

Factores Motivacionales Externos de una Gimnasta en Competencia

Rocío Brito

Master en Metodología de la Investigación Científica

Investigadora en Educación Física

Agosto 2014

Resumen:

Hoy en día la psicología deportiva juega un papel preponderante en el macrociclo de entrenamiento, debido a que es la rama de la psicología encargada de la educación de la mente del deportista y se ajusta a las características de cada disciplina, razón por la cual el psicólogo deportivo está obligado a conocer el ámbito laboral en el que va a desempeñar su papel profesional. Uno de los principales trabajos de este profesional es la motivación, en este caso específico, en la gimnasia.

Palabras clave: psicología deportiva, entrenamiento, motivación, gimnasta.

Abstract:

Nowaday sports psychology plays a major role in the training macrocycle, because is the branch of psychology in charge of educating the mind of the athlete and fits the characteristics of each discipline, why the psychologist sports is obliged to meet in the workplace that will play their professional role. One of the main work of this professional is the motivation, in this specific case, in the gym.

Keywords: sports psychology, training, motivation, gymnast.

1. Introducción

En los tiempos actuales la acción de entrenar en deportes implica una compleja combinación de áreas científicas, tales como la biomecánica, la bioquímica, física, fisiología y psicología, entre otros, a fin de lograr los resultados requeridos por toda institución deportiva existente a nivel mundial.

La psicología deportiva se encarga de la educación de la mente, razón por la cual debe ser parte intrínseca del entrenamiento deportivo. En tal sentido, el factor principal a estudiar será la motivación y el área en cuestión será la gimnasia.

Este artículo pretende describir como una gimnasta es motivada por su equipo técnico y cuáles son los factores externos que influyen en ella durante los eventos

competitivos aquí estudiados, en representación de la República Dominicana. Así mismo el artículo es motivado debido a la búsqueda de las razones por las cuales la gimnasta objeto de estudio obtuvo pocos resultados en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Mayagüez 2010. El contexto se desarrolla en cuatro ámbitos: el primero es el gimnasio local del complejo deportivo del Parque del Este, sede de la Federación Dominicana de Gimnasia, Santo Domingo, R. D. El segundo fue en el torneo Estrellas Gimnásticas 2011, San José, Costa Rica. El tercero fue la Copa Puerto Rico, San Juan, Puerto Rico, 2011. El cuarto fue en los Juegos del ALBA, Maracaibo, Venezuela, 2011.

Los diversos resultados obtenidos por la gimnasta en su rendimiento deportivo en competencia, en el periodo comprendido entre el 2010 y el 2011, despiertan el interés de analizar las razones por las cuales surge ésta obtiene bajos resultados. A la vez de este modo, se han de conocer los niveles de influencia que tienen las personas que conforman el contexto de la gimnasta y que actúan sobre su desempeño en competencia y sobre su motivación previo a la competencia.

Otros factores tales como el comportamiento de las demás compañeras, compañeros de delegación y la autocomparación de la gimnasta con respecto a las demás compañeras de competencia, suelen presentarse en el ámbito competitivo y afectan positiva o negativamente a la gimnasta.

En deporte, la motivación es mostrar el deseo de alcanzar un alto rendimiento y hacer lo necesario para conseguirlo.

La motivación puede ser:

De impulso: si actúan los componentes energéticos de la motivación.

De necesidad: si se relaciona con los objetivos trazados en el plan de entrenamiento.

Según Barquero (2002), las posibles causas de la motivación son:

A nivel personal: La competencia y los buenos resultados

A nivel social: quienes rodean al sujeto

A nivel intelectual: aprender para mejorar

Recompensas: regalos, premios metálicos, entre otros.

El entrenador es responsable de influir en la motivación del deportista para el logro de los objetivos propuestos. Por lo tanto el deportista debe aprender y mejorar para poder ganar las competencias. Por lo tanto la comunicación es fundamental entre ambos.

El deportista debe sentirse seguro de que está mejorando, por lo tanto es vital que este consciente de su mejoría permanentemente, en vista de que la mejoría es proporcional al mejoramiento del rendimiento.

Al ganar las competencias aumenta el apoyo social y sus recompensas (motivación extrínseca).

Según Weinberg y Gould (2010), las categorías motivacionales para la práctica deportiva son:

a) Aprobación social: padres, compañeros y demás competidores y el entrenador.

b) Competencia: contra el tiempo,

compañeros y rivales.

