

¿Por qué el abandono y la falta de motivación en el deportista?



S. Caldarelli
F. Conti
C. de Giuli
S. Tamoni

"La Bola". Grabado en madera, del polaco S. Dawski, premiada con el 2o. lugar en el Concurso Olímpico Nacional de 1956. Pertenece al Museo de Deportes y Turismo de Varsovia.

Tomado de: Revista Olímpica. Lausana (Suiza), no. 225 (jul. 1986); p. 403 -408. También en: Canotaggio, no. 2 (1986).

S. Caldarelli, F. Conti, C. De Giuli, S. Tamoni

Instituto de Medicina Deportiva — Roma

RESUMEN

Uno de los temas que más ha atraído la atención de la psicología es la motivación; tal vez por esta razón, desde que la psicología se ha interesado por el deporte, uno de los aspectos fundamentales estudiados ha sido la motivación, dentro del estudio de las causas que determinan el comportamiento deportivo. Por el contrario, muy poca atención se ha reservado para el concepto opuesto, la desmotivación, que aparece por lo tanto como un concepto poco definido y poco estudiado. Actualmente, sin embargo, como consecuencia de la creciente importancia del fenómeno del abandono de la actividad deportiva, la psicología ha comenzado a interesarse por el tema de la desmotivación.

El juego y el espíritu de competición. —Otros factores. —Un tema de estudio inexplorado. — ¿Existe una motivación real? —El ideal necesario. —Consecuencias dolorosas.

Consideramos que para encuadrar correctamente el problema de la desmotivación lo más oportuno es abordar en primer lugar su opuesto, es decir, la motivación.

Desde un punto de vista extremadamente general, podríamos definir el concepto de motivación como el conjunto de causas que determinan el comportamiento humano.

Naturalmente, hay muchas definiciones de motivación, y nos limitaremos a exponer sólo algunas a título de ejemplo.

Para Mednik, Higgins y Kirschenbaum (1975), el concepto de motivación se refiere generalmente a los factores sociales y de aprendizaje que originan, mantienen e interrumpen el comportamiento dirigido hacia un objetivo.

Para Kagan y Haveman (1976), la motivación es un concepto general relacionado con las fuerzas que regulan el comportamiento, consecuencia de capacidades, deseos y necesidades, y dirigido hacia un objetivo.

Como es natural, a partir de estas definiciones generales se han desarrollado numerosas teorías de la motivación, que son otros tantos intentos de interpretar este importante aspecto del comportamiento humano:

1. La interpretación biológica: la motivación como consecuencia de una alteración de la homeostasis básica, y que resulta en un estado orgánico de necesidad que tiende a ser satisfecho.

2. La interpretación instintivista: el instinto se considera un guía innato del comportamiento, dirigido a la conservación del individuo y de la especie.

3. La interpretación psicodinámica: el comportamiento se considera determinado por un complejo sistema de impulsos energéticos.

4. La interpretación conductista: la motivación es consecuencia de estímulos ambientales ante los cuales responde el sujeto.

5. La interpretación cognitivista: el comportamiento es la expresión de estructuras cognitivas y de pensamiento superpuestas.

Recordemos además otras interpretaciones, como la etológica, la antropológica, la fenomenológica—existencial, la organísmica, la lewiniana, etc.

Evidentemente, esta exposición general sobre las motivaciones adquiere connotaciones específicas desde el momento en que nos referimos al fenómeno deportivo.

EL JUEGO Y EL ESPIRITU DE COMPETICION

En este ámbito se distinguen clásicamente los componentes principales de la motivación deportiva —motivaciones primarias o factores intrínsecos— y otros factores de naturaleza secundaria —factores extrínsecos o secundarios.

Las motivaciones primarias del deporte se identifican con el juego y el agonismo.

El juego es una actividad psicofísica, que constituye un fin en si misma, ligada al movimiento, que permite liberar cargas instintivas y reproducir esquemas de comportamiento aprendidos, a través del movimiento y de la fantasía. Podemos considerar el juego como una de las actividades fundamentales de la especie humana. Desde un punto de vista biológico, la actividad lúdica del niño permite, o mejor aún, es el mejor modo de ejercitar

la actividad motora básica, necesaria para el desarrollo físico; por otra parte, el desarrollo físico a través de la actividad motora proporciona al individuo una correcta representación del propio cuerpo, lo cual en términos psicológicos se denomina esquema corporal.

