

MÓDULO 2

EL EXCESO DE MOTIVACIÓN Y LA GENERACIÓN DE FALSAS EXPECTATIVAS

DOCENTE: JAVIER DE MIGUEL MUÑOZ

INTRODUCCIÓN

TEMA: Consecuencias del exceso de motivación y la generación de falsas expectativas y cómo evitarlo.



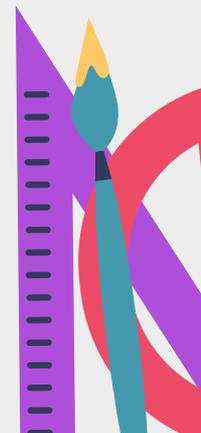


VÍDEO

Lección online sobre el exceso de motivación y la generación de falsas expectativas en el deporte base.

ÍNDICE

-  **1** Todos llegan interesados
-  **2** Los modelos de referencia
-  **3** El reforzamiento y la motivación
-  **4** Su opinión, también cuenta
-  **5** El problema de los resultados
-  **6** No hay falsas expectativas
-  **7** Entrenar la motivación





01

Todos llegan interesados

CURIOSIDAD, SU MOTIVACIÓN

Somos nosotros, las familias y el entorno de los jóvenes deportistas, los máximos responsables de que ellos, mantengan su motivación por la actividad deportiva que han elegido. No podemos obviar, en ningún momento, esa responsabilidad. Si bien es cierto que, en muchas ocasiones, no toda esa responsabilidad cae sobre la familia.



Los menores llegan movidos por la curiosidad a la actividad deportiva y por ella se mueven; por ella investigan; se relacionan con sus iguales; interaccionan con los elementos deportivos (balones, raquetas, pistas...); observan el entorno donde se están “moviendo”... no hay otro motivo. Y, tampoco, existe una “fuerza” motivacional más importante.



El desinterés les llega de la mano de que lo que vean no les seduzca, tal y como ellos esperaban, al menos, inicialmente. La familia es la responsable de que ese atractivo se mantenga y llegue, hasta donde tenga que llegar. Puede ser unos días o un solo día. No importa. Nuestra responsabilidad es que esa investigación guiada por la curiosidad llegue a su fin, sin juicios de valor por nuestra parte. Ellos “entran”, “miran” y “deciden”; nosotros estamos ahí para acompañarlos durante el proceso.



02

Los modelos de referencia

MEJOR ALGUIEN CERCANO

Muchas de las ocasiones esa curiosidad es despertada por un profesional del deporte que les llama su atención. Los deportistas profesionales son unos *influencers* offline y online. De los más importantes, diría yo. Esos deportistas, van llamándoles la atención de ese deporte donde ellos, ya son protagonistas. Enseñan, más que valores, cómo lo dominan, cómo lo controlan y qué han conseguido o están consiguiendo. Por tanto, están aumentando las expectativas de nuestros hijos sobre una curiosidad que está rebosante.



Pero, esos deportistas, ya están allí. De una forma u otra, ya han recorrido ese camino, y su nivel de dominio, es muy alto para la iniciación que van a realizar nuestros hijos. Ahora mismo, son energía pura para la motivación de nuestros hijos pero, ellos, nuestros hijos, necesitan ir “gestionando” toda esa energía. De lo contrario, pueden comenzar la actividad y querer estar o hacer, rápidamente, lo mismo que hacen estos profesionales. Con lo que las opciones de frustración crecen, rápidamente, porque no está aún preparados para poder hacer según qué cosas.

MEJOR ALGUIEN CERCANO

Por eso, un deportista cercano a ellos, no profesional, es una buena referencia para que no pierdan esa curiosidad y energía inicial con la que han llegado. Los deportistas amateur con buen rendimiento, suelen ser un modelo más cercano a sus posibilidades. Pueden ser jugadores jóvenes locales que aparecen en prensa, pueden conocerlos de otros clubes deportivos o pueden estar incluso dentro de su propio equipo o grupo de entrenamiento. Esos deportistas, sí pueden ayudar a nuestros hijos a entender mejor hasta dónde pueden llegar o qué pueden esperar de esa actividad deportiva. Están recorriendo el camino, igual más avanzado que nuestros hijos, pero muy cerca de ellos para hablar, comentar, interaccionar en los entrenamientos y competiciones... esto es fundamental para ir moldeando la opinión de nuestros hijos.



Quizás, el equilibrio, esté en tener un modelo de deportista profesional, pero con la referencia del camino a seguir de un deportista más cercano. Hacer continuas referencias a lo que consigue ese deportista más cercano y dejar las referencias hacia el deportista profesional para situaciones más puntuales donde, nuestros hijos, hayan conseguido un dominio alto, muy alto, de la habilidad o de los movimientos en equipo que están realizando en su actividad deportiva.



03

El reforzamiento y la motivación

AYUDAR A SEGUIR INVESTIGANDO

El reforzamiento es la energía que renueva la curiosidad y ajusta las expectativas de nuestros menores. Cuando reforzamos una actuación, un comportamiento específico, una interacción con sus compañeros, una forma de afrontar una situación, la manera de preparar sus materiales deportivos, cualquiera de esas situaciones u otras, lo que estamos haciendo es ayudarles a mantener la iniciativa por seguir investigando en ese deporte.



