

## Modulo 2

# Habilidades Psicológicas Implicadas en el Rendimiento Deportivo I

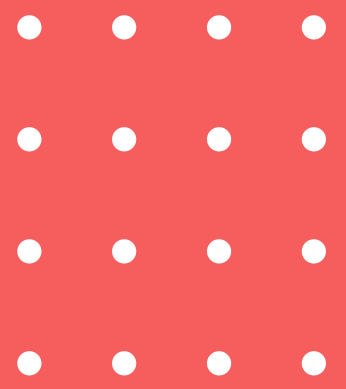
Clase N°4 24/07/23

Lic. Luis Gómez Correa





# Motivación en el Deporte







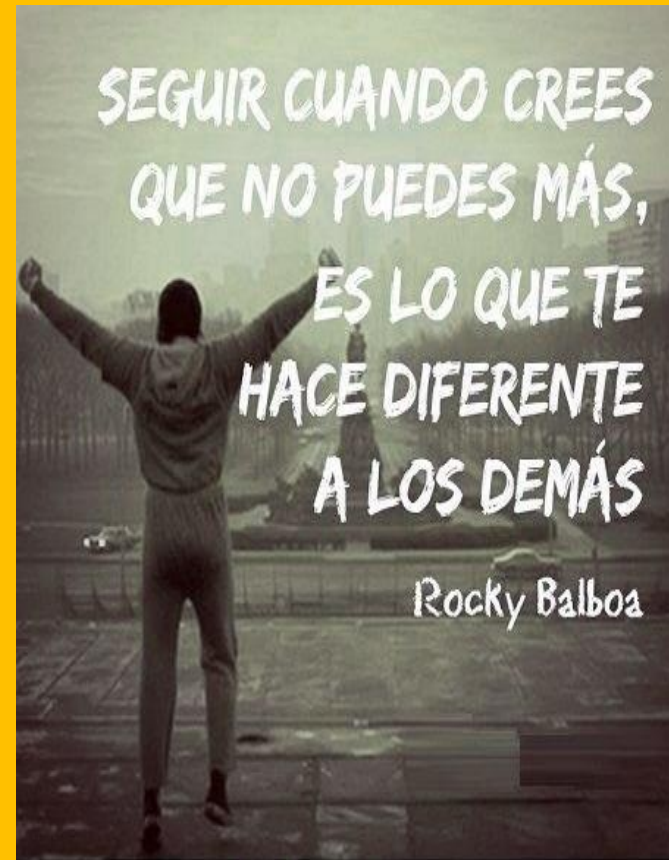
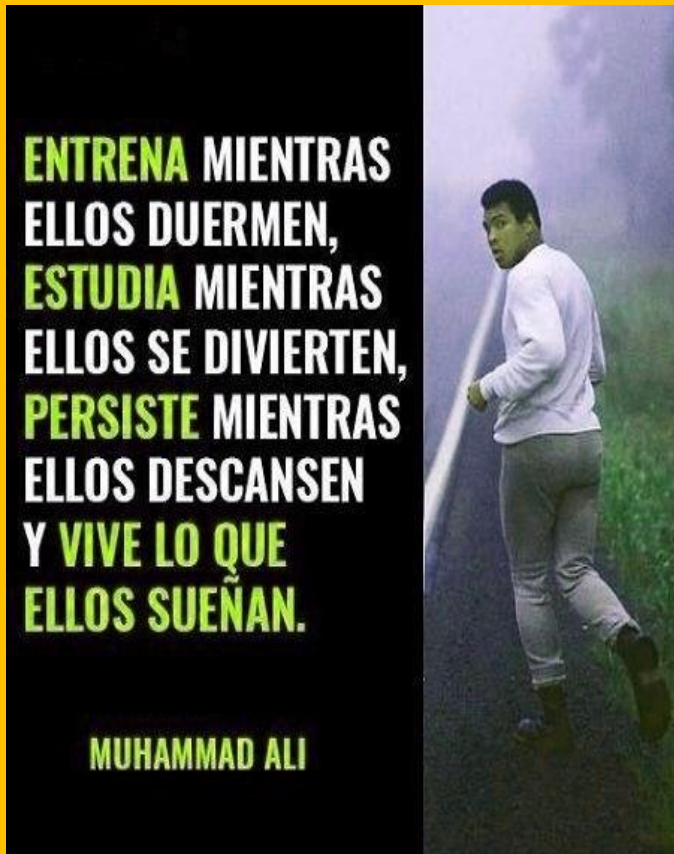
**LA MOTIVACIÓN ES LA GASOLINA DE TU CEREBRO**





**¿Qué frases son las más comunes para motivar a los deportistas?**







# ¿Qué es Motivación?

- ❑ El concepto de motivación tiene múltiples definiciones y perspectivas teóricas.
- ❑ No es lo mismo sentir motivación por el trabajo, por el estudio o por socializar.
- ❑ En psicología del deporte es uno de los conceptos más desarrollados y sobre los que más se ha investigado, como plantean algunos autores



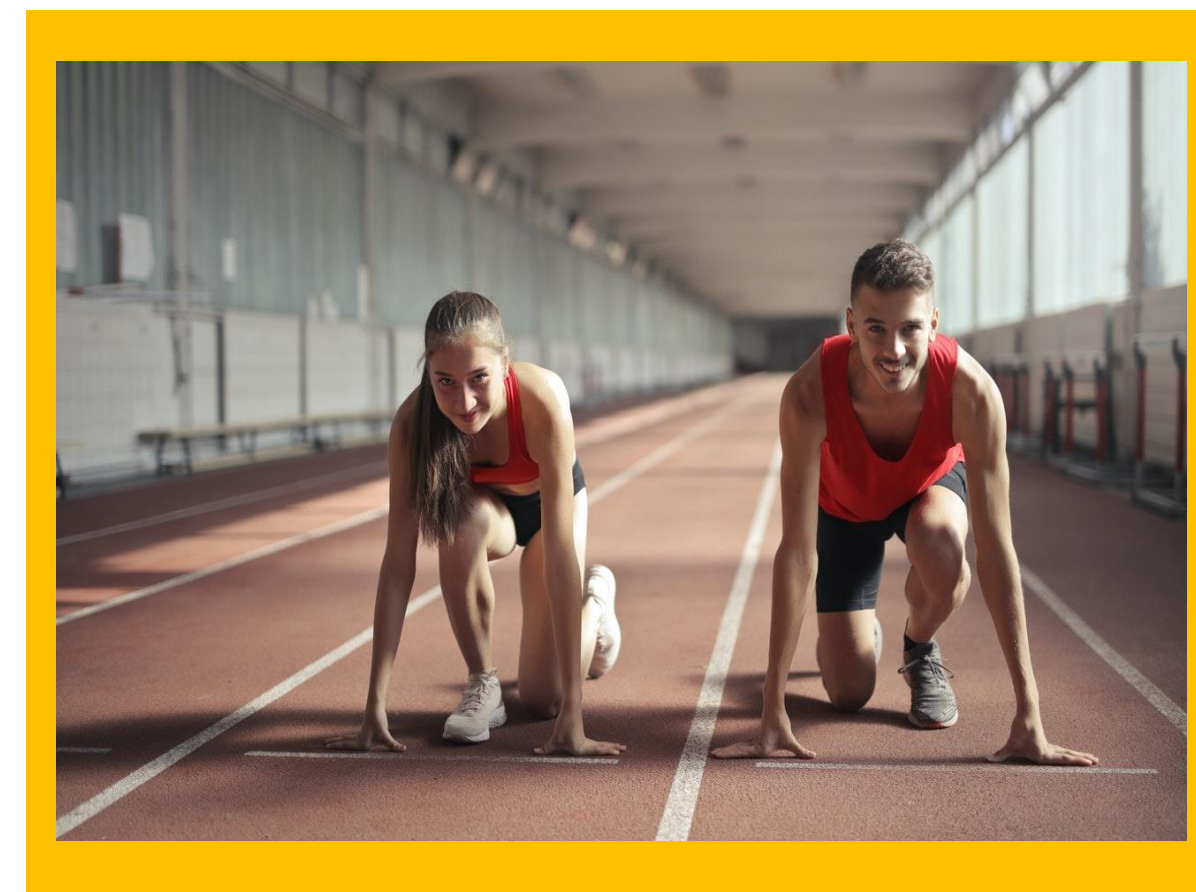
## Definición de la Motivación Según Algunos Autores