- c) Autodominio: control de la mente sobre el cuerpo, sensación de control sobre los movimientos corporales, aprendizaje de nuevas destrezas.
- d) Estilo de vida: Hábito, nada mejor que hacer, iniciado en la vida a edad temprana, los padres lo deciden por uno.
- e) Miedo al fracaso: comentarios de la gente, autocrítica.
- f) Salud
- g) Amistad y relaciones interpersonales.
- h) Éxito
- i) Recompensas tangibles
- j) Reconocimiento
- k) Intimidación o control del entrenador.
- l) Heterosexualidad
- m) Condiciones de competencia: público numeroso, ser favorito, competir con mucho ruido.
- n) Independencia e individualidad
- o) Familia
- p) Liberación emocional
- q) Status
- r) Autodirección
- s) Comprensión de las razones: para cambiar técnicas, para reglas en los entrenamientos.

Los reforzadores

La manifestación explícita del entrenador detona sobre la autoimagen de su deportista, de modo que cuando se reconocen los aspectos positivos de éste, se produce una mejora en la misma.

Cuando se resalta lo positivo, esto se toma como una referencia para la mejoría de las deficiencias individuales dentro de los grupos y a su vez los ayuda a verse con realismo, con valía y autodidáctica.

Los reforzadores negativos (intervención del entrenador solo cuando algo anda mal), son una práctica común en el deporte y su entrenamiento, ignorando que con ésta se alejan las posibilidades de la mejoría en los resultados. Estos mecanismos difieren en cada individuo de acuerdo a la situación dada y las respuestas propias de cada quien.

Cuando el reforzador es positivo y se realiza como reconocimiento público los efectos conducen a la mejoría del individuo, sin embargo tanto la alabanza como la crítica si se realiza individualmente (discretamente) tienen mejor resultado.

Expectativas del Entrenador

El entrenador debe creer en su deportista para transmitirle el sentimiento de estima y reconocimiento. Es recomendable que este aspecto este presente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El rendimiento del deportista depende directamente de las expectativas del entrenador, generadas de sus experiencias previas. Estas experiencias actúan como expectativas que se sujetan a dos condicionantes: cuando se conoce la interacción social y características personales del individuo y cuando estas son ignoradas. En el primer caso, el entrenador programa a su deportista para que las

expectativas sean reconocidas por este y así las utilice como marco de referencia para su autoevaluación. Así mismo, el deportista se aproxima al ámbito social con exigencias y restricciones con la que debe convivir en el ambiente en el cual se ha insertado. El segundo caso, el entrenador ignora la dinámica del deportista como ente individual y es posible que el entrenador transmita bajas expectativas en torno a éste.

Establecimiento de objetivos y planteamiento de metas

El gimnasta es el llamado a establecer sus propias metas y el entrenador debe conversar con su deportista acerca de las mismas y comunicarle sus progresos.

Cuando las metas propuestas no funcionan los objetivos deben ser modificados. Para ello hay que reevaluar paulatinamente dichas metas. Esto es normal en la medida en que se desarrolla el proceso (Weinberg, 2010).

Para establecer objetivos se debe saber ante todo qué medios han de usarse para conseguir las metas, por lo tanto el entrenador debe:

Alcanzar los estándares exigidos dentro del tiempo límite del programa.

Asumir como concepto de éxito la superación de los objetivos planteados.

Motivar al deportista informándole sobre los objetivos perseguidos durante el entrenamiento.

Comunicar públicamente los objetivos planteados.

Comprometer al deportista otorgándole

el control de su propia evolución en la superación de los objetivos.

Todo logro de objetivos debe ser reconocido con una recompensa que abarca la ejecución, el esfuerzo y actitudes emocionales y sociales del deportista.

Ejecución: la ejecución es la forma en que el deportista demuestra sus logros en la práctica.

El esfuerzo: es el empeño del deportista en mejorar su ejecución.

Actitudes emocionales: son reacciones afectivas experimentadas por el individuo hacia algo y vistas desde el componente emocional.

Aquellos deportistas que han desarrollado esta capacidad continúan en la lucha hasta lograr su objetivo.

Weinberg (2010) plantea cuatro propósitos: convencer, evaluar, informar y motivar; los cuales pueden variar de un entrenador a otro, así como se pueden incorporar varios a la vez. Puede ser intra personal (hablarse a si mismo), interpersonal (de una persona a otra) y no verbal (mediante señales).

Finalmente se debe argumentar que la psicología deportiva es una rama poco aplicada en la República Dominicana, país que no ofrece este programa de estudios a nivel de grado ni postgrado, aunque ya se hace imprescindible para el óptimo desarrollo del deporte de alto rendimiento para competencias nacionales e internacionales. Así mismo, la aplicación de esta rama es nula en la práctica de la gimnasia artística dominicana.