El problema es que el reforzamiento no es tan fácil de realizar. Requiere por nuestra parte de una observación muy precisa y constante de los comportamientos de nuestros hijos. Cualquier momento es bueno para reforzar, pero no en cualquier momento se puede reforzar. Hay que estar muy seguros de que, de manera natural, lo que están realizando nuestros hijos merece ser reseñado por nuestra parte. De lo contrario, entenderán que lo que estamos haciendo es reforzar por reforzar, y no serán capaces de relacionar, ese refuerzo, con el comportamiento que han realizado.

AYUDAR A SEGUIR INVESTIGANDO

Y, reforzar, no requiere grandes esfuerzos por nuestra parte. Un comentario sobre lo que se ha visto, un gesto de una mano por encima del hombro, un beso, un “hoy te llevo yo la mochila”, una pregunta sobre lo que ha ocurrido, un cruce de miradas llenas de orgullo o sorpresa. No hay que tener en mente buscar premios materiales para reforzar. Reforzar es hacerles saber que estamos ahí, que hemos visto o nos interesamos por lo ocurrido y que tenemos la misma curiosidad que ellos por lo que ha pasado, porque queremos saber todos los detalles.



Para eso, hay que tener tiempo para estar con ellos. Desde la distancia de la idea que tenemos como padres de que “mi hijo/a hace deporte y eso es bueno”, es muy complicado reforzar. Hay que tener en la cabeza la idea, clara, de que “mi hijo/a hace deporte y forma parte de su crecimiento como persona”. Solo, con esta última idea en la cabeza, sabremos dónde, cuándo y cómo podemos utilizar el refuerzo.



04

Su opinión, también cuenta

¡ESCÚCHALOS!

Es muy habitual que los jóvenes deportistas movidos por su curiosidad y motivación entren en las actividades deportivas y se guíen, ciegamente, al menos en los primeros momentos, por el resto de personas protagonistas que hay en el entorno (familias, personal técnico, responsables, compañeros). Pero, esa situación, no dura mucho. Los menores, rápidamente, van activando su sistema de análisis y, por tanto, empiezan a generar conclusiones de lo que están haciendo y viendo.



Esas opiniones pueden aparecer en cualquier momento del proceso de incorporación a la actividad deportiva que ha elegido investigar. Y, hay que tener mucho cuidado, porque en cualquier momento, por estas opiniones que van formándose, pueden tomar la decisión inesperada de cambiar o dejar la actividad deportiva.



Por eso, es muy importante, escuchar a nuestros hijos tras la realización de la actividad deportiva (o en otros momentos). Si los entrenadores y responsables tienen la “obligación” de escucharlos durante su práctica (aunque siempre están más centrados en enseñarles y entrenarles, lo cual es un error, desde mi opinión), nosotros como padres tenemos el “deber” de escuchar sus “conclusiones” en cada momento.

¡ESCÚCHALOS!

Si hablábamos de la importancia de estar atentos para el reforzamiento, parte de esa actuación de reforzarles, está relacionada con escucharlos. Reforzar, puede reforzar algo que hemos visto, no necesariamente implica una comunicación con nuestros hijos. Pero para tener en cuenta lo que opinan, tenemos que preguntarles y escucharlos. Lo que viene siendo hablar con nuestros hijos sobre lo que están haciendo en su actividad deportiva.



De esta manera, vamos a poder desde nuestro rol de padres, ayudarles a ajustar sus expectativas, su motivación, la interpretación que realizan de las situaciones que viven en su actividad deportiva. Vamos a poder hablar con entrenadores y responsables sobre cómo están nuestros hijos, qué inquietudes tienen o qué problemas están encontrando. Una información, valiosísima, para la forma en la que se tiene que ir dirigiendo la actividad de los jóvenes deportistas. Porque escucharlos, tener en cuenta lo que opinan, ayuda a todos los implicados a ajustar la actividad a las necesidades y ritmos de nuestros hijos e hijas. La opinión de ellos, aunque estén en formación, importa, y mucho.



05

El problema de los resultados

CURIOSIDAD, SU MOTIVACIÓN

Esa opinión de la que hablábamos en el apartado anterior suele ocurrir con los resultados que consiguen al realizar la actividad deportiva, tanto en entrenamiento como en competición. Los resultados son fuente de opinión, siempre, y una veces ayudan, y otras, perjudican el interés de nuestros hijos.



Centrarse en el resultado cuando un deportista joven está aprendiendo es el error más común y, sin embargo, menos asumido, del deporte infantil. Los resultados son importantes para el aprendizaje y afrontamiento de los éxitos y las derrotas para que nuestros menores entiendan que cada cosa que hacemos tiene unas consecuencias. Y, que esas consecuencias, en ocasiones, nos pondrán retos que tenemos que superar y tendremos que asumir el resultado y esperar una nueva opción de mejorarlo.

