



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

“LA MOTIVACIÓN Y LA ANSIEDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN JOVENES”

AUTORÍA CRISTINA ROMERO CANTALEJO
TEMÁTICA MOTIVACIÓN Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE
ETAPA EP,ESO Y BACHILLERATO

Resumen

Siempre se ha dicho que el deporte fomenta un equilibrio psicológico y personal en la persona que lo practica, aún siendo una afirmación cierta, no siempre se consiguen estos resultados, sobretodo, cuando la persona que lo realiza no tiene desarrollada al completo su personalidad. A lo largo de este artículo se realiza un breve tratamiento de aquellas circunstancias que provocan la motivación o desmotivación, por la práctica de un deporte, así como, el abandono deportivo y la aparición de la ansiedad en estos jóvenes.

Palabras clave

Motivación, abandono deportivo, ansiedad.

INTRODUCCIÓN

La principal problemática de la educación hoy en día es la desmotivación del alumnado, la cual no afecta sólo a las aulas, sino que la práctica deportiva también se ve afectada por esta epidemia de desgana. La actividad física-deportiva de gran importancia en el desarrollo de los niños ha sido sustituida por prácticas que implican menor esfuerzo físico, mental y de responsabilidad, como ver la tele, navegar por Internet, los videojuegos...etc

En este artículo vamos a intentar identificar la motivación como factor intrínseco que influye, en la realización de cualquier actividad humana, pero en relación con el contenido que nos acontece como es la práctica deportiva.

A veces, el porqué de que un alumno tenga una actitud apática, se encuentra en él mismo y no en los factores que le rodean, por ello es necesario resaltar los aspectos psicológicos que influyen negativa o positivamente en la práctica deportiva, que en niños y adolescentes va a determinar su futura vida deportiva.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

Abandono y motivación son dos conceptos estrechamente ligados, ya que el primero es a menudo consecuencia de la falta del segundo y, tal como afirma Cervelló (1996), el abandono es un indicador muy importante de la motivación en el deporte. En palabras de dicho autor, el abandono deportivo se puede conceptualizar como, " *aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta*".

Entre los factores más comunes que se dan en la práctica deportiva inicial destacaremos, el estrés, la ansiedad y la motivación.

1. LA MOTIVACIÓN

1.1 Desarrollo de la motivación en el deporte.

Cuando se habla de motivación se hace referencia a sus tres dimensiones: la dirección, esto es, las razones que llevan al individuo a escoger una determinada actividad (o, igualmente, a evitarla), la intensidad, el mayor o menor esfuerzo que el individuo emplea en la actividad y la duración, el tiempo que puede mantener el interés y el esfuerzo. Estas dimensiones nos llevarían a una de las definiciones más sencillas y a la vez más utilizada: la motivación es aquello que inicia, mantiene y convierte en más o menos intensa la actividad de los individuos para alcanzar una meta.

Por otro lado, se entiende necesario hablar de diferentes fuentes de la motivación que tradicionalmente se divide en intrínsecas y extrínsecas, esto es, cuando la implicación en una tarea es debido a refuerzos internos (el propio interés por la actividad) o externos (premio/castigo, mandato de los padres o de otros...)

Pero ¿cómo conseguir que los alumnos actúen intrínsecamente motivados? Podemos señalar dos condiciones, que si no les asignamos la categoría de exclusividad si al menos es posible darles la de imprescindible. Estas son:

- Que la realización sea ocasión especial para recibir o experimentar su competencia. No se trata de escuchar repetidamente lo listo y lo bueno que es, sino tener la oportunidad de utilizar sus posibilidades en un clima donde se eviten los mensajes que subrayen la incompetencia del sujeto.
- Que la realización propicie una experiencia de autonomía. Muchos niños llegan a interiorizar la idea de que todo viene impuesto desde el exterior por el profesor; interesa en este caso pasar de esta fase a otra en la que el alumno controle la actividad mediante mensajes de autoaprobación o de autodesaprobación y, finalmente, asumir la tarea como algo propio, personalmente valorado (Benilde Vázquez y col., 2001)

