los rivales y mayor capacidad (Nicholls 1984)

Fig. 1 ORIENTACION A LA TAREA



Fig. 2 ORIENTACION AL EGO



La segunda de las teorías, la de la **Autodeterminación**, señala que la motivación es un continuo, caracterizado por distintos niveles de autodeterminación (entendiendo la autodeterminación, como la capacidad de un individuo para decidir por sí mismo en los temas que le conciernen); de tal forma que de más a menos autodeterminación, encontramos: 1: **Motivación intrínseca**: compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí mismo (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985) 2. **Motivación extrínseca**: la cual se caracterizaría por una actuación en busca de un incentivo externo (recompensa económica, social, ...), por tanto, el sujeto se compromete en una actividad poco interesante sólo por conseguir una recompensa o evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000), 3. **Amotivación**: el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo y depresión (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000).



2 INICIO EN EL DEPORTE: MOTIVACION, SALUD, DIVERSION...

¿Porque empieza un niño a hacer deporte?, ¿Porque me saco el titulo de entrenador de.....?, ¿Porque apunto a mi hijo/a a jugar a.....?....; a lo largo de estas líneas trataremos de encontrar algunas respuestas a estas preguntas..., respuestas y/o motivos que la mayoría de nosotros sabemos pero que quizás pocas veces nos paramos a pensar.



En el ámbito deportivo, y en concreto en la práctica del baloncesto en etapas de formación, es dónde enmarcaremos el desarrollo de este trabajo. Como hemos señalado anteriormente, la motivación es esencial en toda actividad humana y, por supuesto, en la práctica deportiva también ; es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, 1964; Roberts, 2001), siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Kanfer, 1994; Sage, 1977)

Para empezar , y teniendo en cuenta que hablaremos del basket de formación señalaremos como principales protagonistas de la historia, a los jugadores, los entrenadores y los padres (fig.1); seguramente hay muchos más actores que influyen en nuestra historia, pero nos centraremos principalmente en los que sobre todo en estas etapas , participan más activamente.

Fig. 1 EL TRIANGULO DEPORTIVO



Si a los padres de un niño/a que practica baloncesto, le preguntáramos, cual es el motivo por el que su hijo juega a baloncesto, que pensáis que respondería?

Y si ahora esa misma pregunta se la hiciéramos al niño/a que práctica deporte y al entrenador..., que pensáis que nos dirían....?

La motivación inicial por el deporte casi siempre suele estar relacionada con aquellos modelos que los niños/as tienen a su alcance, tanto modelos mediáticos, como pueden ser sus deportistas favoritos, como modelos más cercanos a ellos: familiares, amigos.....

“La motivación es la gasolina del cerebro”



Un niño/a puede empezar a hacer deporte porque sus padres le apuntan como actividad extraescolar , igual q podrían apuntarle a inglés o a música. También porque él niño/a lo pide expresamente o porque le atraen las grandes estrellas del basket y quieren ser como ellos. A veces padres e hijos, coinciden en los gustos, pero otras veces no...

“.....Ana, de 9 años quería jugar a baloncesto pero su madre, prefería apuntarla a ballet, y ahí la llevó; la niña

protestaba cada vez que tenía que ir, apenas ponía interés, casi siempre salía de las clases llorando y buscaba cualquier tipo de excusa para faltar a las clases. Tal fué su insistencia, que finalmente, su padre consiguió encontrarle un equipo de basket en el que pudiera jugar; estaba encantada de la vida, no faltó a un solo entrenamiento ni a ningún partido. Preparaba su bolsa con antelación y para ser puntual, insistía en recordarle a su madre que no llegara tarde a recogerla al colegio para llevarla a entrenar....”

La motivación es un elemento decisivo para que los chicos se adhieran a la práctica deportiva con el compromiso apropiado. La disciplina, el esfuerzo, el afrontamiento de retos, la perseverancia, la superación de la adversidad y la continuidad que exige la práctica deportiva solo estarán presentes cuando la motivación sea suficientemente alta. Por eso, potenciar y mantener la motivación de los deportistas jóvenes es un objetivo prioritario...

Por tanto ,y después de leer la historia de nuestra protagonista Ana, pensemos.....¿ hacemos partícipes a nuestros hijos de la decisión de elegir si quieren practicar deporte y cual?....



