



# Motivacion y clima motivacional en el deporte: investigaciones y aplicaciones

Departamento de Desarrollo de la ITF

CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# En esta charla...

- Explicaremos la definición e importancia de la motivación y del clima motivacional
- Comentaremos las distintas teorías de motivación y las investigaciones más relevantes
- Explicaremos distintas estrategias que pueden utilizarse para aumentar la motivación.





# MOTIVACIÓN



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# DEFINICIÓN DE MOTIVACIÓN

- Término global
- Describe un proceso complejo
- Del latín “movere”:  
“mover”
- Es el deseo de iniciar una actividad y persistir en ella
- Es la energía del compromiso y la disciplina.
- Es el ‘motor’ de todas las conductas
- “Sin motivación...no habrá acción”
- “Es cualquier cosa que impulsa a un organismo a actuar”



(Weinberg & Gould, 1995)  
CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



## DEFINICIÓN DE LA MOTIVACIÓN PARA EL RENDIMIENTO



“La motivación para el rendimiento se relaciona con el esfuerzo de una persona con el objetivo de solucionar una tarea exigida, adquirir excelencia deportiva, superar obstáculos, demostrar un nivel mejor del rendimiento que los otros y sentirse orgulloso demostrando su talento.”



# Por tanto...

- La motivación está formada por el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan:
  - la elección de una actividad (dirección),
  - la intensidad en la práctica de esa actividad,
  - la persistencia (esfuerzo) en la tarea y
  - el rendimiento.



(Balagué, 1990)

# LA MOTIVACIÓN REFLEJADA EN LA CONDUCTA

- Las conductas se miden para inferir motivación o pérdida de motivación:
  - **Intensidad conductual/ esfuerzo** (intentarlo a tope).
  - **Persistencia** (intentarlo a tope continuamente).
  - **Ejecución** (proceso y resultado)

(Balaguer, 2005)



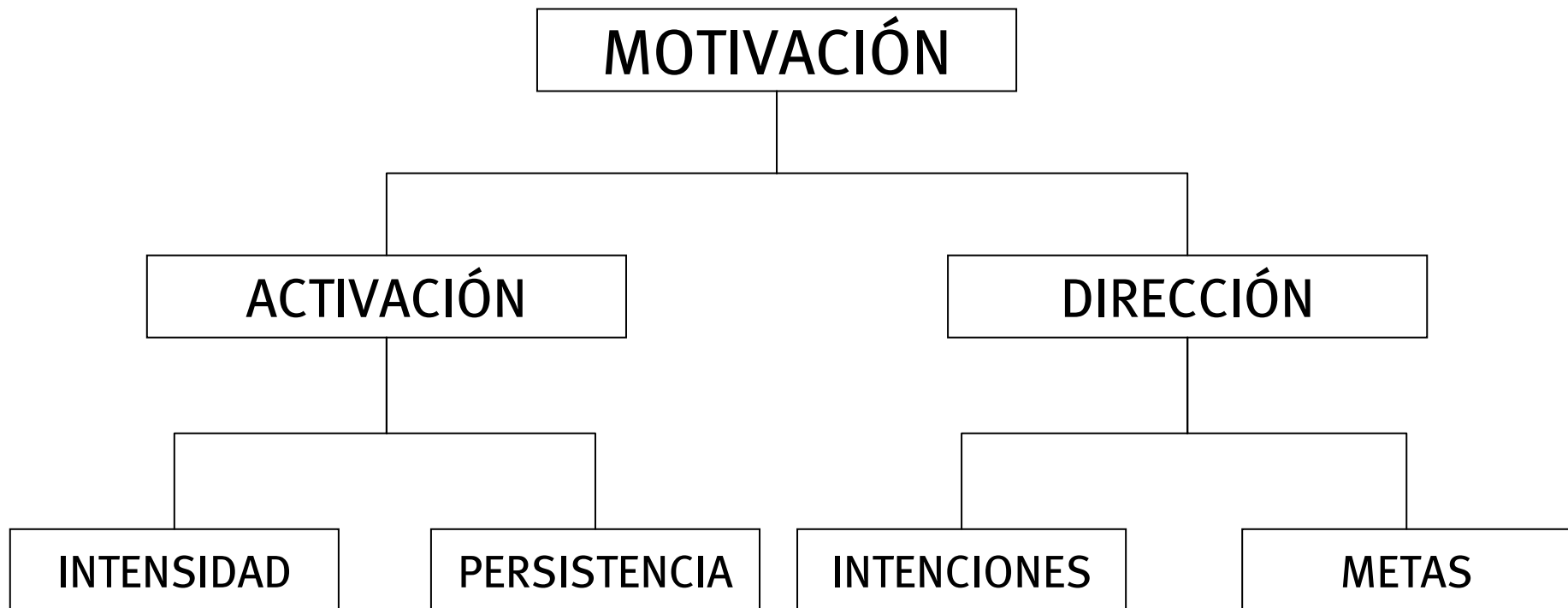
# COMPRENDER LA MOTIVACIÓN

- Interacción de factores:
  - Personales: Necesidades, intereses, objetivos, personalidad, etc.) y
  - Situacionales : Estilo del entrenador, resultados, ambiente de entrenamiento, etc.).
- Factores biológicos, cognitivos, sociales y emocionales influyen es constructo complejo





# DETERMINANTES DE LA MOTIVACIÓN



# DETERMINANTES DE LA MOTIVACIÓN ACTUAL PARA EL RENDIMIENTO



# IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN

- Contexto de logro y de rendimiento
- Mostrar competencia frente a los demás
- Inicio de una actividad
- Persistencia en dicha actividad
- Razones para jugar
- Razones para abandonar la práctica
- Compromiso



# MITOS SOBRE LA MOTIVACIÓN

- Motivación es sinónimo de arousal: Las charlas pre-partido motivan a los jugadores. Las investigaciones han demostrado que son constructos distintos.
- La motivación está relacionada con el pensamiento positivo: Las investigaciones han demostrado que las expectativas han de ser realistas.
- La motivación es un rasgo hereditario: Las investigaciones han demostrado que la motivación puede mejorarse con deportistas de todas las edades y niveles.