1.2 El aprendizaje de habilidades deportivas.

Los motivos para aprender determinadas habilidades deportivas son diferentes y afectan de distinta forma a los alumnos y a los deportistas. Así, a la mayoría de los alumnos de las sesiones de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

educación física les afecta el deseo de adquirir habilidades por motivos académicos principalmente; a los alumnos de sesiones deportivas les motiva el deseo de conseguir dominar una técnica, completar una tarea emprendida, o el hecho de pertenecer a un grupo deportivo.

Lo cierto es que para el profesor de educación física, o para el monitor deportivo, conocer qué mueve y cómo afectan determinadas situaciones a sus alumnos, puede ser de importancia capital. Conviene recordar que el profesor, ante la cuestión de la motivación tiene tres opciones: ignorarla, aprovecharla o crearla.

No es aconsejable obligar a un sujeto a practicar un deporte determinado sin tratar de encontrar que es lo que puede motivarle más. Pero también puede ocurrir que alumnos poco motivados hacia cierta práctica deportiva, tomando un adecuado contacto con ella, llegan a sentir la “llamada”, volcándose en su ejercicio hasta límites insospechados.

1.3 La motivación intrínseca en el deporte infantil y juvenil.

El placer intrínseco es, como hemos visto, un motivo fundamental para participar en el deporte. El desarrollo lúdico de la actividad, es por sí mismo el objetivo y la recompensa, suscitando en el sujeto sentimientos de competencia y autorrealización. La motivación intrínseca en los niños y jóvenes que practican deporte se conseguirá cuando la participación en la práctica deportiva constituya una experiencia deportiva positiva y se eviten el abandono y sus consecuencias.

Actualmente se conoce que una actividad controlada internamente y motivada intrínsecamente fomenta la participación y el disfrute, y que, cuando la acción se sujeta a la influencia de recompensas controladas externamente, puede hacer cesar la participación deportiva. El disfrute es un aspecto crítico de la experiencia deportiva infantil que puede conceptuarse como la respuesta emocional positiva a la experiencia personal, que refleja sentimientos y percepciones de gusto y placer por la actividad.

El modelo de confianza deportiva, se apoya conjuntamente en la teoría de la atribución casual y en el paradigma de Autoeficacia de Bandura. La confianza deportiva se define como la creencia que los individuos poseen sobre su capacidad para tener éxito en el deporte. Predecir la conducta a través del constructor de confianza deportiva, exige determinar antes, el objetivo sobre el que ésta se basa. Esta meta u objetivo deportivo puede ser: la victoria/derrota y la realización deportiva en sí misma, son las dos metas principales.

Atendiendo a los resultados globales, puede concluirse que la diversión en el deporte infantil y juvenil es un estado emocional positivo que viene determinado por la percepción de logro personal y el ajuste de las propias habilidades a un desafío realista.

La característica definitoria de la conducta del logro, importante para entender los procesos psicológicos en las edades tempranas, consiste en fijar la meta principal en el sentimiento de competencia, partiendo del hecho de que éste es un mediador crítico de rendimiento y la persistencia de la conducta.

Los niños desarrollan objetivos de logro de maestría y competitividad en torno a la edad de doce o trece años, momento en el que ya se plantean metas definidas y las conductas del logro son consistentes con las metas que se tienen. Sin embargo, la investigación reciente muestra que la percepción del clima psicológico de los niños afecta a sus conductas de logro, por lo que se hace



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

necesario considerar en detalle las características del contexto de logro.