....- ¿Qué te parece ir a basket 2 días a la semana, después del colegio? – pregunta la madre a David , después de observar que su hijo se interesa por ese deporte (tiene un hermano mayor que juega en un equipo de baloncesto)

.....-No sé, David ,duda

....- Bueno, yo te apunto y tu ves si te gusta.....- decide la madre

En este caso, es la madre la que toma la decisión; veamos ahora de que otra manera podríamos haber enfocado la situación....

..... (Madre) ¿ Qué te parece si lo piensas de aquí al viernes que es cuando termina el plazo de inscripción..?

Ahora es David, quien tiene que tomar la decisión, si decide apuntarse será una decisión suya, y su motivación será más estable que si se lo dan hecho.

- Mamá que sí, que me apuntes a basket

- ¿Estás seguro? -Pregunta la madre

- Si, si.

- Bueno, si así lo quieres me parece bien, pero ten en cuenta que eso supone que los lunes y miércoles cuando salgas del colegio tendrás que ir a basket, y salvo que estés enfermo, no podrás faltar (la madre explica los costes para que David los entienda y acepte).

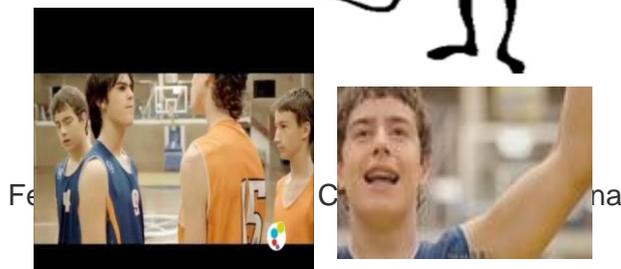
- Vale, vale.

Este ejemplo es una buena muestra de cómo los padres pueden involucrar a sus hijos en la toma de decisiones, les trasladan la decisión final para que sean ellos quienes la tomen, pero también les informan de los costes y el compromiso que adquieren. Son dos elementos básicos para que la motivación sea más sólida, más estable y que la práctica deportiva aporte el valor educativo que conlleva el cumplimiento de los compromisos que uno acepta.



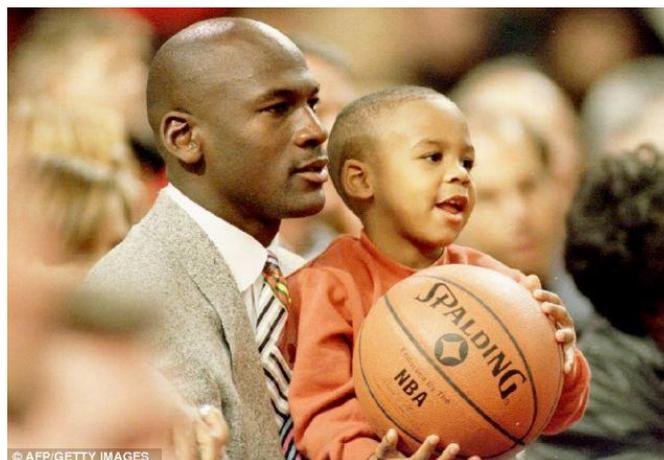
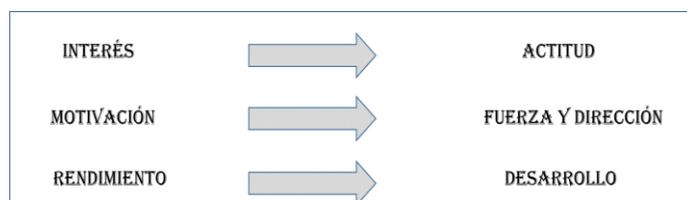
Respuestas como.....”porque es educativo, porque desarrolla hábitos saludables, porque desarrolla valores, porque así no está jugando a la play...todo el día..... y un sinfín de respuestas, todas ellas, podríamos darlas como buenas, cuando los padres justifican porque sus hijos hacen deporte.....; no hay mejores o peores motivos, ni un manual de instrucciones que nos sirva para estar motivado siempre y en todas las circunstancias, cada uno tiene que buscar aquellas motivos que despierten su interés, para persistir y no abandonar...