- ❑ La motivación 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)

- ❑ La motivación viene a ser como el motor que permite al deportista “seguir adelante”, “sacar fuerzas de flaqueza” y hacer frente a las múltiples exigencias de la actividad deportiva.

Dosil (2004),





- ❑ 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.

(García (2013))

- ❑ La mayoría de las definiciones sobre la motivación se centran en la cantidad de energía y la dirección del comportamiento humano.





## ¿Qué Implica la Motivación en el Deporte?

- ❑ La motivación deportiva es un constructo multidimensional que puede ser definido desde múltiples perspectivas teóricas. Cervelló y Escartí (1994)
- ❑ Asimismo, se expone que los seres humanos son motivados para actuar por diferentes factores, experiencias y consecuencias. Deci y Ryan (2000)





- ❑ La motivación en sí misma, tiene como fin activar y dirigir a un organismo hacia un meta
- ❑ En el caso de la motivación deportiva, la meta está relacionada estrechamente con el deporte. (Dalla Volta, 1974).

Por ejemplo:

- Esforzarse por recuperarse de una lesión.
  - Lograr la victoria en una competencia.
  - Obtener la titularidad en el puesto que desea.
  - Optimizar el rendimiento.
- ❑ La motivación es un variable decisiva tanto en los deportes individuales como en de equipo. Roffe (2016)





## Factores que Inciden en la Motivación en el Deporte

### ❑ Factores individuales como:

- La edad del deportista
- Madurez intelectual
- Física
- Género e historia del éxito en el deporte.

### ❑ Factores sociales como:

- Incentivos que le dan al deportista
- Relación entre el entrenador y este
- Tipo de deporte
- Nivel sociocultural (del deportista y su familia).





“En el ámbito del deporte la motivación es considerada como el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una determinada disciplina deportiva, la intensidad en la práctica de la misma y, en último término, el rendimiento”.





La Motivación, es un complejo proceso que siempre muestra dos caras:

❑ **El Impulso**, es un componentes energéticos del proceso cómo:

- Esta activado el deportista.
- Cuánto esfuerzo emplea en conseguir un determinado objetivo.
- Cómo la actuación se ve afectada si el nivel de activación es superior o inferior al adecuado.

❑ **La necesidad**, relacionada con los componentes direccionales del mismo, es decir, con las metas y objetivos que se ha marcado previamente el deportista.





## ¿Qué es Motivación?

En General se refiere al por que de la Dirección e Intensidad del esfuerzo.(Dsage,1977).

La dirección del comportamiento indica si el individuo se aproxima o evita una situación en particular.



La intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para llevar a cabo una tarea.





## Tipos de Motivación

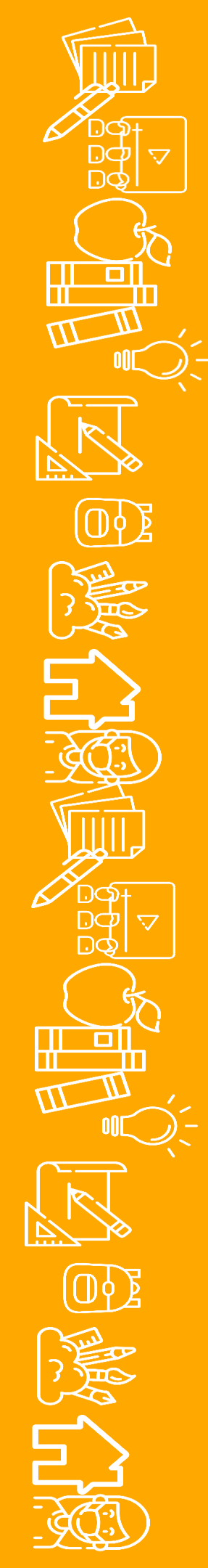
Una de las clasificaciones más útiles de la motivación en el ámbito del deporte es aquella que se refiere a la existencia de dos tipos de motivación:

- ❑ **Interna**, cuando se practica el deporte por el placer inherente al mismo (deporte = juego) o (respuestas circulares en el bebe)
- ❑ **Externa**, cuando los incentivos son extrínsecos al deporte (deporte = dinero).

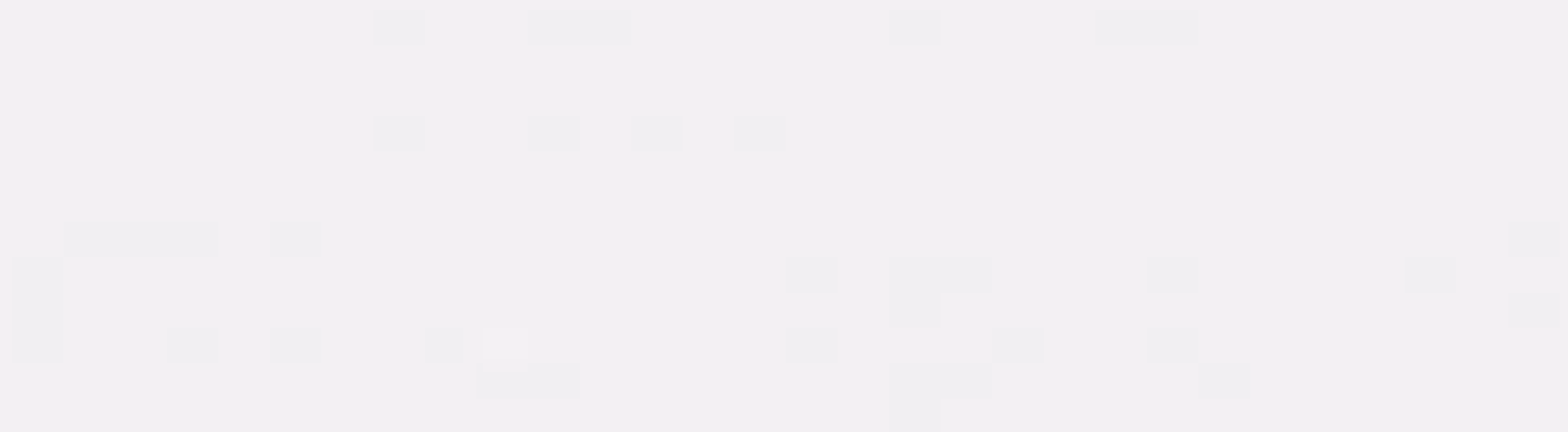
Esta clasificación no es excluyente, sino que ambos tipos de motivación pueden darse juntas, sumándose la una a la otra.