1.4 El abandono de la actividad deportiva.

Al definir el concepto de abandono deportivo y para evitar caer en el reduccionismo debemos considerar la existencia de diferentes niveles de compromiso, de intensidad de práctica, de estructuración de los programas deportivos en los cuales participan los individuos y de diferentes expectativas futuras respecto a la participación o no en el deporte (Cervelló, 1996). Cuando hablamos de abandono deportivo estamos haciendo referencia no sólo el cese total de toda práctica deportiva, sino también el cambio o transición hacia otra modalidad, independientemente de que consideremos la segunda opción como más positiva que la primera. Weiss y Chaumont (1992) consideran que el fenómeno del abandono deportivo *es un proceso continuo que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte.*

Pese a ser el deporte uno de los contextos más idóneos para el logro, una gran proporción de niños aparentemente pierden la motivación y abandonan la experiencia del deporte competitivo, especialmente después de los 12 años. En la actual sociedad en que vivimos los niños y adolescentes tienen una gran oferta de actividades extraescolares más interesantes para sus padres, en cuanto a su futuro académico, que la práctica deportiva.

Desgraciadamente, la educación física y el deporte, no están totalmente reconocidos como parte fundamental de la educación y del desarrollo físico y psíquico del niño. Aún así, son los mismos jóvenes los que están desmotivados en general, pero no sólo por cualquier práctica deportiva, sino por cualquier práctica que suponga un esfuerzo físico, mental y de compromiso responsable. Por todo ello, la labor del profesor o entrenador es aún más importante y complicada, ya que conseguir disminuir en todo lo posible el abandono deportivo de los niños que tienen a su cargo, no es una tarea nada fácil.

El abandono deportivo, fenómeno que preocupa, por sus posibles consecuencias para la salud psicológica de los jóvenes deportistas, puede conceptuarse como el cese de la motivación para la participación deportiva en situaciones de logro.

Mauren Weis, una de las primeras investigadoras de esta disciplina, llegó a la conclusión de que los jóvenes participantes en el deporte se diferencian de los no participantes y de los que abandonan, en su nivel de percepción de la competencia (Weis y Chaumont, 1992). Partiendo de esta información, podemos inferir que una tarea importante de los educadores deportivos y entrenadores consiste en descubrir formas de aumentar la autopercepción de capacidad de los niños. Un modo de hacer esto es, enseñando a los niños a evaluar sus ejecuciones en función de sus propios patrones de mejora y no según los resultados obtenidos en la competición, es decir, evitar en todo lo posible que los niños comparen sus mejoras con los demás, y que, sin embargo, vean su mejoría personal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

Modelo de motivación de los jóvenes para la participación y el abandono de la práctica deportiva (Adaptado de Gould y Petlichkoff)	
Razones de los jóvenes para participar	Razones de los jóvenes para abandonar
Aprendizaje de nuevas destrezas.	Fracaso en el aprendizaje de nuevas destrezas.
Divertirse	Falta de diversión
Afiliación	Falta de afiliación.
Entusiasmo y emociones	Ausencia de emoción o entusiasmo.
Ejercicio y forma física	Ausencia de ejercicio y forma física.
Desafío competitivo/victoria.	Falta de desafío /derrota



Motivos psicológicos subyacentes para la participación y el abandono
 -Competencia percibida - Orientaciones de meta. – Respuesta de estrés.

Las investigaciones sobre los motivos por los que los niños participan en deportes o los abandonan, conducen a una serie de conclusiones generales:

1. La mayoría de las motivaciones que los niños tienen para practicar deporte (es decir divertirse, aprender nuevas destrezas, hacer algo por lo que uno vale, estar con amigos, conocer gente, ponerse en forma, hacer ejercicio y experimentar el éxito) son intrínsecas a la naturaleza; en definitiva, no hay duda de que la victoria no es la única ni la más habitual razón para la participación.
2. La mayoría de deportistas jóvenes tienen múltiples motivos para la participación, no uno solo.
3. Aunque la mayor parte de jóvenes lo dejan debido al interés en otras actividades, una minoría significativa interrumpe la práctica por razones negativas, como la falta de diversión, el exceso de presión o la antipatía hacia el profesor.
4. Tras las razones descriptivas alegadas para el abandono de la actividad, se halla la necesidad del niño de sentirse valioso y competente. Cuando los jóvenes se sienten valiosos y capaces de llevar a cabo una actividad, tienen la inclinación a participar. Si no se sienten confiados respecto a la ejecución de las destrezas tienden a retirarse.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