A continuación, os pongo el enlace de un video donde podremos reflexionar sobre la importancia de nuestro papel como padres en la practica deportiva de nuestros hijos...



https://www.youtube.com/watch?v=gPi_i9KAcm8

PILARES DEL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA



3. EL ENTRENADOR TAMBIEN JUEGA

Hace poco le pregunté a un entrenador y amigo mío, el cual ya lleva muchísimos años en esto del basket de formación.....! oye Juan, cual es tu principal objetivo

cada vez que te preparas un entrenamiento.....? y sabéis que me respondió? “ que al día siguiente vuelvan a venir todos mis jugadores al entrenamiento.....

Los niños van a entrenar y/o competir, y es trascendental que, en gran medida lo que suceda allí sea estimulante y gratificante para que salgan contentos y quieran volver...; resulta pues obvio, que el entrenador es una de las personas clave para alimentar la motivación del día día de nuestros jugadores; para ser eficaz en este cometido es importante tener un talante positivo, transmitir entusiasmo, ser respetuoso con sus jugadores, favorecer un clima estimulante, plantear retos apropiados, apoyar, animar, reforzar los avances..... Como es lógico, todos los días son diferentes, habrá días q los entrenamientos serán ms estimulantes y gratificantes que otros, pero la mayoría deberían serlo en grado considerable. Por tanto un reto importante para nuestro entrenador en el deporte de base, sería conseguir que cada entrenamiento y competición se conviertan en una experiencia fabulosa, que consiga enganchar a los chavales.



Uno de los recursos más relevantes para un entrenador que trabaja con jóvenes, es aplicar lo que se denomina **refuerzo** “aquello que aumenta la probabilidad de que una acción o conducta determinada se lleve a cabo más frecuentemente o se fortalezca..”; hay varios tipos de refuerzos pero en la práctica deportiva los más empleados son los “refuerzos sociales”, que consisten

en elogiar (con sinceridad) a los deportistas por acciones concretas bien hechas según un determinado nivel de exigencia; es decir, se van reforzando los progresos que los jóvenes van mostrando y cada vez se le pide más según vayan avanzando...

Es importante que para que los refuerzos funcionen, tiene que ser interpretados por el jugador como “recompensa” y también es importante que el refuerzo se otorgue “contingente “ a la conducta..., es decir inmediatamente después de que la conducta se haya ejecutado... Tampoco se trata de tener que decir “bien” de forma indiscriminada, sinó por algo bien hecho, para ello es importante que el entrenador lo propicie si les exige acciones que estén a su alcance.

Otras medidas que también alimentan la motivación , podrían incluir, planificar ejercicios interesantes, mantener a los chicos el mayor tiempo posible activos (...que estén poco tiempo parados entre y durante los ejercicios ..), establecer retos alcanzables, propiciar que se diviertan, cambiar de ejercicios.....

Me gustaría añadir otro ingrediente fundamental en nuestra historia y que va totalmente de la mano de nuestra “amiga” la motivación, y es el concepto de **Autoconfianza** (¿Querer es poder?), “...es la percepción que un deportista tiene en relación a sus propios recursos para hacer frente a una tarea y / o lograr un objetivo....; por ejemplo: nos planteamos que aprendan una determinada técnica o ganar un partido, están motivados y quieren conseguirlo; pero ¿hasta qué punto confían en que lo pueden lograr? . La autoconfianza no es estar convencido a ciegas, porque sí, porque lo manda el guion, o aparentar que uno cree en sí mismo.; sino es un estado interno que implica un cierto conocimiento de la dificultad del objetivo, de los recursos disponibles para alcanzarlo y , por tanto, de las opciones razonables que uno tiene de lograr tal objetivo.

La autoconfianza se fortalece cuando el deportista percibe que es eficaz controlando las demandas de los entrenamientos, las competiciones y otras situaciones de su actividad deportiva.

Muchos niños y adolescentes, tanto en el ámbito deportivo como en otros campos, tienen una

autoconfianza débil, se sienten inseguros antes de afrontar un reto, dudan respecto a sus posibilidades de rendimiento y no tienen claro si responden bien a lo que se esperaba de ellos. Estamos ante edades en las que en general, la inseguridad suele predominar sobre la autoconfianza, y eso, en bastantes casos, entorpece el avance de los deportistas y pone en riesgo su continuidad en el deporte. La autoconfianza tampoco es la pócima secreta para el éxito asegurado, pero ante situaciones de estrés deportivo puede ser un gran antídoto, tampoco se trata de sobreproteger a nuestros jugadores, hay que permitirles que se endurezcan, sobreponiéndose por sí mismos ante las dificultades, pero dándoles herramientas para empoderarlos y que consigan gestionar de forma óptima situaciones de estrés; si el joven deportista percibe que dispone de los recursos eficaces para afrontar el ejercicio o la competición..., su actuación será más exitosa...; cuando mayor sea la autoconfianza mayor será la probabilidad de que la motivación sea alta y se mantenga.