CURIOSIDAD, SU MOTIVACIÓN

Pero nunca son una conclusión del rendimiento, del dominio o de la capacidad de aprendizaje de nuestros hijos. Ganar o perder; conseguir o no conseguirlo; mejorarlo o no mejorarlo; todos ellos, son conceptos de “blanco” o “negro” que solo sirven para el deporte profesional. Un profesional, sí tiene la obligación de conseguir resultados y si no lo hace, tiene que reinventarse para asumir la derrota y trabajar para tener más margen de éxito en la próxima competición. Nuestros hijos, no.



Nuestros hijos deben tener el derecho de conocer cómo han mejorado, cuánto han avanzado, qué es lo que más les ha costado, qué necesitan para alcanzar el resultado final. Y todo ello, por encima del resultado final que consigan. El resultado para ellos es la guía de lo que están consiguiendo, de cómo están avanzando, de qué camino están recorriendo; pero nunca, la conclusión definitiva de lo que son capaces de hacer. Tienen que aprender a relacionar lo que son capaces de realizar en un determinado momento con el resultado que eso genera, para luego, buscar mejorarlo; nunca, para tener que asumirlo como un hecho definitivo de su capacidad de hacer algo. Eso, hay que dejarlo para los profesionales.



06

No hay expectativas falsas

CURIOSIDAD, SU MOTIVACIÓN

Con todo lo dicho hasta ahora, podemos concluir, por tanto, que no hay expectativas ni falsas, ni verdaderas: nuestros hijos tienen las expectativas que nosotros le ayudamos a generarse. Dependen de nosotros, y cierto es que del entorno que rodea su actividad deportiva, pero también de nosotros como padres ahí, precisamente, tenemos un papel de amortiguador y guía.



Nuestra responsabilidad es la de ayudarles a entender a interpretar todo lo que están viviendo en esos momentos. Estamos para “amortiguar” las situaciones mostrándoles qué opciones tienen y cómo pueden interpretarla. De esta forma ellos, puedan ir aprendiendo a interpretar de forma objetiva las diferentes situaciones y a formar su propia opinión sobre ellas.



Por otro lado, guiarles en su interpretación no es condicionarla o rodearla de lo que entendemos, como padres, que es lo correcto. Tenemos que dejarlos generar su opinión y acompañarlos (guiarlos desde la distancia) para que vayan aprendiendo a afrontar las consecuencias de sus propias decisiones. Si “entramos” demasiado en el proceso de guiarlos, podemos trasladarles lo que entendemos como adecuado y eso, siendo algo positivo, limita la capacidad de crítica, objetividad y de ensayo-error, tan necesario para nuestros hijos en estos momentos.



07

Entrenar la motivación

CURIOSIDAD, SU MOTIVACIÓN

Cierto es, como he comentado antes que la motivación parte de nuestra forma de ayudar a nuestros hijos e hijas y de cómo mantenemos su interés mientras investigan y practican el deporte que han elegido. Pero, también es verdad, que la motivación se puede trabajar en los propios entrenamientos de los menores.



Para eso, los profesionales y el entorno en el que introducimos a nuestros hijos tienen que estar preparados. No es una cuestión de conocimiento técnico, físico y táctico del deporte; esto, está muy relacionado con los conocimientos psicológicos que tienen los monitores y entrenadores.



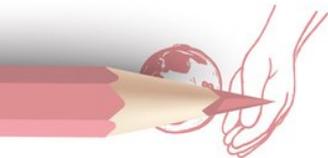
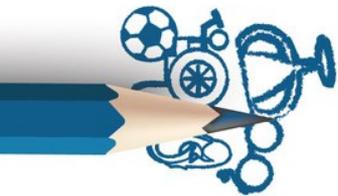
La psicología, y en concreto la psicología deportiva, es clave para dotar a los entrenamientos de un trabajo motivacional adaptado a los niveles de inquietud que tienen los jóvenes deportistas. Y, no es nada fácil conseguirlo. El principal problema es cómo entendemos todos los que rodeamos a nuestros hijos la psicología: no es una cuestión de hablar para cambiar un pensamiento, comportamiento puntual o hábito de la “forma de ser” de nuestros hijos; es una cuestión de acción, de actuar.

CURIOSIDAD, SU MOTIVACIÓN

Los cambios psicológicos solo se producen y se mantienen cuando conseguimos que nuestros hijos cambien una conducta por otra, y que lo hagan porque esa conducta les da mejores resultados que la anterior. Todo lo demás, generará cambios puntuales, momentáneos e inestables en el tiempo; nada más.



Nosotros mismos, y nuestros hijos al igual que nosotros, si cambiamos algo es porque nos funciona mejor si no, seguiremos haciendo lo que la experiencia nos venía marcando. Igual no es lo que más resultado nos da, pero al menos tenemos un margen aceptable de éxito. Así, también funcionan nuestros hijos. Lo importante, es que amplíen siempre ese margen de funcionamiento, gracias a la motivación que van aprendiendo al controlar el proceso de probar comportamientos, ver resultados y según estos, cambiarlos por otros más eficaces, o mantenerlos. Esa es nuestra labor como padres y la labor de todos los que rodean la actividad deportiva de nuestros hijos.



**Instituto Andaluz
del Deporte**



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