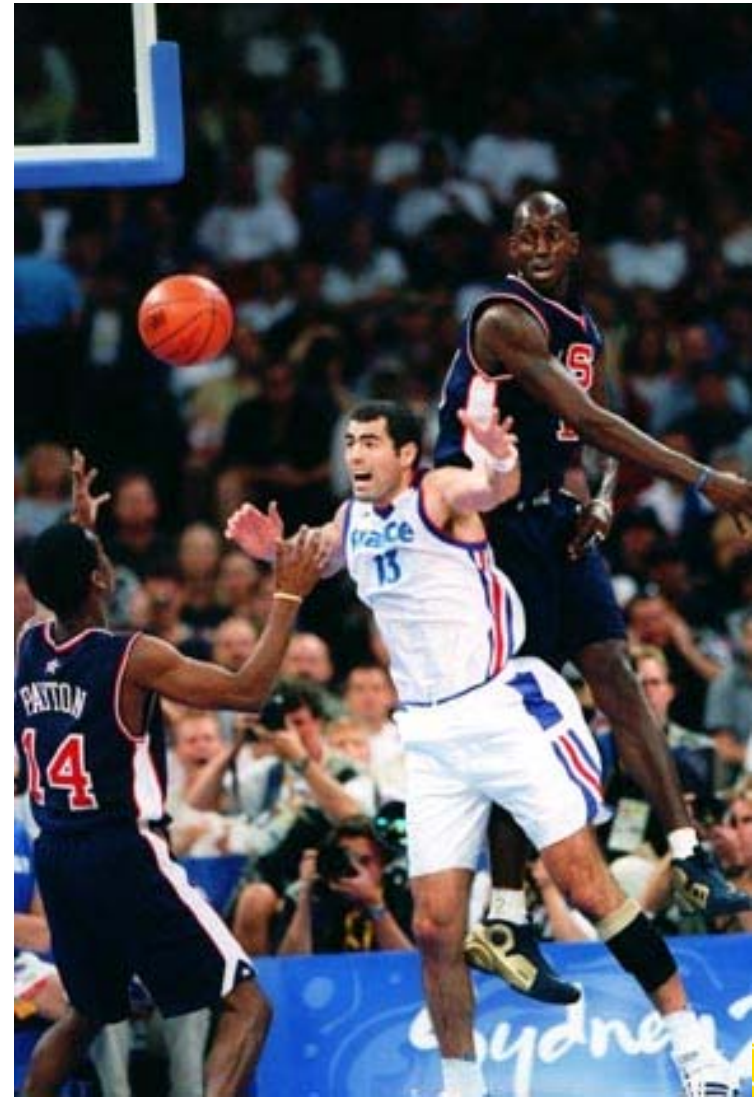
(Roberts, 1992)



# LA MOTIVACIÓN: ¿NACE O SE HACE?



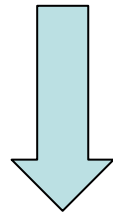
CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



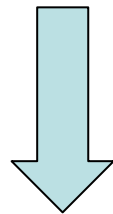
**ITF**  
Coaching



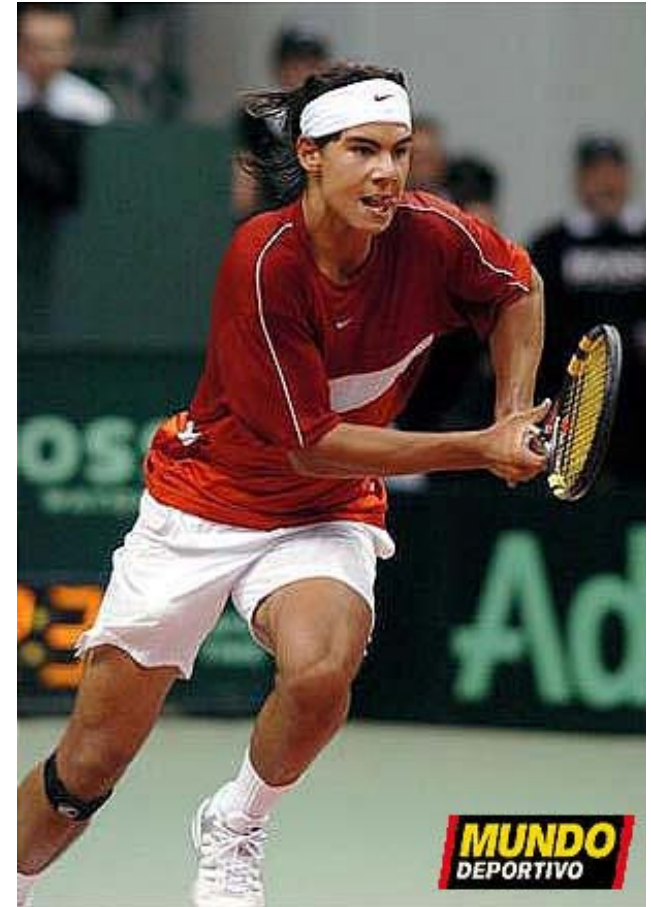
# Diferentes teorías psicológicas



La motivación se “hace”.



Hay que “entrenarla”



ITF   
Coaching

(Balaguer, 2005)

# Teorías Motivacionales

- Teoría de la Necesidad de logro
- Teoría de la Autoeficacia
- Teoría de la Competencia percibida
- Teoría de la Autodeterminación
- Teoría del Flow
- Teoría de la Atribución
- Teoría del Establecimiento de Metas
- Teoría de las Metas de Logro



(Balaguer, 2005)





International Tennis Federation

# TEORÍA DE LA NECESIDAD DE LOGRO



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# NECESIDAD DE LOGRO

- Hay dos motivos de logro:
  - Para lograr el éxito:
    - Objetivos ambiciosos
    - Alto rendimiento
  - Para evitar el fracaso:
    - Objetivos intermedios
    - Menor rendimiento
- Resultados contradictorios en estudios





# TEORÍA DE LA AUTO-EFICACIA



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III





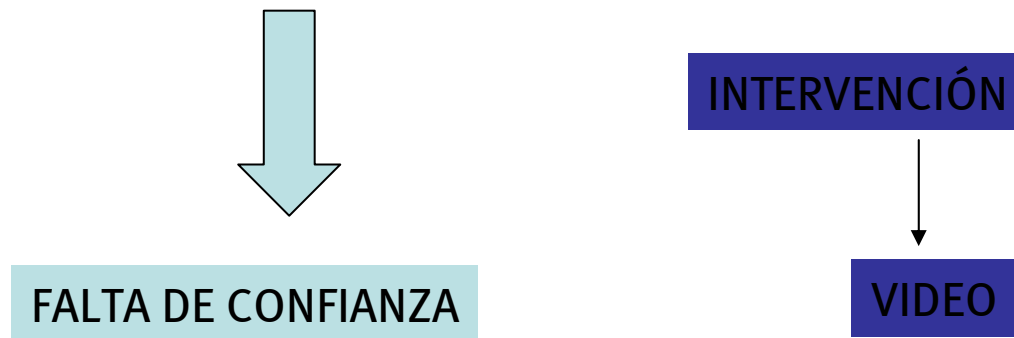
# AUTO-EFICACIA

- Expectativas de éxito influyen en el rendimiento
- Auto-evaluación del individuo sobre sus posibilidades
- Auto-confianza:
  - Pensamiento positivo
  - Imaginación del éxito
  - Autoverbalización positiva
  - Comportamiento positivo:
    - rutinas y rituales
    - Evaluación y feedback positivo