La Motivación en  
estado puro...







## Teorías de la motivación

### Motivación interna (Intrínseca):

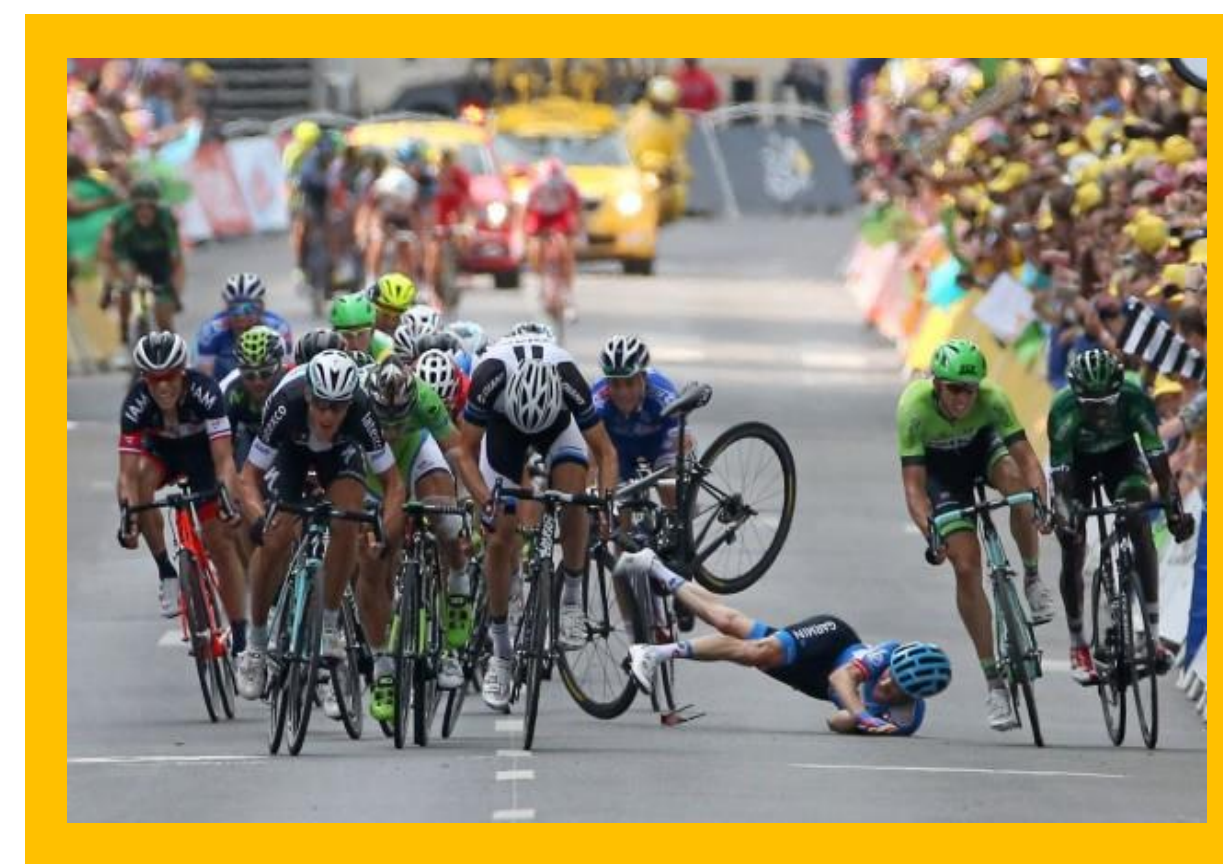
- ❑ **Intrínseca de conocimiento:** practicar una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta cuando se aprende o explora.
- ❑ **Intrínseca de ejecución:** practicar una actividad por el placer y satisfacción que se siente al ejecutar correctamente algún ejercicio, algún movimiento o, simplemente, al enfrentarse a una situación nueva.
- ❑ **Intrínseca de experimentar sensaciones:** Practicar una actividad por el placer y satisfacción de experimentar sensaciones diferentes a las habituales.





## Motivación Externa (Extrínseca)

- ❑ El deportista que compite por una recompensa (vive del dinero recibido por jugar/competir) puede ser controlado, y/o obsesionarse por la necesidad de ganar, sustituyendo la diversión por el hacerlo lo mejor.
- ❑ La importancia de ganar o perder cobra sentido en función de su efecto sobre la motivación interna, ya que proporciona una información trascendental sobre la habilidad o competencia del deportista.
  - El éxito, aparte de incrementar la autoconfianza individual, puede añadir el reconocimiento social.
  - El fracaso, indica que el sujeto no es tan competente y no posee la capacidad requerida.



Acá podemos ver a estas en acción...





## Recompensa en el deporte

No se trata de suprimir las recompensas, sino que la clave consiste en saber utilizarlas.



- No deben utilizarse como un chantaje para controlar a los deportistas y presionarles a participar en actividades que son en sí placenteras.
- Sobresalir en el deporte para satisfacer a los padres, entrenadores y otros, dejando de lado, el dar lo mejor de sí, esto es contribuir a que el deporte sea controlado por recompensas.
- La función del Psicólogo Deportivo es asegurarse de que el deportista perciba la recompensa como una información sobre su capacidad, dando a la victoria su justo valor y subrayando los valores como el progreso personal, el aspecto lúdico y el darlo todo.



## Teorías de la Motivación

- ❑ Para explicar los contradictorios efectos de las recompensas sobre la motivación interna, E. Deci (1975) sugirió el modelo explicativo denominado: **Hipótesis de la Evaluación Cognitiva**.
- ❑ Según esta teoría, toda recompensa tiene, potencialmente, un aspecto *control* (medio para controlar la conducta) y un aspecto *informativo* (medio para informar sobre la calidad de la actuación).
- ❑ El efecto de una recompensa dependerá de cuál de estos aspectos predomine en una situación particular.



## Estrategia Mental

- ❑ Debe de haber planificación del proceso por el deportista.
- ❑ Se debe de desarrollar **estrategias** para el logro del objetivo
- ❑ Por ejemplo: "Hacer golpe corto y rápido en el que la bola describe un arco con un cubo de pelotas de golf tres días a la semana" esta es una estrategia para alcanzar el objetivo de rebajar el hándicap en tres golpes.