El juego, ya sea o no una práctica deportiva, es pues una actividad que caracteriza el desarrollo del ser humano durante toda su existencia.

Durante la infancia y la adolescencia, el juego o, más precisamente, las actividades y representaciones encuadradas en él, constituyen un vehículo adecuado para aprehender la realidad, pues de esa forma es posible prever y experimentar la realidad, sin los riesgos ni las responsabilidades que ella implicará fuera del juego. Por lo tanto, es importante considerar la función del juego desde el punto de vista del desarrollo y de la socialización, a causa de esta actividad anticipatoria y experimentadora.

En el adulto, la actividad lúdica tiene la misma importancia que en el niño, ya que permite al individuo recuperar y revivir todos los elementos infantiles que, vividos fuera del juego, se interpretarían como posibles factores de inmadurez.

El juego permite además al adulto expresar intensas cargas emotivas y asegura así un mejor equilibrio psicológico.

El otro componente fundamental del deporte es el agonístico. Con este término se designa toda actividad que mida y confronta a un individuo con la naturaleza, con los demás o consigo mismo, lo cual responde a una exigencia precisa del ser humano. La actividad agonística tiene por fin dar seguridad a la persona sobre sus propias capacidades, mediante la confrontación y el desafío.

Algunos autores hablan de impulso agonístico, como tendencia instintiva para compensar el sentimiento de insuficiencia existencial que todos, más o menos, padecen.

La psicología del deporte considera el agonismo como una modalidad de expresión de la agresividad, como un vehículo socialmente aceptado para expresarla, y ve a la actividad deportiva como una forma de ritualizar, expresar y satisfacer las pulsiones agresivas.

Consideramos importante subrayar este concepto, especialmente porque a menudo hablar de agresividad implica juicios negativos, sobre todo por parte de aquellos que no conocen su naturaleza ni su función. Recordemos que la agresividad forma parte del bagaje instintivo del hombre y que tiene una importancia fundamental en la afirmación positiva del individuo, para la conservación de sí mismo y de la especie. Esa agresividad, pues, pue-

de canalizarse positivamente a través del agonismo en las competiciones deportivas.

OTROS FACTORES

Además del juego y del agonismo, elementos fundamentales de la motivación deportiva, podemos considerar otros factores de naturaleza, por así decirlo, "secundaria".

Algunos de estos factores, sobre todo en los atletas de alto nivel, asumen una connotación preeminente.

Entre los factores secundarios de la motivación deportiva, señalemos (según Antonelli—Salvini):

— Factores biológicos, que, como ya hemos visto en lo relacionado con el juego, permiten establecer el equilibrio psicofísico a través de una descarga motora;

— Factores psicológicos y de tipo afectivo, relacional, emulativo, individualizador, proyectivo, catártico, ético, estético, etc.;

— Factores socioculturales, como la pertenencia, la aprobación social, la necesidad de afirmación, el factor económico y la movilidad social.

Por otra parte, en la práctica deportiva pueden confluír y resolverse, o por lo menos expresarse, conflictos psicológicos más o menos profundos.

A partir de ahí podemos tener presente la posibilidad de una motivación psicopatológica para el deporte.

Otros autores han hecho ulteriores contribuciones con la teoría de las motivaciones deportivas. Recordemos la de Bouet, que afirma que hay dos grupos de vectores motivadores entre los atletas. El primer grupo comprende la necesidad de probarse a sí mismo las propias capacidades, el deseo de triunfo y la promoción social, y la búsqueda de la gloria.

En el segundo grupo encontramos el gusto por el peligro y el amor a la naturaleza. El propio Bouet considera de todas formas motivaciones básicas, como la necesidad de movimiento, la agresividad, la afirmación de la personalidad, la compensación y el sentimiento de pertenencia a un grupo social.

Según Roudik, las motivaciones pueden dividirse en directas —gusto por el movimiento, competición, etc.— e indirectas, como el éxito en el agonismo, el placer de alcanzar objetivos ideológicos, etc.

La teoría de Vanek y Cratty sostiene que en la base de las motivaciones hay una serie de factores —fisiológicos, psicológicos y socioeconómicos— que determinan la actuación deportiva y el éxito o el fracaso, y que la interpretación hecha por el sujeto influye sobre estos factores principales reforzándolos o extinguiéndolos.