Por tanto motivación y autoconfianza deben desarrollarse paralelamente; para el desarrollo de ambas, es necesario establecer objetivos adecuados para nuestros jugadores, a pesar de que éste es uno de los principales cometidos de nuestro entrenador, sería importante que lo compartiera con los padres para que estos conozcan qué es lo que se espera de sus hijos.



Los objetivos a definir pueden ser de dos tipos: objetivos de resultado, que hacen referencia a lo que el deportista consigue y los objetivos de realización, que

se refiere a lo que el deportista hace; ejemplo: ganar un partido (objetivo de resultado), mejorar la técnica de tiro (objetivo de realización). En cualquier caso, nuestros objetivos tienen que ser interesantes, desafiantes, a la vez que alcanzables. La dificultad de los objetivos debe adecuarse a los deportistas y el nivel de dificultad debe ser progresivo: cuando se alcanza un objetivo, se establece uno más difícil y así sucesivamente...

Es importante establecer tiempos para la consecución de los objetivos, y que los plazos sean razonables en función de las características del objetivo, si el plazo es insuficiente, el objetivo no se conseguirá; y si es excesivo, el deportista lo dilatará en exceso o se aburrirá una vez conseguido, en ambos casos, su motivación decaerá. Asimismo, es importante que nuestros objetivos sean muy concretos, el deportista tiene que tener muy claro cuál es el objetivo a alcanzar; por ejemplo decirle a un jugador que tiene que mejorar, es algo muy general e inespecífico, sin embargo, plantearle como objetivo mejorar la técnica de tiro a canasta, y en particular el desplazamiento del brazo al lanzar, explicándole como debería hacerlo, es algo concreto, y eso favorecerá que el joven sepa exactamente lo que se espera de él.

También es muy importante que les expliquemos el por qué de cada objetivo planteado, su necesidad y trascendencia, los costes que conlleva, consecuencias...; además es recomendable que participen en la toma de decisiones respecto a los objetivos, aportando su opinión, así aceptarán mejor los costes, su motivación será mayor y se involucrarán más.



***“ DIME Y LO OLVIDO,
ENSEÑAME Y LO
RECUERDO,
INVOLUCRAME Y LO
APRENDO ”***

Nuevo enlace, que nos muestra una escena de la película “ Coach Carter”, donde el entrenador se dirige a su equipo tras haber perdido un partido de basket.....

<https://www.youtube.com/watch?v=xxV1AcdF3Fc&t=13s>

4. CONCLUSIONES

A modo de conclusión, recordaremos que tanto padres como entrenadores, , tenemos un papel fundamental en la continuidad de nuestros hijos/jugadores en la practica deportiva; desde nuestra posición como padres, fomentar tanto la implicación como el apoyo hacia el deporte que practican nuestros hijos, es clave para la persistencia en el

mismo. Como entrenadores, reforzar aspectos como el esfuerzo, sacrificio, dándole un peso importante al rendimiento y no solo a los resultados.

En definitiva, en muchos casos, el fabuloso viaje de la actividad deportiva de nuestros jóvenes suele contar muy pronto con un depósito de motivación lleno, pero este depósito hay que seguir llenándolo a través de estrategias que fortalezcan la propia motivación, la percepción de control y la autoconfianza. Entrenadores, padres, directivos...deben aunar energías para asumir la responsabilidad de actuar con eficacia para que nuestros deportistas se enganchen, disfruten, se sientan competentes y se beneficien de su paso por el deporte.



**LOS
PADRES
UNO DE LOS
PILARES MÁS
IMPORTANTES**



5. BIBLIOGRAFIA

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum

Deci, E. L., & Ryan, R. M (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp.237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.

Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers.

Murray, E. (1964). *Motivation and emotion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Nicholls, J. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (Vol. I, pp. 39-73). Nueva York: Academic Press.

Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (págs. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior. A neuropsychological approach* (2ndEd.). Reading, MA: Addison-Wesley.