- ❑ Deci (1975) mantiene que las personas están internamente motivadas respecto a aquellas actividades que les hacen sentirse competentes.
- ❑ Cuando una recompensa aumenta el sentimiento de competencia y autoestima de una persona, aumenta, asimismo, su motivación interna.
- ❑ Si la recompensa hace sentir a un deportista menos competente, su autoestima disminuye y hay un descenso de la motivación interna.
- ❑ No es el hecho de dar una recompensa, es el reconocimiento de la valía lo que hace que aumente la motivación intrínseca.



## ¿Qué Plantea Maslow?

- ❑ En su teoría sobre la jerarquía de las necesidades humanas, en el ámbito deportivo se ha detectado 03 tipos de necesidades básicas que impulsan al deportista a participar en una determinada disciplina:
  - a. Divertirse, pasarlo bien y/o buscar estímulos nuevos. (motivación intrínseca).
  - b. Sentirse miembro de un grupo, pertenecer a un colectivo y/o estar en contacto con otros iguales. (*reconocimiento y la aceptación social*).
  - c. Demostrar competencia para sentirse importante, útil y merecedor de recompensas, tanto internas como externas.



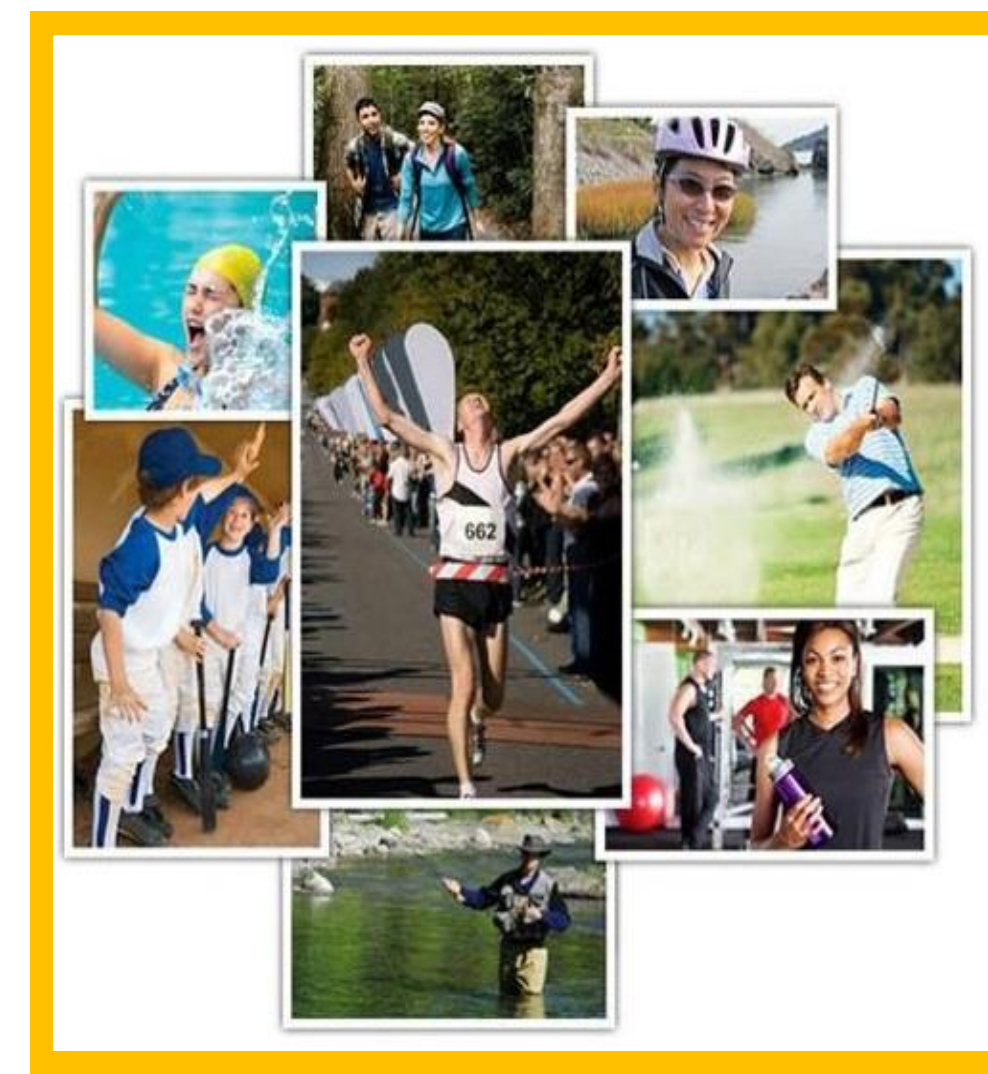


# Teoría de la Motivación de Logro

A) La Teoría de la Necesidad de Logro Atkinson, 1974; McClelland, 1961

Consta de 5 componentes:

- 1.- Factores de Personalidad (motivos para alcanzar el éxito o para evitar el fracaso)
- 2.- Factores Situacionales (probabilidad de vencer al rival en un 50% proporciona el máximo de incentivo)
- 3.- Tendencia Resultantes (búsqueda de éxito o evitación al fracaso)
- 4.- Reacciones Emocionales (Orientado al orgullo o a la vergüenza)
- 5.- Conductas Relacionadas al Logro (Los 4 elementos anteriores interactúan para influir en la conducta)



## B) Teoría de las Atribuciones (Heider,1958 y Weiner,1986)

- ❑ Se centra en la forma en que las personas explican sus éxitos y fracasos.
- ❑ Explica que las posibles atribuciones sobre el éxito o fracaso se pueden clasificar.

Estas categorías de atribución básica son:

### 1.- Estabilidad:

- El hecho de ser bastante permanente o inestable.
- Factores estables vs. inestables

### 2.- La casualidad:

- Locus de control interno o externo.
- Causa Externa vs. Causa interna

### 3.- El Control:

- Sobre si uno esta bajo control o no.
- Factores que puedo controlar vs. Factor que no puedo controlar
- inestables





Estabilidad: El hecho de ser bastante permanente o inestable.