# Jugadora con autoconcepto muy negativo sobre ella misma como jugadora

- Entrenaba muy bien
- Jugaba bien
- Percibía los defectos de forma exagerada





# TEORÍA DE LA COMPETENCIA PERCIBIDA



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# COMPETENCIA PERCIBIDA

- La competencia percibida es un motivo multidimensional
- Los jugadores están motivados para demostrar competencia
- El éxito y el fracaso los evalúan los otros significativos



(Harter, 1978)



# TEORÍA DE LA AUTO- DETERMINACIÓN



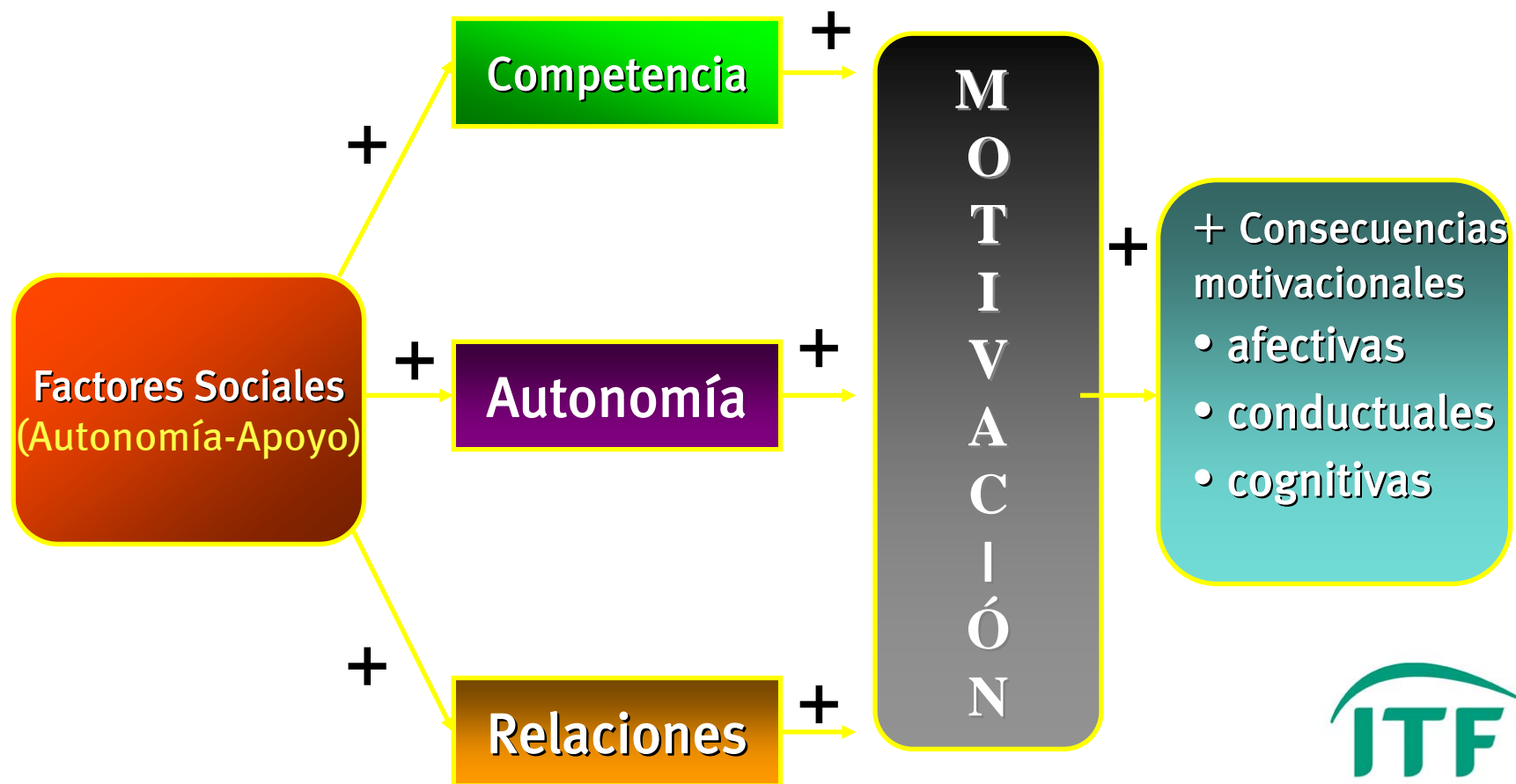
CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III





# Teoría de la Autodeterminación

(Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000)





# TEORÍA DEL ESTADO DE FLOW



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# ¿Qué sienten los jugadores cuando están motivados?

- Ganas de jugar
- Esfuerzo
- Lucha
- Entusiasmo
- Diversión
- Se cansan menos
- Disfrutan con el reto