Está claro que en este proceso de "feedback" intervienen procesos de elaboración cognitiva estrechamente ligados con la personalidad de cada atleta.

UN TEMA DE ESTUDIO INEXPLORADO

Como ya hemos señalado en la introducción, tanto la bibliografía italiana como la internacional ofrecen numerosos estudios y teorías relacionados con la motivación deportiva.

No puede decirse lo mismo, sin embargo, en lo que respecta a la desmotivación y a las eventuales relaciones de este fenómeno con el abandono del agonismo.

Considerando precisamente la exigüidad de la bibliografía existente, creemos poder delinear algunas hipótesis interpretativas del fenómeno, como contribución personal.

La primera hipótesis posible consiste en considerar la desmotivación como el exacto opuesto de la motivación. Con esto pretendemos decir que cada vez que los fines a los cuales tendían las motivaciones originales no se cumplen, el atleta pasa por una especie de redefinición de sus impulsos motivadores, a través de determinados procesos que lo conducen a una modificación o a una pérdida de validez de las propias motivaciones.

Cuando una eventualidad obstaculiza o impide la satisfacción de una necesidad o la realización de una motivación, el individuo se encuentra en una situación de frustración. La actividad deportiva implica por sí misma una continua serie de posibles frustraciones, ante las cuales el atleta se ve obligado a reaccionar una y otra vez. Las posibles reacciones, como nos enseña la psicología, son de tipo adaptativo o regresivo.

Las primeras tienden a encontrar soluciones alternativas, y la agresividad queda canalizada en la estructuración de nuevas metas. En las segundas, en cambio, la agresividad se dispersa hacia el exterior en actividades improductivas o dañinas (agresividad heterodirigida), o se dirige hacia el propio individuo, lo cual resulta en una reacción de depresión o abatimiento.

¿EXISTE UNA MOTIVACION REAL?

Estrechamente ligado con el problema de la frustración está el concepto de conflicto. El conflicto se produce cuando el individuo se encuentra ante dos exigencias diversas, o ante dos deseos o posibles alternativas contrastantes entre sí. Sin recurrir a la psicología profunda para explicar el conflicto, recordemos por ejemplo que en los atletas puede surgir un conflicto entre las exigencias familiares y los compromisos de entrenamiento y competición. O consideremos que en el atleta joven o adolescente, en busca de su completa identidad, estas situaciones conflictivas pueden constituir una de las causas de abandono precoz.

De hecho, si consideramos la esfera existencial del individuo (concepto enunciado por el profesor Antonelli), veremos que durante la adolescencia pueden aparecer innumerables situaciones típicas de la edad, relacionadas con problemas de desarrollo de la personalidad, como por ejemplo, el descubrimiento de la sexualidad, la permanencia en el grupo de los pares, la armonía en el grupo familiar y el ambiente y rendimiento escolares. Todas estas situaciones pueden situarse como momentos conflictivos en la práctica deportiva y son susceptibles de conducir, por una parte, a una redefinición de la motivación para el deporte y, por otra, en los casos en que no es posible una adaptación de la situación, al fenómeno de la desmotivación propiamente dicha, de acuerdo con las palabras de Andreatza y Stella en el libro "Donna e Sport": ". . . las motivaciones para la práctica deportiva permanecen válidas siempre que ésta permita la gratificación de las necesidades psicológicas y sociales fundamentales, y que favorezca asimismo la posibilidad de descargar tensiones y realizar experiencias positivas en el plano relacional y emotivo. Sobre la base de esta hipótesis general, tales motivaciones se desdibujan desde el momento en que el deporte agudiza la inseguridad y la inestabilidad socioemotiva y se convierte en una causa de conflictos y de estrés; en ese caso es fácil suponer que surjan razones suficientes para motivar la elección de abandonar la actividad".

Definido este primer aspecto del fenómeno como desmotivación propiamente dicha, creemos importante delinear otra posible hipótesis interpretativa del problema.

Consideramos que a menudo se utiliza el término desmotivación o se habla de "atleta desmotivado" en la óptica que acabamos de exponer, cuando en realidad lo que realmente hay es una verdadera ausencia de motivación. En otras palabras, hemos visto que el individuo se acerca al deporte porque encuentra en él la posibilidad de satisfacer exigencias psicológicas, biológicas, sociales y culturales.