Factores estables vs. inestables

Estable

Inestable

Estabilidad



Talento Habilidad

Suerte

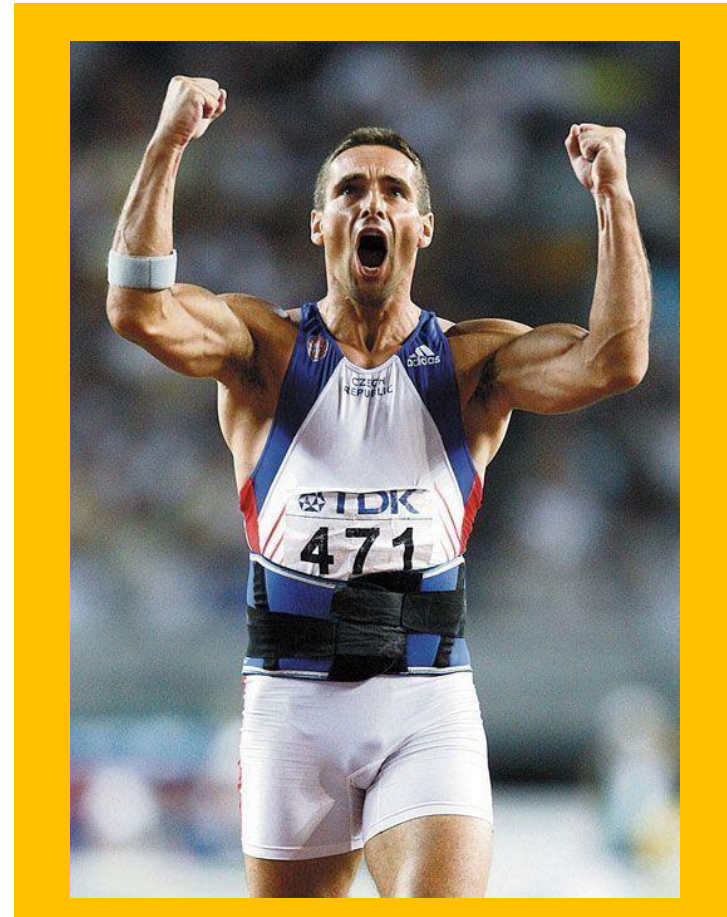


La Casualidad: Locus de Control Interno o Externo.

Causa Externa vs. Causa Interna

Causalidad

Interna



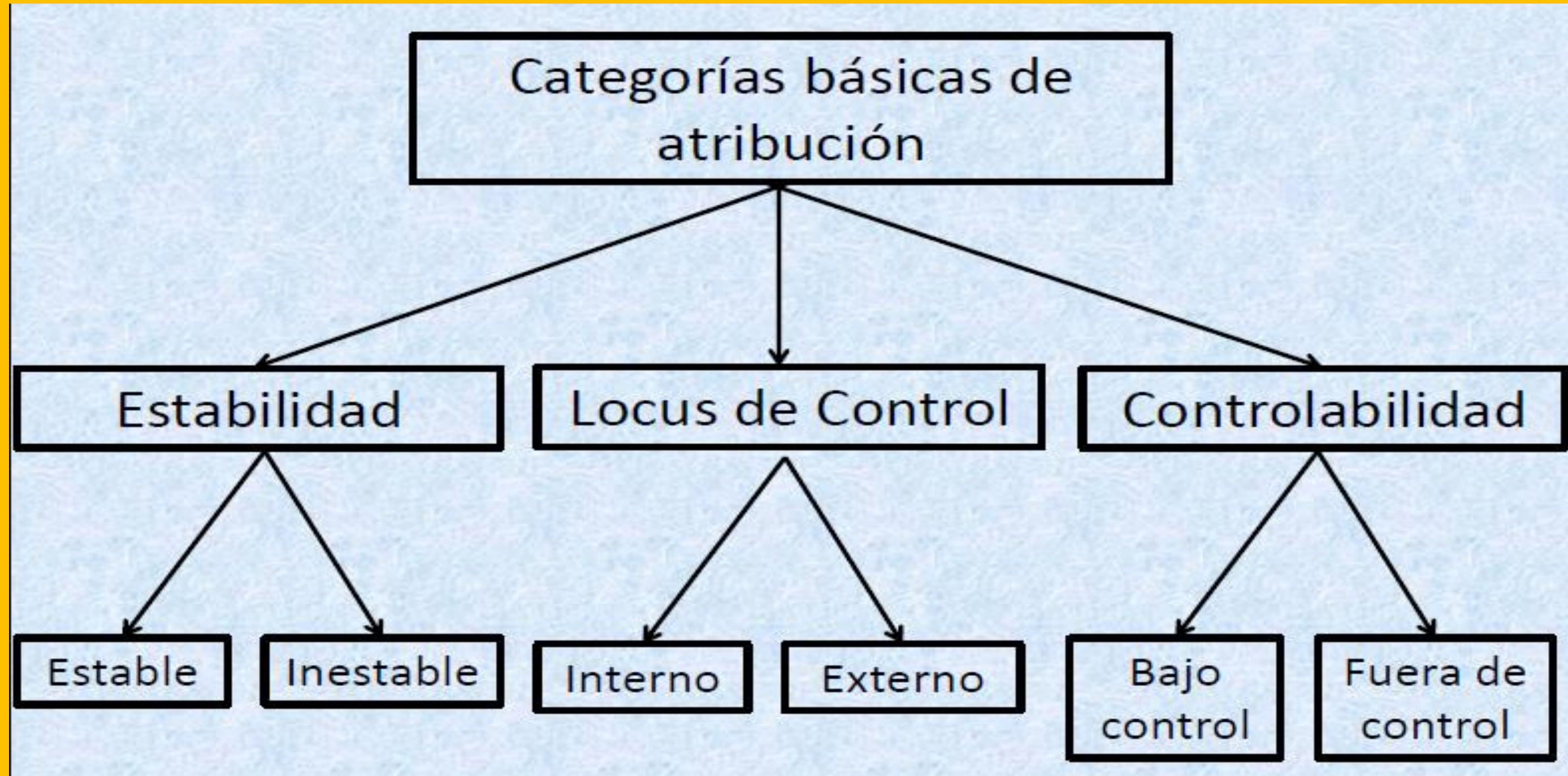
Esfuerzo

Externa



Habilidades del oponente







El Control: Sobre si uno esta bajo control o no.

Factor que puede controlar vs. factor que no puede controlar

Control

Bajo Control

	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
M	NATACIÓN Técnica	CORRER 20' muy intenso	NATACIÓN 500m	Descanso	CORRER 30' suave + FUERZA	TRANSICIONES
M	NATACIÓN Técnica	CORRER 30' muy intenso	NATACIÓN 750m	Descanso	CORRER 30' suave + FUERZA	EXCLUSIVO 30m + TRANSICIONES
M	NATACIÓN Técnica	CORRER 40' muy intenso	NATACIÓN 1000m	Descanso	CORRER 30' suave + FUERZA	EXCLUSIVO 40m + TRANSICIONES
M	NATACIÓN Técnica	CORRER 20' muy intenso	NATACIÓN 750m	FUERZA	CORRER 30' suave + FUERZA	EXCLUSIVO 20m + TRANSICIONES