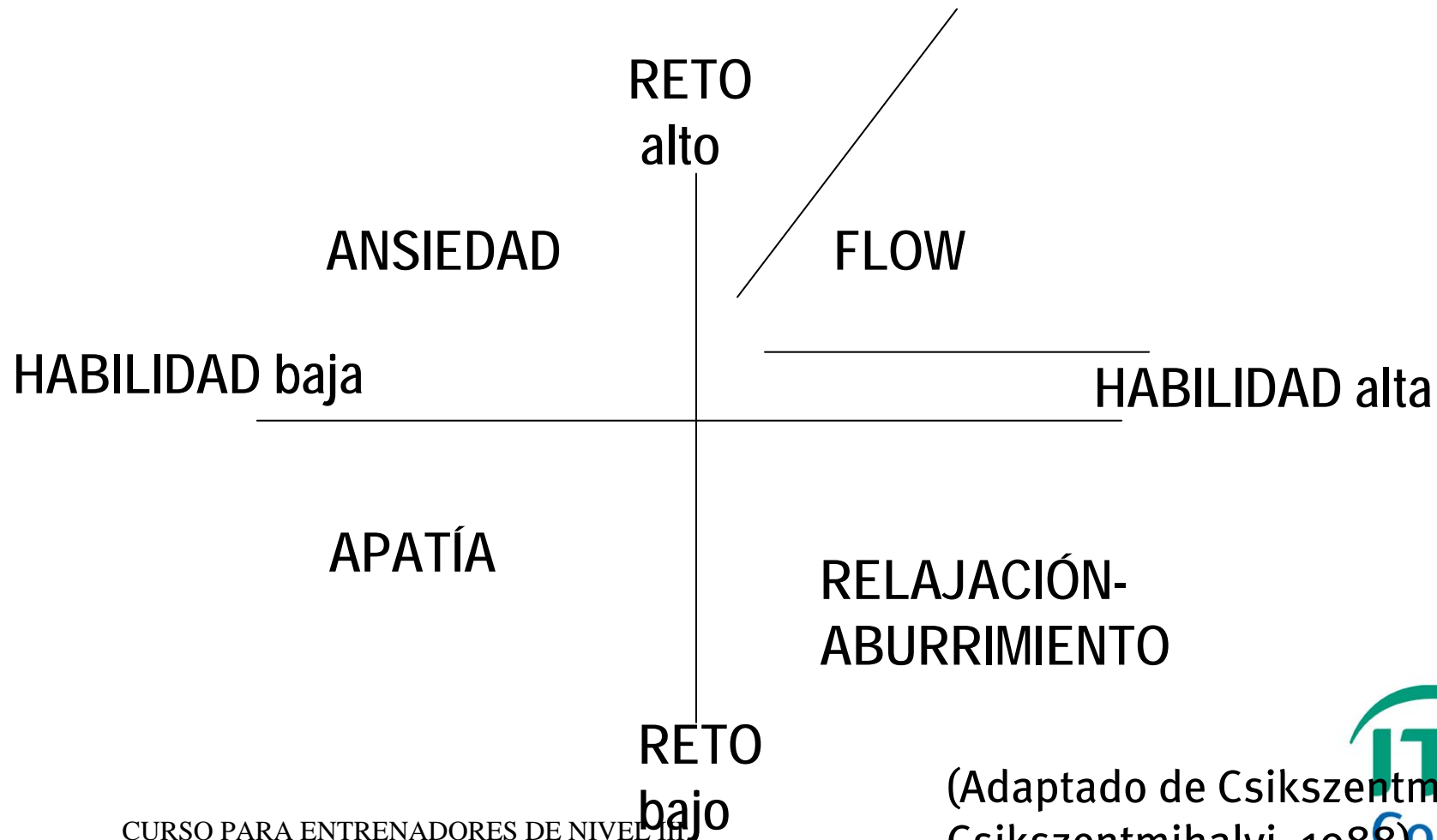
SABEN ELLOS

¿POR QUÉ VA TODO BIEN?  
¿POR QUÉ SE SIENTEN ASÍ?

Muchas veces no



# Modelo “Estado de Flow”





# TEORÍA DE LA ATRIBUCIÓN



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III





# Atribución: Post-competición

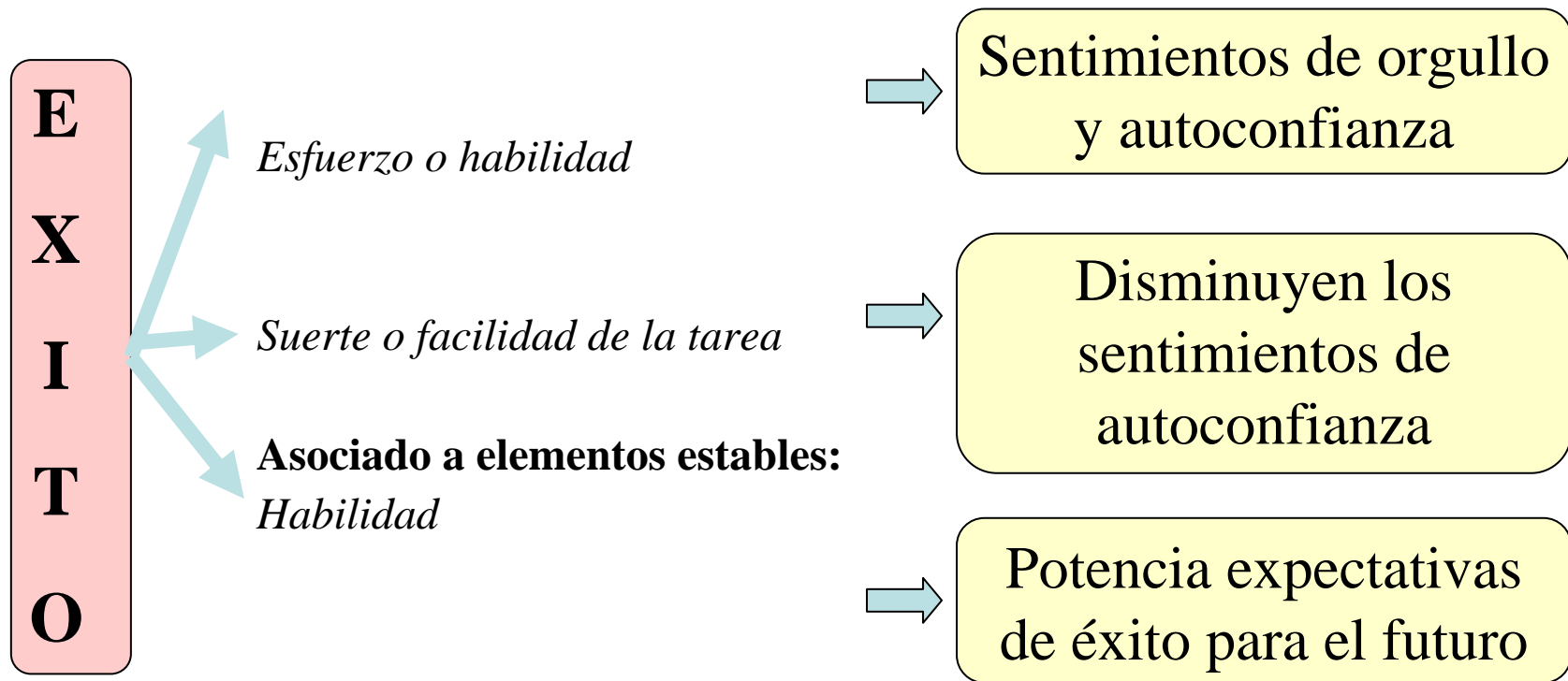
- Establecer las causas por las que:
  - Ha jugado (bien – mal)
  - Está satisfecho-insatisfecho con su juego
  - Ha ganado/perdido
  - Esta satisfecho/insatisfecho con el resultado
- Ver si las causas son adaptativas o desadaptativas
- Afectan las expectativas futuras