Si comprendemos las razones por las que los niños participan en el deporte, podemos potenciar su motivación mediante la organización de los entornos que mejor satisfagan sus necesidades. Además, los entrenadores también deben ser conscientes que la razón para abandonar varía según la edad, el sexo y quizás el deporte practicado. Por lo tanto, las investigaciones deberían dirigirse a comprender por qué abandonan los jóvenes deportes específicos en ciertos momentos. Es decir, determinar si las razones para el abandono son generales a todos los deportes o si hay razones que prevalecen en deportes determinados (que es lo que se pretende con este estudio en el caso concreto de la natación). Las organizaciones deportivas deben estudiar a los niños/as y jóvenes que abandonan la práctica, y principalmente en edad escolar (entre 6 y 16 años), para determinar las razones por las que el deporte deja de ser una actividad satisfactoria (Rodríguez, 2000), así como cuestionarse la idoneidad de los distintos planteamientos de deporte escolar vigentes en la actualidad (Saura 1996).
<http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 56 - Enero de 2003.**

En la actualidad, el nivel de abandono deportivo en España entre los niños de 13 y 14 años se sitúa en más del 30 por ciento, según un estudio impulsado por la Universidad de Extremadura (UEX) y que ha sido premiado con las II Ayudas a la Investigación de la Cátedra Real Madrid de la Universidad Europea de Madrid.

El proyecto lleva por título 'Análisis de los motivos del abandono de la práctica deportiva y sus antecedentes comportamentales y motivacionales en el deporte escolar'. Los resultados definitivos del estudio, basado en una encuesta a alrededor de 2.000 niños y adolescentes, así como a sus padres y entrenadores deportivos, estarán listos entre abril y mayo de 2010.

Según informó la Universidad Europea de Madrid en nota de prensa, el profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UEX e investigador principal del estudio, Tomás García Calvo, señaló que «con las evidencias del estudio se pondrá en marcha un programa de actuación aplicado en colegios y centros deportivos para aumentar la satisfacción de los niños y conseguir una mayor adherencia a la práctica deportiva».

García Calvo destacó que el nivel de abandono deportivo en España en los niños de entre trece y catorce años se sitúa en «más del 30 por ciento y va en aumento».

El profesor explicó que el objetivo de la investigación es conocer y analizar los motivos del abandono deportivo en niños y adolescentes durante la edad escolar para tomar medidas encaminadas a evitar dicho abandono.

Así, agregó que mediante el estudio de las motivaciones que llevan a los jóvenes a practicar una actividad deportiva, y teniendo en cuenta las variables de su entorno como la influencia de educadores, padres y amigos, se puede predecir en «buena parte» su continuidad o no en la práctica deportiva. (Revista Digital "Hoy.es" número 11 de noviembre 2009. Extremadura.)

2.LA ANSIEDAD

Aún cuando la ansiedad puede implicar diferente tipos de componentes (fisiológicos, subjetivos, comportamentales,..etc), su definición suele hacerse en términos básicamente fenomenológicos, es decir, en términos subjetivos. Así, la ansiedad puede definirse como una reacción emocional consistente en sentimientos de tensión, nerviosismo y preocupación, acompañados de activación del sistema



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

nervioso autónomo (frecuencia cardíaca acelerada, irregularidades respiratorias, temblor, sequedad en la boca, sudoración, etc).

