

Estrategias de motivación para deportistas en edad escolar

La utilización adecuada de estrategias favorecerá el trabajo formativo



Sebastián Rangel Piedra

Diplomado en Magisterio especialista en Educación Física.
Jefe de Grupo de Actividades Deportivas en la Diputación de Almería.

Desde la Delegación de Deporte y Juventud de la Diputación de Almería es una prioridad fomentar entre los jóvenes en edad escolar de la provincia un acceso cómodo y seguro a la práctica deportiva. Con ello se persigue que los niños y jóvenes almerienses adquieran hábitos y estilos de vida saludables que puedan perdurar a lo largo de su vida adulta, reportándoles beneficios para su salud, contribuyendo a su formación y desarrollo equilibrado y desempeñando una función integradora.

Pero, ¿cómo motivar, generar hábitos, propiciar conductas en niños y jóvenes de edad escolar, sabiendo que todos los factores que nos rodean (*Personales, Biológicos, Psicológicos, Sociales y Ambientales*), nos afectan de forma importante a la hora de actuar o comprometernos con aquello que vamos a realizar?

Según una de las teorías motivacionales de mayor relevancia en la actualidad (*Teoría de la Auto-determinación*), el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: Autonomía, Competencia y Relación con los demás; siendo esenciales para el crecimiento, la integración, el desarrollo social y el bienestar personal.

Teniendo en cuenta que hablamos de niños y jóvenes en edad escolar deberemos tener muy presente

qué vía deportiva ofrece y potencia un ocio activo, educativo y saludable, a través de conductas prosociales, capaces de transmitir valores de conducta y modos de vida con los que la persona pueda mantener un intenso vínculo emocional y les implique o guíe en su pensamiento y acción (*cognitiva, volitiva y conductualmente*), favoreciendo así, una motivación intrínseca hacia la actividad física que realizan.

En este sentido, nuestras creencias se centran en una vía de recreación, educación y salud, capaz de valorar en su metodología el proceso por encima del resultado, que anime a la iniciación e iniciativa personal, que minimice la presión, que ofrezca un feedback proporcionado y que trate de involucrar a todos los componentes de la comunidad en esta vía o forma de entender la actividad física de niños y jóvenes.

Todo ello, nos puede llevar a la definición de un conjunto de estrategias de motivación que favorezcan la adquisición de hábitos deportivos en niños y jóvenes de edad escolar, ayudándoles a cambiar su persistencia en la actividad y su percepción de éxito o fracaso.

Estas estrategias podrán quedar agrupadas en tres bloques: Para preparar la tarea; durante la tarea; para dar recompensas.





ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA PREPARAR LAS TAREAS

• **Variedad en las tareas**

Preparar tareas variadas, pues la rutina y los ejercicios monótonos pueden llegar a desmotivar al deportista. Hay que realizar diferentes tareas para trabajar un mismo objetivo. Por ejemplo, el pase en Fútbol Sala se puede ejercitar haciendo rondos, líneas, un juego, etc.

• **Reto personal para el niño-a**

Ajustar la dificultad a la habilidad de niños y niñas. Si es muy fácil no mostrarán interés y no se esforzarán y si es muy difícil se frustrarán, porque no pueden superarlo. Se puede variar la dificultad del ejercicio cambiando la distancia, el tiempo, el número de pases, de jugadores... o, simplemente, cambiar de actividad.

• **Juegos Cooperativos**

Para que niños y niñas cooperen entre ellos para alcanzar un fin. Al cooperar mejorará la cohesión del grupo y el aprendizaje. Esto no excluye que cooperen entre sí contra otro equipo.

• **Implicación en el entrenamiento**

Proponer que niños y niñas, en ocasiones concretas, puedan decidir qué tipo de ejercicio hacer. Si los jugadores eligen el ejercicio le pondrán más ganas y aprenderán más. Ejemplo: Se les puede dar a elegir dos tipos de ejercicios para trabajar el mismo contenido.

• **Explicar los objetivos**

Para hacerles comprender para que se realiza el ejercicio. Si tienen claro qué van a trabajar se centrarán en los factores clave de la actividad. Por ejemplo, en Baloncesto explicar que uno de los objetivos del año es mejorar la transición en el contragolpe y para ello en la sesión se trabajarán los pases rápidos.

• **Grupos Variables**

Para que todos-as niños-as puedan adoptar diferentes roles dentro del grupo. Si un niño-a no aprende el rol de líder no ganará experiencia en la toma de decisiones.

• **Normas del Equipo**

Dejar claro al inicio de la temporada las reglas del grupo acordadas por todos-as. Por ejemplo, se puede acordar que la recogida de material debe ser entre todo el grupo, y quien no lo cumpla, recogerá el material el solo en el siguiente entrenamiento. Si no se acuerda al principio puede darse el caso de que no lo recojan porque no saben que hay que hacerlo.