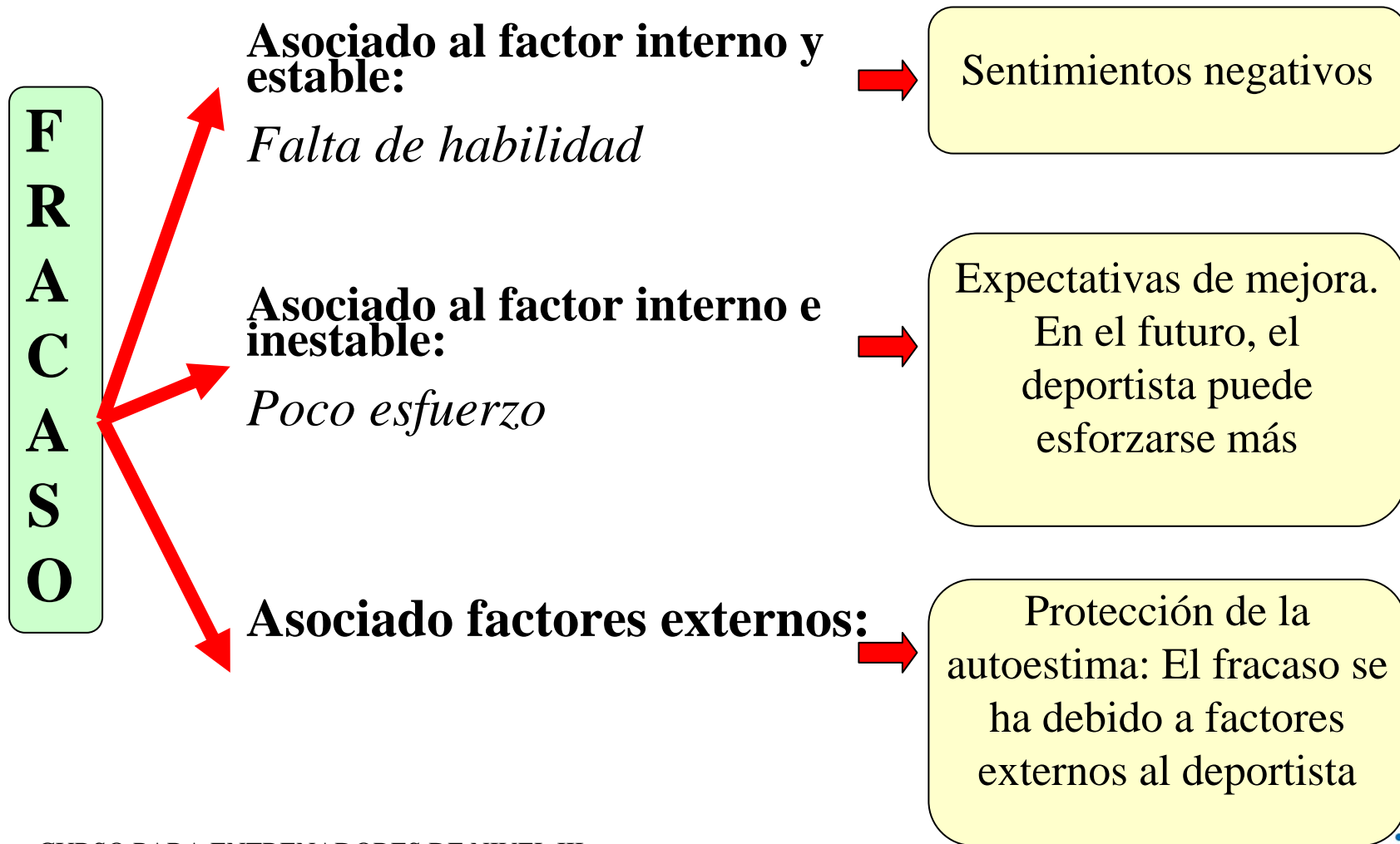
(Heider, 1958)



# ¿A qué atribuye el jugador el éxito?



# ¿A qué atribuye el jugador el fracaso?





# TEORÍA DEL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# Establecimiento de Objetivos

- Específico
- Medible
- Acordado con el jugador/a
- Realista
- Temporalizado
- Escrito
- Revisable-Evaluable
- Flexible
- Jerarquizado
- Corto – Medio – Largo
- Rendimiento - Resultados
- Individuales - Colectivos





# Establecimiento de objetivos

- *Código..... Fecha.....*
- 1. ¿Cuál es tu máxima ilusión a nivel profesional en el mundo del tenis? ¿Cuál es tu objetivo a largo plazo?  
- \_\_\_\_\_
  - Nota: Valora de 1 a 10 la posibilidad de conseguirlo -----
- 3. ¿Cuáles son tus objetivos psicológicos para la presente temporada.
- 4. Qué objetivos psicológicos quieres conseguir el próximo mes?



# TEORÍA DE LAS METAS DE LOGRO



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# DEPORTE– “CONTEXTO DE LOGRO”

## TEORÍA DE LA PERSPECTIVA DE METAS

*(Ames, 1992; Dweck, 1986, 1999; Nicholls, 1984, 1989)*

**¿Cuál es el objetivo  
de los jugadores?**

**MOSTRAR  
QUE  
SON COMPETENTES**

# Motivación orientada a las metas de logro

- Concepción que el jugador tiene de su propia habilidad
- Es una forma de juzgar su competencia
- Tipos :
  - Orientada a la tarea
  - Orientada a la ego



# Jugadores orientados al EGO

- Tienen un concepto de habilidad basado en los demás
- Piensan que las bases del éxito son:
  - Ganar a los otros y/o
  - Demostrar una habilidad superior



*¿Como lo estoy haciendo?  
(comparado con otros)?  
¿Como puedo mostrar que  
soy mejor..o no peor?*



# Jugadores orientados a la TAREA

- Tienen un concepto de habilidad basado en ellos mismos
- Piensan que las bases del éxito son:
  - La experiencia de aprender,
  - Esforzarse al máximo,
  - Mejorar personalmente y
  - Estar a la altura de las exigencias de la tarea



*¿Cómo se hace esto?*

*¿Cómo puedo hacerlo mejor?*





# TEOSQ (Duda, 1989)

- **ORIENTACIÓN A LA TAREA**
  - “*Siento que tengo más éxito en el DEPORTE cuando aprendo una habilidad nueva y esto me hace querer practicar más.*”
- **ORIENTACIÓN AL EGO**
  - “*Siento que tengo más éxito en el DEPORTE cuando soy el mejor.*”

# Relaciones entre las dimensiones de EGO y TAREA

- Ambas dimensiones se miden en términos de cantidad (alta o baja)
- Los jugadores pueden estar orientados tanto a la tarea como al ego
- Pero si fundamentalmente están orientados al ego tendrán problemas cuando empiecen a perder partidos



# PREDICCIONES: Patrones motivacionales

**METAS TAREA** Percepción habilidad  
Alta o Baja → Patrones/+  
Adaptativos

**METAS EGO** Percepción habilidad  
Alta/Confianza → Motivados  
Logro

**METAS EGO** Dudas sobre  
Competencia → Patrones/ -  
Desadaptativos

# JUGADOR “ALTA ORIENTACIÓN AL EGO” – HABILIDAD MEDIA

- El padre tenía altas expectativas sobre el hijo –
  - Solo se acentuaban las victorias.



# Factores que influyen en la motivación orientada a la meta

- Factores individuales :
  - Diferencias individuales entre jugadores.
  - Orientación al ego o a la tarea del jugador.
- Factores sociales:
  - El entrenador, la familia, los amigos, etc.
  - Clima orientado al ego o a la tarea





# CLIMA MOTIVACIONAL



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III





# CLIMA MOTIVACIONAL

## Definición

- Es la estructura de metas de la situación percibida por los jugadores
- La crean los adultos significativos
- Se da en las clases de tenis o en casa
- El impacto de los otros significativos (entrenador, padres, compañeros) en la motivación ha sido olvidado



(PMCSQ-2; Newton, Duda, & Yin, 2000, JSS)

# Clima Motivacional Percibido

- Evaluación subjetiva de la estructura de metas que se enfatiza en una situación dada.
- Las percepciones del clima motivacional reflejan la evaluación de los deportistas sobre la estructura de metas que ha sido enfatizada por el entrenador.