Por tanto, el objetivo de esta investigación es determinar los factores

externos que influyen en la participación de una gimnasta en competencia.

2. Materiales y Métodos:

En la investigación participo una gimnasta quien fue la única representante de la República Dominicana en participar en las competencias que conforman el contexto ya mencionado anteriormente. El enfoque es cualitativo, por tanto los instrumentos utilizados fueron: la bitácora, la entrevista abierta y la observación para establecer comparación y análisis entre los datos recolectados.

El procedimiento se inicia con una serie de entrevistas realizadas al equipo técnico que trabajaba con la gimnasta, el cual se constituye por un entrenador, una jueza, el entrenador masculino, la coreógrafa, la madre de la gimnasta y la gimnasta, a fin de concebir el primer pilar de la matriz. Se redactaron bitácoras dentro de los entrenamientos y durante el periodo precompetitivo y competitivo, conteniendo los sucesos de cada día de trabajo. Luego se realizó una guía de observación en cada uno de los eventos competitivos para ser comparada con las respuestas dadas en la aplicación de las dos primeras técnicas y analizadas en conjunto a fin de poder extraer las conclusiones.

Los instrumentos fueron adaptados a partir de la información dada por Weinberg (2010) sobre las categorías motivacionales en la práctica deportiva y validado por un profesional de la psicología.

Por otro lado, en el periodo de entrenamiento se aplicaron reforzadores motivacionales a fin de incrementar el rendimiento de la gimnasta en los eventos del 2011.

3. Resultados:

En cuanto a la Motivación: El entrenador, en la entrevista, dice motivar a su gimnasta haciéndola pasar un buen rato en cada competencia. La observación arrojó que El entrenador suele resaltar lo positivo de la gimnasta dependiendo del desempeño de esta, si lo está haciendo bien lo celebra, si lo está haciendo mal la regaña, no la motiva a mejorar.

El entrenador suele realizar cambios o ajustes en las rutinas de aparatos en el último momento, que actúan en detrimento de la gimnasta y su ejecución es pobremente calificada. La bitácora arroja que se puede determinar que el principal factor de estrés para la gimnasta es su entrenador, en vista de que se siente inseguro de sus acciones, por lo tanto sus reforzadores motivacionales solo se aplican si ella se desempeña de forma aceptable en su participación.

En cuanto a las expectativas del entrenador: En la entrevista, entrenador aseguró que si a la gimnasta le iba bien en los tres eventos descritos a lo largo de esta investigación, ella aseguraba la participación en el mundial de Gimnasia de Japón y los Juegos Panamericanos de México. Asistiendo al mundial, podría el entrenador participar en el Curso Internacional de Entrenadores del Nivel III de la Academia de la Federación Internacional de Gimnasia. La observación denota que las expectativas no se vislumbraron hasta ser emitidos los resultados de cada evento. La bitácora explica que La inseguridad del entrenador no le permitía pronosticar los resultados de la gimnasta. Su objetivo era que ella

pudiera asistir al Mundial de Gimnasia en Japón y a los Juegos Panamericanos de México.

Conclusiones:

Por parte del entrenador, la gimnasta solo es motivada después de hacer un buen trabajo. Al momento de fallar, el entrenador suele hacer gestos de desaprobación y no motiva a la gimnasta a realizar mejor tarea en el próximo aparato. Esta constituye una de las razones por las cuales los fallos de los primeros aparatos inciden en la ejecución de los subsiguientes... no se aplica mas reforzador que la momentánea alegría de celebrar el hecho de que los primeros elementos se ejecutan bien, sin embargo también impacta negativamente sobre la autoimagen de la gimnasta los gestos de desaprobación del entrenador, tal como se plantea en el marco teórico.

Se puede determinar que el entrenador no se crea expectativas sobre su gimnasta, a pesar de asegurar que si su gimnasta realizaba buen trabajo, ella participaría en los Juegos Panamericanos de México, así como en el Mundial de Gimnasia en Japón, este último es el prerrequisito del entrenador para poder asistir al Curso Internacional de Entrenadores del Nivel III de la Academia de la Federación Internacional de Gimnasia. Y aquí radicaba la motivación del entrenador por la buena participación de su gimnasta. Cabe decir que a pesar de las ideas que el entrenador abrazaba, este no creía ni podía vislumbrar las acciones de la gimnasta porque no

confiaba en su trabajo y estabilidad emocional.

Contrario a lo planteado en el marco teórico, se determina que el entrenador no cree en su gimnasta y sus acciones en competencia hasta pasado el evento.