• **Ayudar a los niños-as en la distribución de su tiempo de práctica**

Se debe informar a los jugadores de cuánto tiempo se va a utilizar en el ejercicio para que se amolden a este y se impliquen más en la tarea. Por ejemplo, si se les indica que van a realizar un juego de pases en balonmano durante 5 minutos, sabrán cuantas repeticiones podrán hacer. Si no es posible que lo hagan muy rápido para hacer el máximo número de repeticiones o lento porque crean que tienen mucho tiempo.

• **Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso**

Cada niño-a tiene un ritmo de aprendizaje distinto, no se les puede pedir a todos que aprendan lo mismo en el mismo tiempo. Por eso se debe dar un tiempo suficiente (días, semanas, meses, etc.) para la realización de los ejercicios, con la intención de que todos puedan conseguir un aprendizaje adecuado. Por ejemplo, en el ejercicio de batir y colocarse de espalda al listón en salto de altura cada niño-a necesitará un tiempo o número de repeticiones distinto para dominarlo.

• **Tiempo acorde a la edad y características del niño-a**

Atender a características físicas y psicológicas de los niños-as a la hora de programar el tiempo de las sesiones. Una gimnasta de 8 años entrenará dos días a la semana, un jugador cadete de rugby cuatro días de forma más intensa y una nadadora de 10 años debería entrenar unas tres sesiones a la semana.

ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES DURANTE EL ENTRENO

• Ofrecer información relevante

Cuando se ofrezca información al niño-a de cómo ha realizado el ejercicio hay que darle información útil, de forma objetiva, fijándose en los fallos de la ejecución y no del resultado para que el deportista tenga conciencia de su fallo-cierto y aprenda a corregirlo o repetirlo.

Por ejemplo, si a un tenista que ha golpeado una bola fuera se le grita el error, no sabrá por qué ha realizado mal la acción. En cambio, si se le explica en qué fase del golpeo ha fallado, entenderá por qué ha golpeado la bola fuera.

• Informar en función de la habilidad

Informar a niños-as sobre la realización de la tarea, basándose en la capacidad personal.

Por ejemplo, si la técnica de saque de un tenista no es del todo correcta, pero si por su edad y su grado de desarrollo físico no es capaz de realizarlo mejor pero poco a poco progresa, darle información positiva acerca de su realización.

• Técnica “Sándwich”

Para corregir a un deportista un fallo se puede utilizar la técnica “sándwich”. Consiste en decirle algo que ha hecho bien en el ejercicio; después, la información que se quiera corregir y, finalmente, resaltar que lo ha hecho bien. De esta forma se le predispone a aceptar su error y volverá a intentarlo con buena actitud.

Por ejemplo (*Lanzamiento de peso*): “Buen lanzamiento, pero lleva el codo a la altura del hombro. Cada vez lo haces mejor”.

• Que piense lo que hace

Una forma de implicar al niño-a es la de preguntarle por qué ha fallado o acertado, de esta forma toma conciencia de cómo ha hecho el ejercicio y lo recordará mejor para la próxima vez.

Por ejemplo: En una jugada de un partido de baloncesto se le indica que podría haber hecho un regate o pasado a un compañero-a que estaba sólo, explicándole la ventaja que tenía cada acción.

• Corregir con privacidad

Cuando se corrija alguna acción o comportamiento, se debe hacer de forma privada, porque si se realiza públicamente, el deportista puede sentirse ridículo y esto puede llevar a que tenga miedo al fallo y no se atreva a realizar tareas desafiantes.

Por ejemplo, indicarle al jugador de balonmano separado del grupo que tiene que esforzarse o mostrar mayor movilidad en la siguiente jugada. La corrección también puede ser para todo el grupo si se informa a nivel general.

ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA DAR RECOMPENSAS

• Trato en igualdad

Si se trata con favoritismo a unos deportistas, el resto se sentirán discriminados, por eso hay que procurar no elogiar siempre a los mismos y estar atentos con los que tengan menos aciertos para, cuando los tengan, reconocérselo.

Por ejemplo, cuando un jugador de fútbol baja rápido a defender un contraataque del rival, reconocérselo.

• Elegir los premios

Cuando se realice un ejercicio, si se premia a los que lo han hecho bien, estos quedarán reforzados y quien lo haya hecho mal buscará la próxima vez el premio intentando hacerlo bien en lugar de evitar hacerlo mal.

Por ejemplo, recompensar a los deportistas que sean puntuales dándoles a elegir los ejercicios que se harán en vez de castigar a los que no sean puntuales. Así, estos buscarán el premio y se esforzarán en hacerlo bien y no se esforzarán para evitar el castigo.

• Favorecer motivos internos

Mucho mejor que recompensas materiales.

Por ejemplo, es preferible decirle a un karateka que se le nota que disfruta en lo que hace porque cada día está más atento y se esfuerza más, que decirle que si se esfuerza ganará una copa.

Para todo aquel que esté interesado, se puede consultar la ponencia completa en la web: <http://deportes.dipalme.org/Public/#> en el apartado correspondiente a Almería Juega Limpio / Zona Almería Juega limpio / Formación.