EL IDEAL NECESARIO

Para el atleta, el deporte forma parte de su vida; pero, considerando que cada individuo construye de forma dinámica su imagen de sí mismo y del mundo, dentro de un estilo de vida que forma parte de un conocimiento individual más amplio de la realidad, la actividad deportiva puede perder su significado.

El atleta joven, que se ha acercado al deporte con determinadas motivaciones, puede encontrar, en su proceso de crecimiento e identidad personal y en otros sectores de su esfera existencial posibilidades diferentes de gratificación y de satisfacción personal. En ese caso, el atleta puede decidir el abandono de la actividad deportiva sin aparentes conflictos ni frustraciones, pues sucede simplemente que en la práctica deportiva no encuentra los incentivos adecuados.

Por lo que hasta ahora hemos dicho, queda claro que la desmotivación en sus diversos aspectos puede inducir al atleta a abandonar la actividad deportiva. El abanico de edades más afectado por el fenómeno del abandono de la práctica del deporte es el comprendido dentro de la adolescencia. Pensamos, sin embargo, que el mismo fenómeno (y en consecuencia la desmotivación, la frustración, etc.) puede verificarse en otras edades y que las influencias culturales, en este caso, pueden asumir particular importancia.

En nuestra sociedad, existe actualmente un modelo de campeón que sirve como punto de referencia ideal para muchos atletas en actividad y para numerosos niños y jóvenes que se acercan por primera vez a la práctica del deporte. Si bien es cierto que este modelo actúa como estímulo positivo, también es verdad que puede determinar aspectos negativos.

De hecho, cuando el atleta advierte que el modelo ideal sobre el cual ha estructurado su actividad es en realidad extremadamente improbable de alcanzar, se encuentra ante una situación de frustración que le puede conducir a una decisión de abandono.

Podemos hablar de una auténtica "necesidad inducida", que se inserta en la problemática de las motivaciones secundarias y que quizás, como ya hemos dicho, asuma en los atletas ya afirmados la importancia de una motivación primaria.

Como hemos visto, el problema de la desmotivación es extremadamente complejo y, por lo que hemos expuesto hasta ahora, es una de las principales causas de abandono deportivo.

Sin embargo, creemos que este proceso no es lineal; en otras palabras, no pensamos que la desmotivación conduzca siempre al fenómeno del abandono, o al menos que ese paso no es automático.

CONSECUENCIAS DOLOROSAS

El abandono de la actividad deportiva, sobre todo en los atletas de buen nivel, nunca deja de ser traumático. Recordemos que muchos atletas, después de un período de alejamiento, regresan a la actividad agonística o permanecen en el ambiente deportivo desempeñando otras funciones (entrenamiento, dirección, etc.). El atleta que deja de satisfacer sus motivaciones en el deporte o que encuentra en su práctica ocasiones de conflicto y de estrés puede decidir el abandono de la actividad; pero probablemente, antes de llegar a ese punto, expresará su malestar, por ejemplo, mediante actuaciones por debajo de sus posibilidades o a través de conflictos con el entrenador, con los compañeros de equipo o con los dirigentes. Todos estos signos, debidamente identificados e interpretados, podrían sugerir una intervención que en algunos casos tal vez impidieran, aclarando la situación deportiva del atleta, el abandono definitivo de la actividad. En algunos casos podría ser necesaria tal vez una interrupción provisional de la actividad, para ofrecer al atleta la posibilidad de aclarar su situación, eventual -mente con la ayuda de un profesional. Es evidente que en este proceso el entrenador desempeña una función muy importante, sobre todo por su relación privilegiada con el atleta. Por lo tanto, puede mostrarse particularmente abierto a sus exigencias, creando una relación de disponibilidad compatible con los aspectos pedagógicos de su función.

Creemos pues que, precisamente porque la desmotivación y la motivación están relacionadas con aspectos extremadamente importantes de la personalidad del individuo, sería oportuno que el entrenador trabajase en estrecha colaboración con el psicólogo deportivo.

En ese caso, el psicólogo podría, analizando la situación, ayudar al atleta a comprender sus vivencias emotivas, aclarar eventuales tensiones o conflictos existentes y tratar de hacer posible la realización de los deseos y de las necesidades del atleta en la práctica deportiva, o por lo menos lograr que la eventual decisión de abandono le resulte menos conflictiva. De esta forma, se practicaría en el ámbito deportivo una higiene mental que podría ser la primera prevención del propio fenómeno del abandono.