(Ames, 1992).  
CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III

# ¿Cómo influye el contexto en las orientaciones disposicionales de meta?

- A TRAVES DE LA ESTRUCTURA DE METAS DEFINIDA POR LOS OTROS SIGNIFICATIVOS

**ENTRENADOR**



# ¿Qué esperamos del trabajo de un entrenador con su grupo o clase?

- Conseguir que los jugadores desarrollen todas sus *potencialidades*
- Que saque *lo mejor de cada uno*



# CLIMA MOTIVACIONAL PERCIBIDO “CREADO POR EL ENTRENADOR”

## *CLIMA TAREA*

- Valorar el Aprendizaje
- Recompensar el esfuerzo
- Valorar la cooperación
- Todos tienen un papel importante
- Los errores forman parte del aprendizaje

## *CLIMA EGO*

- Reconocimiento sólo para quienes tienen talento
- Rivalidad entre los miembros de los equipos
- Valorar el resultado
- Los errores son castigados



# CLIMA MOTIVACIONAL

## Papel del entrenador, padres y amigos

- Los deportistas desarrollan sus preferencias en objetivos orientados al ego o a la tarea mediante interacciones repetidas con los otros significativos
- Los niños perciben la estructura de metas situacionales creada por los adultos.





# Potenciar climas de implicación en la tarea

- Competencia - Orientación a la Tarea
- Autonomía
- Relación
- Bienestar:
  - Auto concepto
  - Auto estima
- Rendimiento



# IMPLICACIONES

- Ofreciendo ciertas recompensas, haciendo comentarios y teniendo expectativas, los adultos estructuran el clima motivacional
- Se utilizan criterios orientados al ego o a la tarea para evaluar el rendimiento



# LOS JUGADORES EN CLIMAS MOTIVACIONALES EGO Y TAREA

- Tarea: Surgen patrones adaptativos.
- Ego: Surgen patrones maladaptativos



# COMO CREAR UN CLIMA MOTIVACIONAL ORIENTADO A LA TAREA

- Adaptar la dificultad de los ejercicios a las habilidades de los deportistas (reto individual)
- Hacer las prácticas divertidas.
- Mantener activos a todos
- No evaluar constantemente a los deportistas



**¿POR QUÉ...existen los distintos patrones motivacionales?**

**¿POR QUÉ...sugerimos la creación de climas más orientados a la tarea y desarrollo de orientaciones más orientadas a la tarea?**

# Orientaciones de meta y motivación

- El tipo de orientación al ego o a la tarea y el clima motivacional orientado al ego o a la tarea influye en:
  - RENDIMIENTO
  - ELECCIÓN DE LA TAREA
  - PERSISTENCIA





# *Diferencias en las Orientaciones de Metas y en el Clima*

## Significado y naturaleza de la experiencia

- Creencias sobre las causas del éxito
- Motivos para la participación
- Propósitos percibidos del deporte
- Diversión, satisfacción e interés
- Estrategia utilizada y feedback preferido
- Medios aceptables para conseguir los objetivos
- Ansiedad y procesos de estrés

# IMPLICACIONES

Creencias sobre las causas de éxito en el deporte

- EGO: El éxito es resultado de ser mejor que el otro
- TAREA: El éxito es resultado de trabajar duro, colaborar con los otros, aprender e intentar cosas que no se podían hacer antes



# OBJETIVOS DE LOGRO COMO SE DEFINE EL ÉXITO

- **SEGURO, PIENSO EN GANAR TORNEOS, HACER HISTORIA....**
- **PERO LA RAZÓN POR LA QUE HE TENIDO TANTO ÉXITO RECIENTEMENTE ES QUE HE SIDO CAPAZ DE ALEJAR TODAS ESTAS COSAS DE MI MENTE Y CONCENTRARME EN CADA GOLPE.**
- **EL ÉXITO PARA MÍ SE MIDE EN REALIZAR UN GOLPE A CADA VEZ.**



# IMPLICACIONES

## Motivos para la práctica

- EGO: Los jugadores juegan para ganar reconocimiento, estatus, y para competir
- TAREA: Los jugadores juegan para mejorar su forma física, desarrollarse como personas y para competir



# IMPLICACIONES

## Percepciones sobre los propósitos del deporte

- EGO: El deporte tiene que mejorar la popularidad del jugador, hacer que se sienta importante y asegurar un trabajo al jugador
- TAREA: El deporte tiene que enseñar a los jugadores el valor del trabajo duro, mostrarles como trabajar en equipo y ayudarles a ser mejores ciudadanos





# IMPLICACIONES

## Diversión, satisfacción e interés

- EGO: Asociados con la percepción de que el tenis es aburrido (interés extrínseco en general)
- TAREA: Asociado con la percepción de que el tenis es divertido e interesante (interés intrínseco en general)





# IMPLICACIONES

## Utilización de estrategias de aprendizaje

- EGO:
  - Estrategias de aprendizaje superficiales
  - Feedback normativo
- TAREA:
  - Estrategias de proceso profundo
  - Feedback objetivo relativo a la tarea



# IMPLICACIONES

## Aceptar los medios para alcanzar el fin

- EGO: Perciben las trampas en el deporte como algo legítimo
- TAREA: Asociado con el seguimiento de comportamientos deportivos



# IMPLICACIONES

## Estrés y Preocupaciones

### ESTRÉS

- EGO: Altos niveles de ansiedad y estrés
- TAREA: Bajos niveles de ansiedad y estrés

### PREOCUPACIONES

- EGO: Sobre su propio rendimiento, abandono
- TAREA: Concentrado y sintiéndose bien ante el partido

# ***ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO***

**SOLUCIÓN DE  
PROBLEMAS**



**CLIMA  
ORIENTADO  
A LA TAREA**

**EFFECTIVO A CORTO PLAZO  
EFFECTIVO A LARGO PLAZO**

**EVITAR/  
ABANDONO EMOCIONAL**



**CLIMA  
ORIENTADO  
AL EGO**

**ALGUNAS VECES EFFECTIVO EN EL  
MOMENTO  
INEFFECTIVO A LARGO PLAZO**

# IMPLICACIONES

## Motivación intrínseca

- EGO: Menos tendencia a estar motivado intrínsecamente
- TAREA: Más tendencia a estar motivado intrínsecamente



# IMPLICACIONES

## Esfuerzo y Valor de los Errores

### ESFUERZO

- EGO: Reducen el esfuerzo demostrado
- TAREA: Intentan esforzarse al máximo

### VALOR DE LOS ERRORES

- EGO: Intentan quitar importancia a la tarea
- TAREA: Reconocen los errores e intentan solucionarlos