El entrenador duda del buen desempeño de la gimnasta en competencia y esto constituye un factor en detrimento de la motivación de ésta.

El entrenador suele realizar cambios en las rutinas de aparato de la gimnasta dentro del periodo competitivo, razón por la cual ésta suele ejecutar elementos inseguros en el escenario competitivo.

Bibliografía:

- Cogan y Gould. (2000). *Sport Psychology Library: Gymnastics*. Fitness Information Technology. Inc. Morgantown.
- Dosil D., J. (2002). *Psicología y Rendimiento Deportivo*. España: Ediciones Gersam.
- Fernández V., A. (1996) *Gimnasia Rítmica Deportiva: Aspectos y Evolución*. Editorial Esteban Sans Martínez. Madrid.
- González, L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Editorial Biblioteca Nueva S. Madrid.
- Hegedius, J. (1991). *La Ciencia del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Stadium. Buenos Aires.
- Heyward, V. (1996). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo. Madrid.
- Lawther J. (1987). *Psicología del Deporte y del Deportista*. Ediciones Paidós. Barcelona.
- Riera, J. (1995). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Diagramic, S. A. Barcelona.

- Sánchez A, M.(2005). *Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva*. La Habana.
- Trickett, S. (2009). *Supera la Ansiedad y la Depresión*. Editorial Hispano Europea. Madrid.
- Weinberg D., R y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Editorial Ariel.
- Yanes, Jesus. (2008). *El Control del Estrés y el Mecanismo del Miedo*. Editoriañ Edaf, S. L. Madrid.
- Aragón Arjona, S. (2005) *La Ansiedad en el Deporte*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Barquero, J. (2002). *Motivación y Autoestima en el Deporte*. España. Recuperado de <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/motivaci.htm>
- Cano, A. (s/f). *La Evaluación de Nuestro Nivel de Ansiedad a Través de los Síntomas*. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/autoeval.htm>
- Ear Psicólogos (2011) *La Ansiedad Deportiva*. Recuperado de <http://psicologiadeportivaa.blogspot.com/2011/04/la-ansiedad-deportiva.html>
- Garzarelli, J.(2007). *Psicología del Deporte*. Psicología online, Argentina. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/index.shtml>
- Gordillo, A.(1992). *Orientaciones Psicológicas en la Iniciación deportiva*. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v1n1p27.pdf>
- León-Prados, J. y otros (2011): *Ansiedad Estado y Autoconfianza Precompetitiva en gimnastas*. *International Journal of Sport Science*. Recuperado de www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/.../225.
- Martínez R., Carlos. (S. F). *La Ansiedad en el Deporte y su Aplicación Práctica al Atletismo*. Recuperado de www.aamoratalaz.com/articulos/ADA_PA05.pdf
- Medlineplus. (2013). *Manejo del Estrés*. Recuperado de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm>
- Megosa, Julian. (1994). *Sin Estres!* Recuperado de http://books.google.com.do/books?id=eFQraki_7boC&pg=PA22&dq=fases+del+estres&hl=es&sa=X&ei=FTUqU-zCHYzGkQfjsCoCw&redir_esc=y#v=onepage&q=fases%20del%20estres&f=false
- Moulton, Keith y M. M. (2012). *Deporte como Indicador de la Autoestima y la Motivación por la Aprobación*. Revista G-SE. Recuperado de <http://www.g-se.com/a/470/el-deporte-como-indicador-del-autoestima-y-la-motivacion-por-la-aprobacion/>.
- Morris, G. y Albert (2001). *Introducción a la Psicología*. Recuperado de <http://books.google.es/books?id=PLDQoRgu5ZYC&dq=estado+optimo+de+activacion&hl=es&sitesec=reviews>
- Muñiz, A. (2010). *La forma Deportiva y el Éxito en la Competencias Fundamentales de la Alta Competición Atlética*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd148/la-forma-deportiva-y-el-exito-en-las-competencias.htm>
- Nieri Romero, D. (2005). *La Importancia de la Fortaleza Mental en los Deportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>.
- Tallano, L. (2008). *Estrés y Rendimiento Deportivo*. Recuperado de <http://www.fen.org.ar/capacitacion/estrés.htm>.
- Weinerck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Recuperado de <http://books.google.es/books?id=blGKlpVmNrcC&pg=PA545&dq=tecnicas+psicologicas+para+mejorar+el+rendimiento+deportivo&hl=es&sa=X&ei=5dloU8GKIrnN0AGj4YGQCQ&ved=0CDsQ6AEwAA#v=onepage&q=tecnicas%20>

psicologicas%20para%20mejorar%20
el%20rendimiento%20depose