Plan de entrenamiento

Fuera Control



Costo del programa





## C) Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1984; Duda y Hall, 2001)

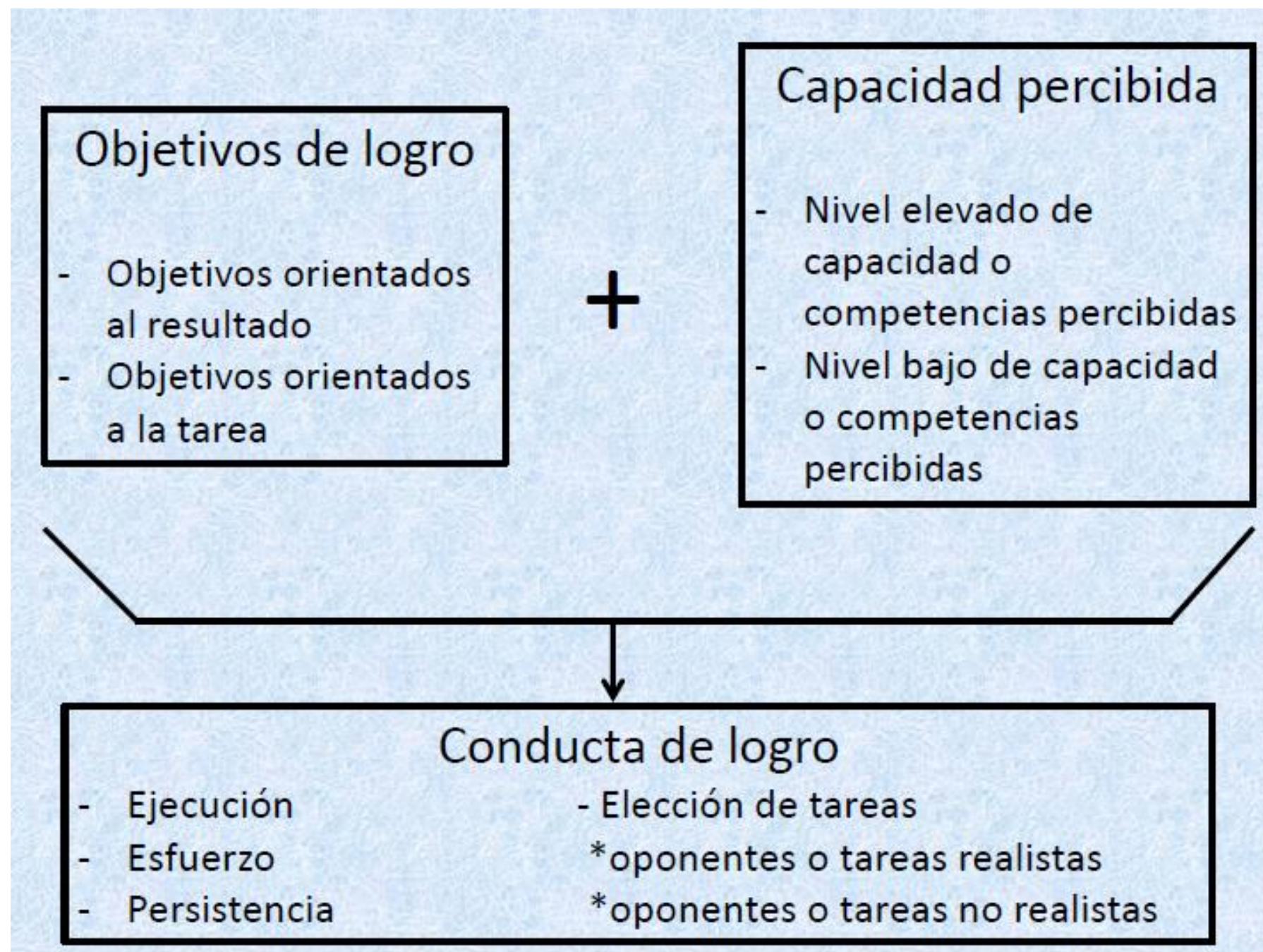
Existen 3 factores que interactúan para determinar la motivación de una persona o deportista.

- a) Las Metas (objetivos de logro)
- b) La Capacidad percibida.
- c) La Conducta de logro





## Esquema de la Teoría de las Metas de Logro





## Las Metas en el Ámbito Deportivo

¿Qué es una Metas?

- ❑ La meta es definida como un objetivo, un propósito al que un individuo aspira.
- ❑ Es una técnica motivacional
  - ❑ Hay meta objetivas y hay metas subjetivas.  
Se deben de alcanzar primero las metas objetivas.



## ¿Cuales son los objetivos de las metas?

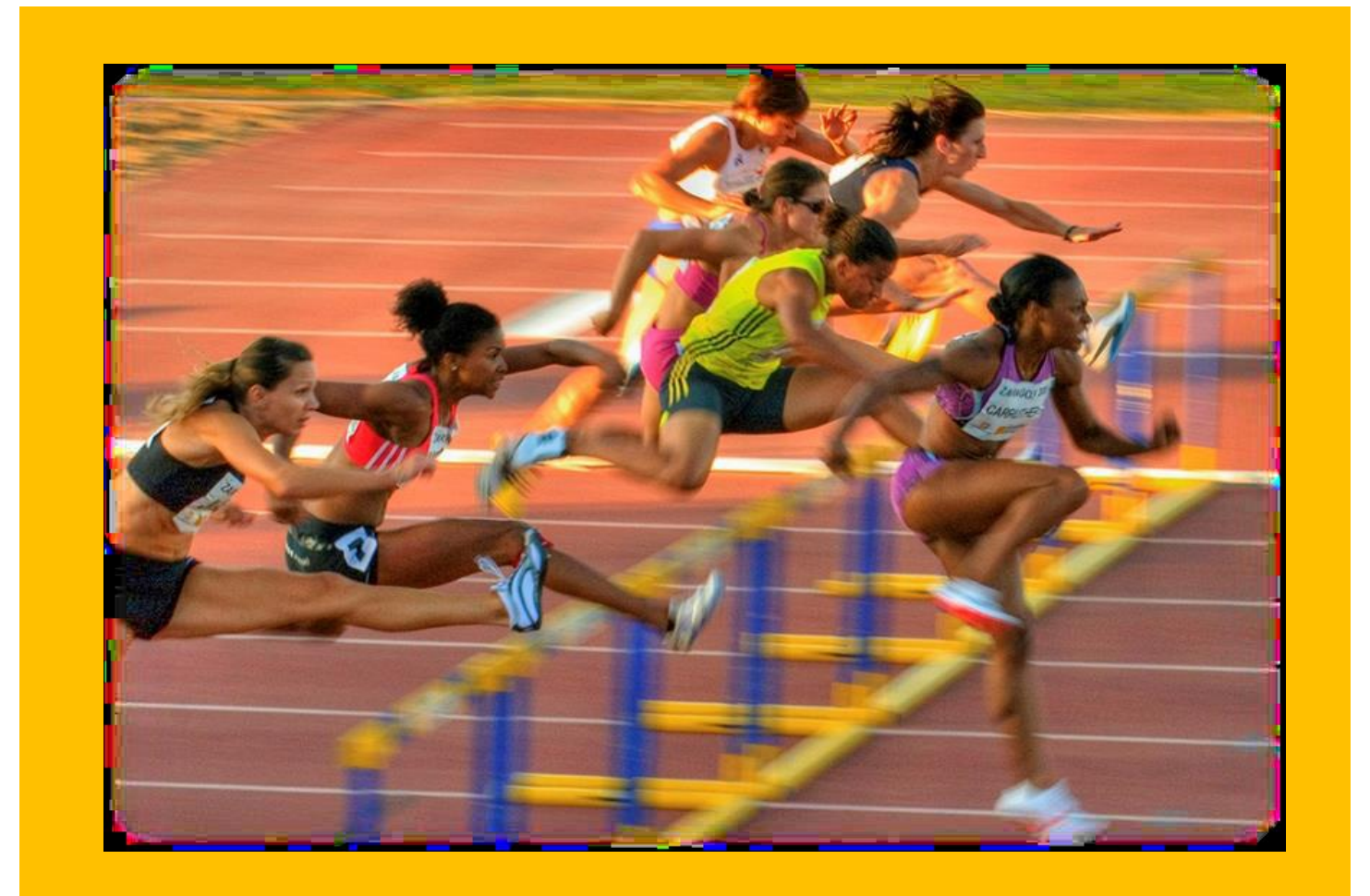
- Atraer la **atención** del sujeto. Le permite planificar, dirigir y regular su comportamiento teniendo en cuenta qué es lo que quiere lograr.
- Cumple un **papel activador**, moviliza recursos para que el sujeto realice, Los esfuerzos necesarios.
- Incrementa la **persistencia**. El sujeto se siente comprometido a trabajar, Esforzarse durante el tiempo necesario para alcanzar la meta.