Una característica esencial de la ansiedad es su naturaleza anticipatoria. “Esto quiere decir que la respuesta de ansiedad posee la capacidad de anticipar o señalar un peligro o amenaza por el propio individuo”. Esto confiere a la ansiedad un valor funcional importante, ya que posee una utilidad biológica-adaptativa. Es decir, la ansiedad como tal no es algo patológico, sino más bien necesario y adaptativo. El problema es cuando las respuestas de ansiedad son excesivas y perturban la vida y la actividad cotidiana de la persona, bien porque las respuestas de ansiedad se producen de forma innecesaria (por ejemplo, se anticipa un peligro inexistente) o bien porque las reacciones de ansiedad son desproporcionadas a la amenaza real de la situación.

Podríamos decir, por tanto, que ciertos niveles de ansiedad (y por tanto de activación) son necesarios para una adaptación óptima las demandas cambiantes de la situación (las reacciones de ansiedad, al anticipar el peligro, prepara al organismo para responder de forma más adaptativa y exitosa ante la ocurrencia del evento). A niveles bajos de ansiedad puede ser de gran ayuda preparar un examen o para rendir más en el deporte de alta competición (facilita la concentración y la actividad motora). Sin embargo, cuando el individuo efectúa respuestas anticipatorias innecesarias se producen reacciones de ansiedad desadaptativas, ya que se reduce la concentración y se incrementa la focalización en pensamientos y sentimientos negativos (por ejemplo, distracción, pesimismo, pérdida de control, preocupación, etc). Estas reacciones pueden ser incluso perjudiciales para la propia salud del individuo dando lugar a los denominados *trastornos de ansiedad*.

Una de las características que confiere a los trastornos de ansiedad un relieve especial dentro de la psicopatología, y que interesa especialmente en el tema que se está tratando, es que la mayor parte de ellos se inician en edades relativamente tempranas (aunque existen variaciones entre unas categorías clínicas y otras, la edad media de inicio de los trastornos de ansiedad se sitúa alrededor de los 15 años), perdurando en muchos casos durante la juventud y edades adultas.

1.1 La Ansiedad en el deporte

Aunque la mayoría de niños que participan en deportes no experimentan niveles excesivos en el estado o en los rasgos de ansiedad, en determinadas situaciones específicas el estrés puede ser un problema para ciertos niños. Por este motivo, los psicólogos deportivos están examinando qué factores personales y situacionales están relacionados con el aumento en el estado de ansiedad mediante la aplicación de diversas medidas de antecedentes de personalidad fuera del ámbito competitivo (por ejemplo, rasgos de ansiedad, autoestima, expectativas de ejecución individuales y de equipo, estimaciones de la presión parental a participar...), así como evaluaciones del estado de ansiedad en los entrenamientos, justo antes de la competición e inmediatamente después de la misma. A continuación, se establecen conexiones entre el aumento de niveles en el estado de ansiedad y los factores relacionados con dichos cambios.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

Los investigadores han desarrollado un perfil de deportista joven expuesto a un cierto de riesgo por experimentar niveles malsanos de estado competitivo de ansiedad. Un conocimiento profundo de estas características nos ayudará a detectar a cualquier joven deportista que corra peligro.

Características personales de los niños expuestos al riesgo de un aumento de la ansiedad estado competitiva.
Propensión a un nivel elevado de rasgos de ansiedad.
Baja autoestima.
Bajas expectativas de ejecución en relación con su equipo.
Bajas expectativas de ejecución individual.
Preocupaciones frecuentes sobre el fracaso.
Preocupaciones frecuentes sobre las expectativas de los adultos y la evaluación social de los demás.
Menor diversión percibida.
Menor satisfacción con la propia ejecución, con independencia del resultado de victoria o derrota.
Percepción por parte del deportista de la importancia que tiene para sus padres que participe en algún deporte.

El objetivo que provoca mayor grado de estrés es la demostración de competencia (buscar resultados), por tanto resulta el menos deseable, la demostración de maestría deportiva (hacerlo bien) genera poco estrés y por ello es el más adecuado, y la búsqueda de aprobación social ocupa un lugar intermedio en su desencadenamiento.