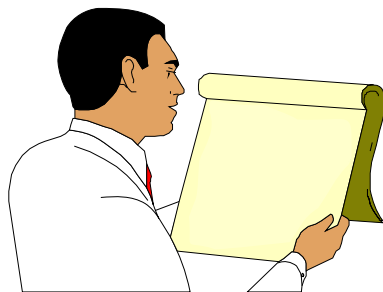


# ***CALIDAD DE LA MOTIVACIÓN:*** **BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO**

- ***Síntomas físicos (eg., resfriados)***
- ***Problemas de alimentación***
- ***Ingestión de drogas***
- ***Nivel de auto-estima***

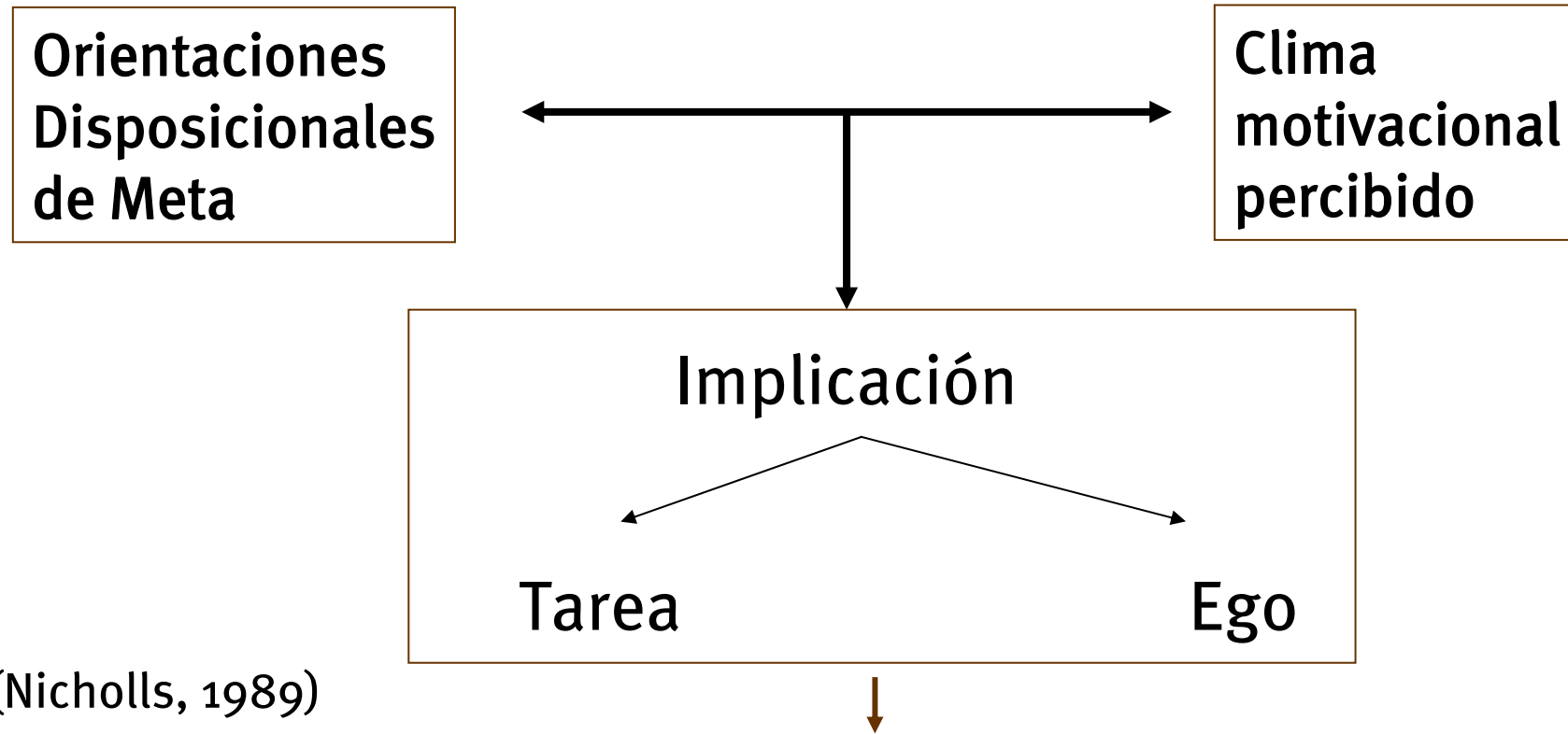


# INVESTIGACIONES SOBRE MOTIVACIÓN EN EL TENIS



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III

# Disposiciones, Clima, Implicaciones, Procesos motivacionales

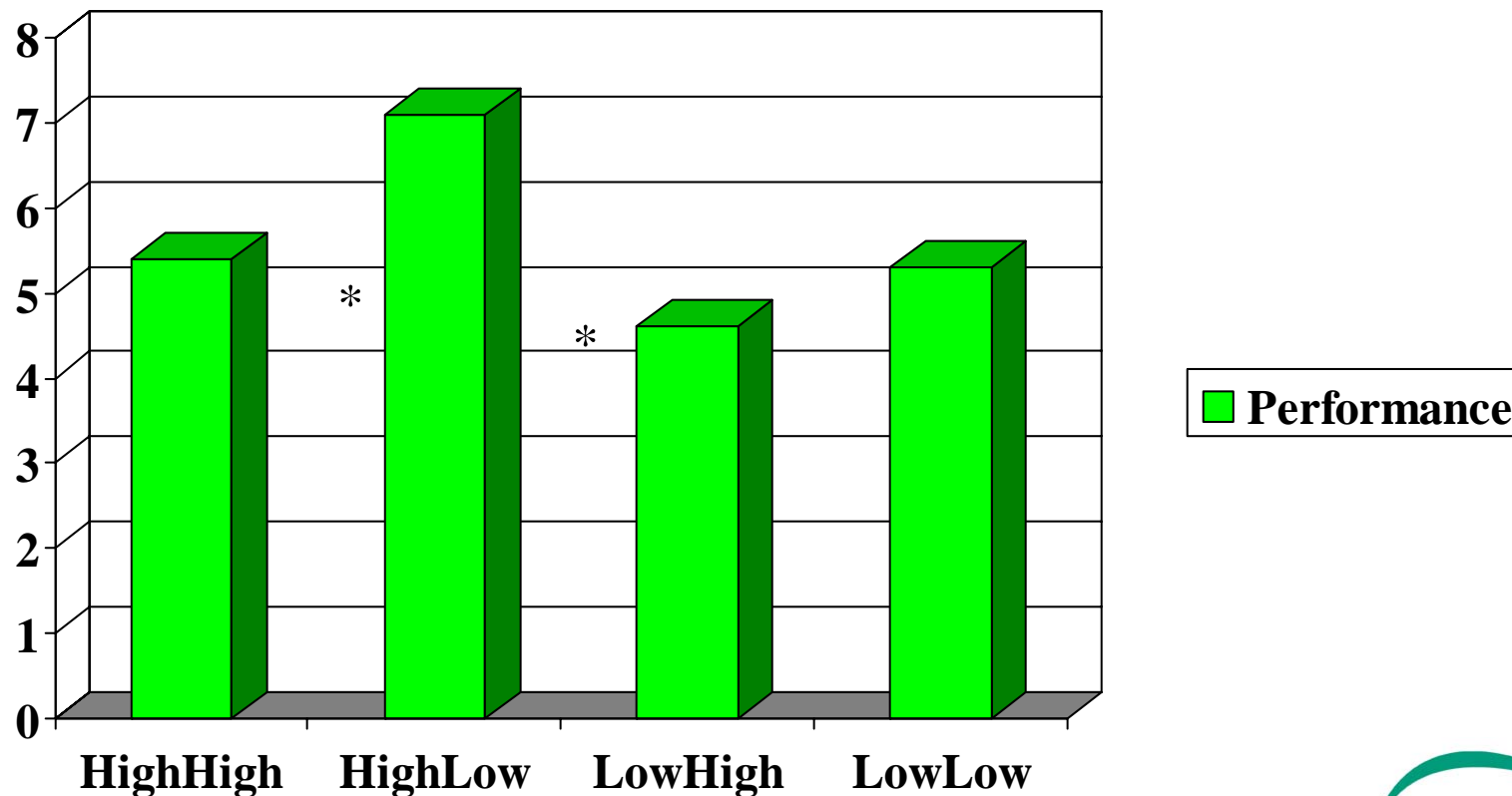


(Nicholls, 1989)

**Procesos motivacionales**  
**COGNICIONES, AFECTOS, CONDUCTAS**

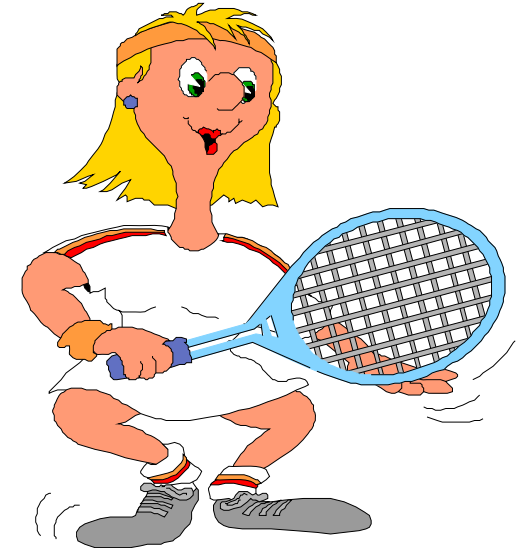


# Perfil de metas y satisfacción con el rendimiento



## ↖ *Muestra de tenis*

- 219 jugadores.
  - 73 mujeres y 116 hombres.
- Edad media:  $15.6 \pm 2.1$  años.
- Nivel de juego:
  - 32.1% intermedio
  - 56.6% avanzado
  - 11.3% profesional