## ¿Qué tipos de metas existen?

- Metas de Resultado:** son más que todo logros, puestos, números exactos.
- Se debe tener en cuenta, que estas metas no dependen solamente de uno ya que existe un adversario. “puede ser el partido de tu vida y se puede llegar a perder”
- Estas metas están fuera de control y por ello causan más ansiedad, estrés y el arousal



## ¿Qué tipos de metas existen?

- Metas de Rendimiento:** se les dice metas de proceso porque se centran en lograr patrones
- Acá uno no depende del juego del otro, solamente de uno mismo.
- Esto se debe de trabajar con los deportistas ya que aumenta su satisfacción, su autoconfianza y se experimenta menos ansiedad al mejorar el rendimiento.





## ¿Cómo deben ser las metas?

1. Ser específicos (no generales, conductuales)

2. Ser difíciles pero realistas

(no se debe de ser muy ambicioso porque si son tan difíciles hacen perder confianza, hay frustración pero si deben ser difíciles para que haya esfuerzo y no perder el interés). Debe haber equilibrio en la dificultad



### 3. Deben de haber metas a Corto, Mediano y Largo Plazo

(los objetivos de corto plazo se conectan con los de largo plazo, como en una escalera, donde la base sea el nivel actual de capacidad. Los objetivos van de escalón en escalón)

4. Ser de rendimiento para alcanzar las de resultado.

5. Ser escritos. (Colocarlas en un lugar donde sean vistos.)





# CONSTRUIR LA MOTIVACIÓN CON 5 PAUTAS

**PAUTA 1:** Considerar los rasgo de personalidad como las situaciones para c motivar a la gente.

**PAUTA 2:** Comprender los múltiples motivos que tiene la gente para involucrarse.

- Identificar los motivos por los cuales la gente realiza actividad física.
- Observar a los deportistas y continuar monitoreando la motivación.

**PAUTA 3:** Modificar el ambiente para mejorar la motivación.

- Ofrecer tanto competencia como recreación.
- Ofrecer múltiples alternativas.
- Adaptarse a los individuos dentro del grupo.

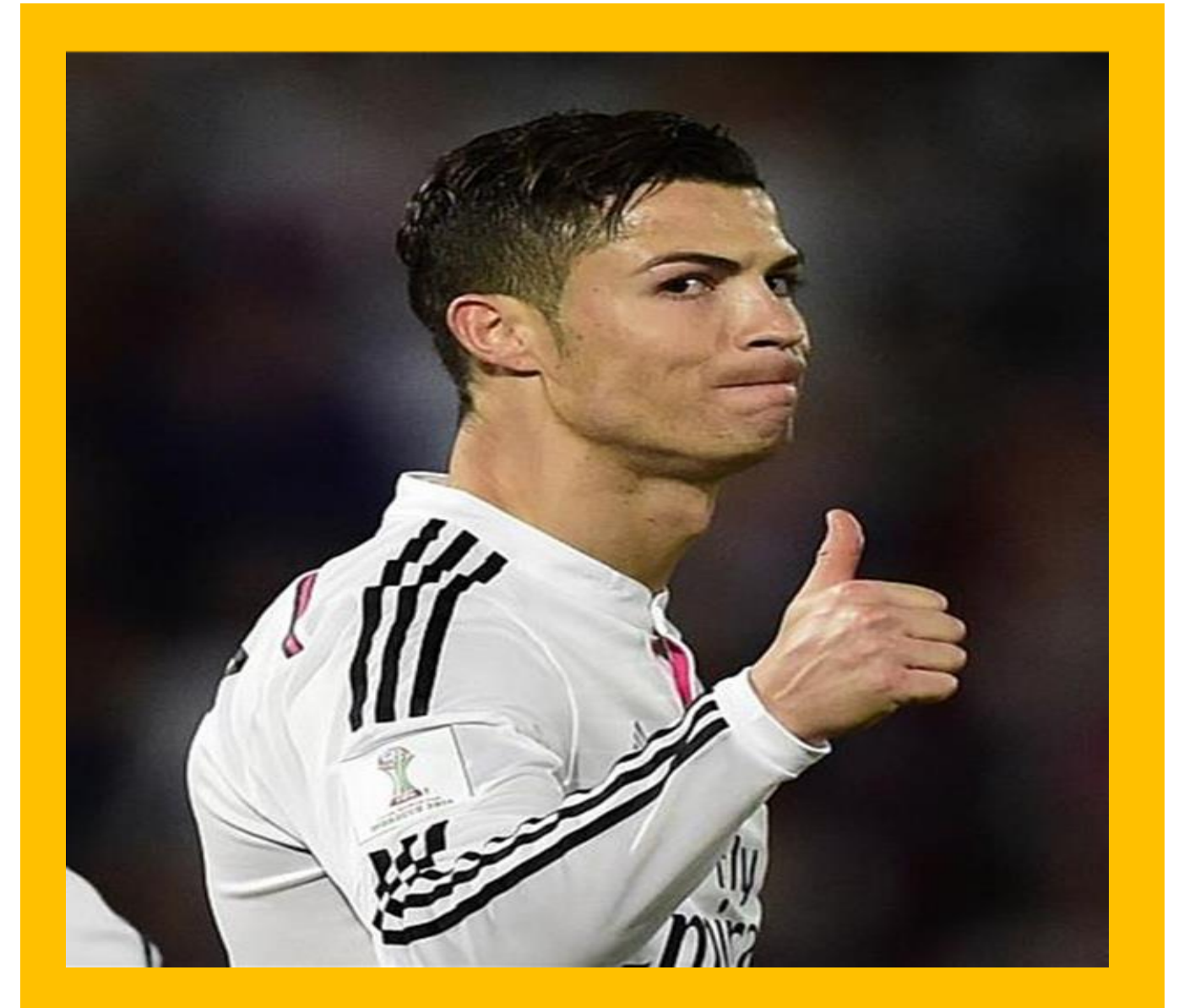
**PAUTA 4:** Influir en la motivación

**PAUTA 5:** Modifique la conducta para cambiar las motivaciones no deseadas de los practicantes



## 7 Pasos para Dominar el Ego

- 1° No te sientas ofendido.
- 2° Libérate de la necesidad de ganar
- 3° Libérate de la necesidad de tener razón.
- 4° Libérate de la necesidad de ser superior.
- 5° Libérate de la necesidad de tener más
- 6° Libérate de la necesidad de identificarte de tus logros
- 7° Libérate de la necesidad de tu fama.