El desarrollo de estos objetivos se combina en distintas proporciones en función de la edad y la significación subjetiva de la meta a lograr.

También existen fuentes situacionales de estrés que provocan un aumento del mismo, y que en especial son las siguientes:

- Derrota o victoria: los niños experimentan un mayor estado de ansiedad después de perder que después de ganar.
- Importancia del evento: cuanto más importancia se le da a la contienda, mayor es el estado de ansiedad experimentado por los particulares.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

- c) Tipo de deporte: los niños que practican deportes individuales experimentan un estado de ansiedad superior al de los niños que participan en deportes de equipo.

Por tanto, los responsables del deporte juvenil han de conocer las personalidades de los niños que constituyen el grupo de riesgo para poder controlar las situaciones de riesgo de ansiedad e intentar disminuir los posibles daños que estas situaciones puedan provocar antes de que ocurran.

3. La contribución del deporte al desarrollo psicológico y social de los jóvenes.

La realidad es que las actividades deportivas están muy valoradas por los niños. Por este motivo, aquellos jóvenes que destacan en deportes, logran una mayor aceptación social. En este sentido, como señala Robert(1996), la experiencia deportiva es importante para los niños y niñas, puesto que afecta a sus relaciones con los compañeros, a su autoestima y a su autoconcepto.

Durante los primeros años de práctica, deben predominar las experiencias placenteras y divertidas en el entrenamiento, creando una cadena emocional con el deporte, lo cual ayudará a los jóvenes deportistas cuando los resultados deportivos no sean tan buenos. Los niños llevados prematuramente a resultados deportivos demasiados elevados, con el consiguiente “stress” temprano, son los candidatos más importantes a la pérdida del interés por el deporte.

El deporte, además de desarrollar un equilibrio psicológico del joven que lo practica, también transmite una serie de valores sociales que les serán muy útiles para su vida adulta. Las competiciones deportivas han llegado a ser enormemente populares en la mayoría de los países, estando los jóvenes muy implicados en las mismas y encontrando en ellas y en sus deportistas, a los hombres y mujeres del futuro que algún día querrían ser. La difusión mediática que acompaña a este tipo de eventos y la propaganda publicitaria que se realiza de los jugadores de los equipos, así como todo el lujo y excentricidades que, a veces, acompañan a los mismos, hacen que muchos jóvenes los tengan como referente a seguir.

El inconveniente de estos modelos deportivos que nos ofrecen los medios de comunicación, radica en que no siempre son “deportivos” y las conductas antirreglamentarias que se pueden producir son copiadas e imitadas igualmente por estos jóvenes. Es aquí donde los educadores deportivos deben esforzarse por transmitir los valores positivos del deporte y no permitir la aparición de los negativos, ya que entonces no se estaría consiguiendo que el deporte fuera un transmisor de valores sociales.

Bibliografía

- Cantón, E., Mayor, L.y Pallarés, J. (1995): “*Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva*”. Rev. De Psicología General y Aplicada, 1995, 48(I), 59-75. Universidad de Valencia.
- Cervelló, E. (1996): “*La motivación y el abandono deportivo desde las perspectiva de las metas de logro*”. Tesis doctoral. Valencia
- Peiró, C. (1996) “*El proceso de socialización de las orientaciones de meta en los adolescentes*” Tesis doctoral sin publicar. Universitat de Valencia
- Peiró, C. (1999) “*La teoría de las perspectivas de meta y la educación física: un estudio sobre los climas motivacionales*”. Revista de psicología social aplicada, 9(I): 25-44.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) *“Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico”*. Edit Ariel, S.A. Barcelona.
- Revista digital “Hoy.es” núm 11 de noviembre 2009. El abandono deportivo de los niños crece, según un estudio de la UEx. Europa Press Mérida 10 de octubre de 2009.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Cristina Romero
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: crisr73@gmail.com