## ↖ *Rendimiento objetivo*

↳ Opinión de los jugadores sobre:



TENIS

Durante la temporada



## ↖ *Satisfacción*

↘ Nivel de satisfacción con:

Nivel de juego individual

Grado de implicación del entrenador

Interés del entrenador

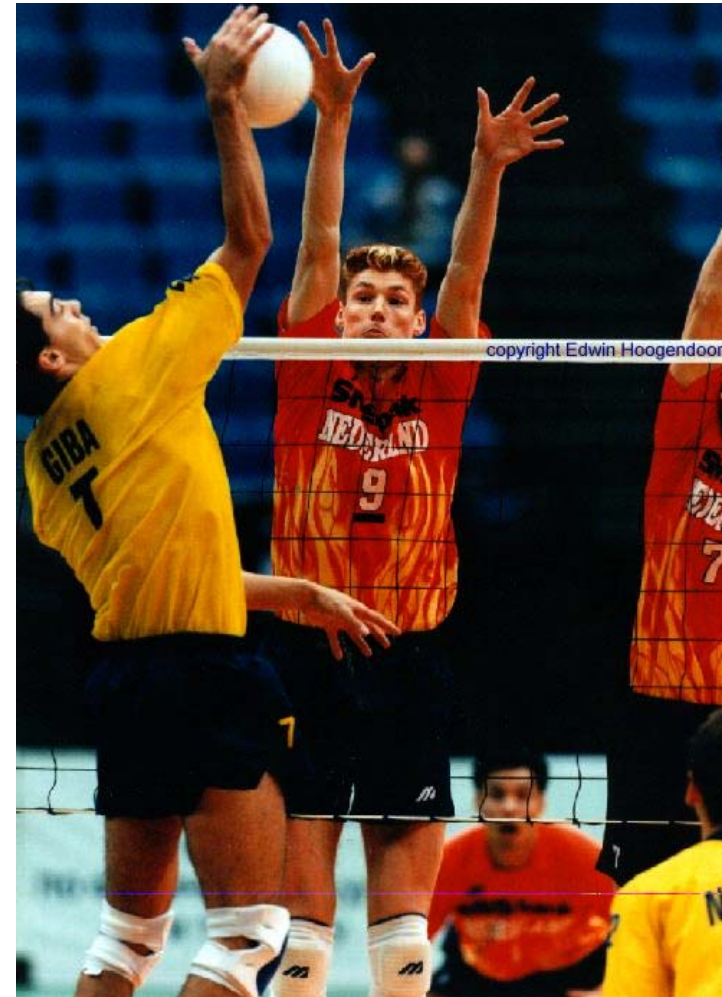
## ↖ *Opiniones sobre el entrenador*

↳ De los jugadores:

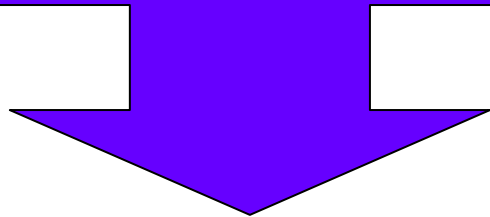
- ⌘ si el entrenador que tienen es como el que querrían tener,
- ⌘ importancia percibida del entrenador en su mejora.

# Instrumentos de medida

- TEOSQ – (Duda, 1989; Balaguer, Castillo, & Tomás, 1996)
- PMCSQ – Newton & Duda (1993; Balaguer et al., 1996)

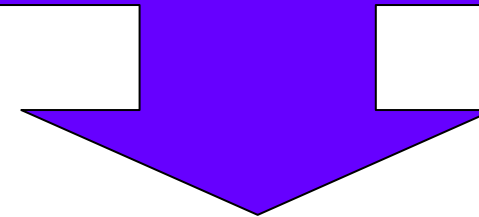


**CLIMAS  
MOTIVACIONALES  
ORIENTADOS AL  
EGO**



**NO SE PERCIBE MEJORA  
POCA SATISFACCIÓN  
CON EL ENTRENADOR**

**CLIMAS  
MOTIVACIONALES  
ORIENTADOS A LA  
TAREA**



**ALTA PERCEPCIÓN  
DE MEJORA  
ALTA  
SATISFACCIÓN  
CON:  
Rendimiento  
Entrenador**