# 14 CLAVES PARA MEJORAR

1. Asegurarse de que todos los deportistas tienen **oportunidad de experimentar éxito** en ocasiones.
2. Incrementar la percepción de control de los deportistas haciéndoles **partícipes del proceso de decisión** y dándoles responsabilidades. Por ejemplo, eligiendo ellos un determinado sistema de juego o las jugadas de estrategia.
3. Utilizar los **refuerzos positivos** y aprobaciones siempre que sea posible.
4. Establecer **objetivos alcanzables** pero que representen un reto. De menos a más, pero teniendo en cuenta que los jugadores de nivel superior han de tener retos de mayor exigencia.
5. **Variedad en el programa de entrenamiento.** La monotonía cansa.



# 14 CLAVES PARA MEJORAR

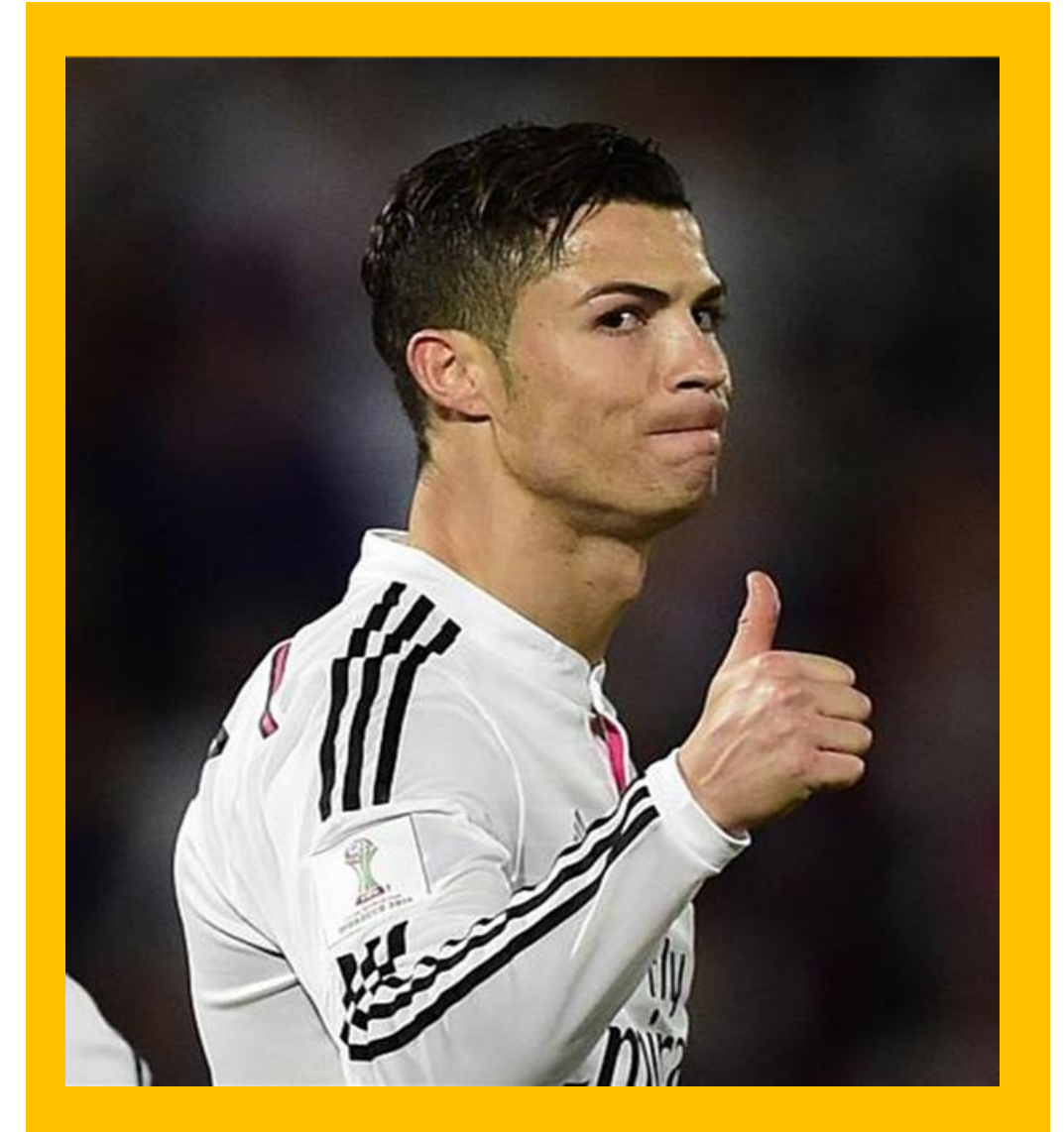
6. **Facilitar la comunicación.** Los jugadores y alumnos son personas y han de tener un medio de comunicación claro y conocido para poder expresar sus necesidades. Quizás ese día lo haya dejado la novia y no le apetezca entrenar.

7. **Fomentar el sentido de orgullo** en pertenecer al grupo. Si un niño se identifica con el grupo o aula le será más fácil emprender la actividad. El simple hecho de tener todos la misma camiseta para entrenar ya ayuda.

8. **Establecer normas comunes de conducta.** Todos los jugadores han de ser iguales ante las normas del grupo.

9. **Valorar las contribuciones individuales.** Si un jugador está motivando a otros tenemos que reconocerlo, para que los demás copien su conducta.

10. **Educar en el beneficio que genera la realización de la actividad física o educativa y sus valores y actitudes positivas.**





# 14 CLAVES PARA MEJORAR

11. Tener en cuenta los objetivos extradeportivos, como la puntualidad, disciplina, etc.

12. Utilizar técnicas de auto-registro para ver los progresos o bien evaluaciones. Evitar que sean discriminatorias para que los alumnos menos aventajados no se sientan desplazados del grupo pero sí con posibilidades de crecimiento.

13. Maximizar la influencia social, que los participantes interaccionen entre ellos organizando actividades lúdico-sociales. Incluso con familiares y amigos.

14. Proporcionar información de forma clara. Siempre. El educador es la fuente de información y ha de estar preparador y formado para poder contestar las dudas de sus alumnos, en caso de no saber la respuesta ofrecerse a ayudar a encontrarla.

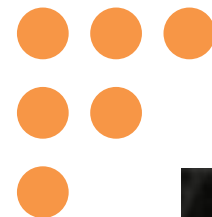






**Un film de Samuel Goldwyn**





**ENCENDEMOS  
TU FORMACIÓN  
DEPORTIVA**

**GRACIAS!!!**

