

Foto: Hole Golf Iñigo Alfaro

Motivación intrínseca y extrínseca

Por Encarna María Lozano Casero
Psicóloga Especialista en Actividad Física y Deporte

Como continuación del artículo anterior, vamos a ocuparnos ahora de otra de las características que posee la motivación, fundamentalmente cuando nos encontramos dentro del deporte de competición. Tras repasar los conceptos de motivación básica o cotidiana, también podemos hablar de una motivación extrínseca o intrínseca para referirnos al tipo de refuerzos que mantienen al jugador trabajando duro en los entrenamientos diarios y esforzándose al 100% en las competiciones a las que debe enfrentarse.

Reforzadores internos y externos

En la literatura especializada se ha acentuado la importancia de la motivación intrínseca respecto a la motivación extrínseca. Básicamente, la motivación intrínseca suele interpretarse como aquella que no depende de reforzadores externos a la propia actividad, mientras que se considera que motivación extrínseca es la que se basa, fundamentalmente, en tales reforzadores.

En el ámbito de la práctica de ejercicio físico no competitivo, se ha observado que la motivación intrínseca favorece una mayor adherencia que la extrínseca, pero en el contexto del rendimiento deportivo no se ha demostrado que una u otra propicien en mayor medida un rendimiento más elevado. De hecho, la gratificación económica y el reconocimiento social son dos elementos muy importantes en el deporte de alta competición, que sin duda contribuyen a la motivación básica de los deportistas.

Entre los reforzadores que pueden aumentar el nivel de motivación extrínseca podríamos citar: cualquier premio económico o material que se le concede a un jugador por la obtención de un rendimiento deportivo concreto o cualquier tipo de refuerzo social proveniente de entrenadores, familiares o amigos, como consecuencia de ese mismo rendimiento, independientemente de que éste sea conseguido en entrenamiento o en competición. Un ejemplo frecuente de reforzador externo podría ser que el padre lleve al hijo de vacaciones un fin de semana a un lugar que el niño anhela ir por asistir a los entrenamientos con regularidad.

Por el contrario, dentro de los reforzadores que pueden aumentar el nivel de motivación intrínseca podríamos citar a todos aquellos que no dependen de nada externo, sino que forman parte del interior del jugador, como por ejemplo la diversión que se obtiene al practicar el golf junto con algunos amigos, el interés que presenta el jugador por dominar el swimg, la competitividad que forma parte de cualquier deporte que se realice, el disfrute que se consigue practicando el golf en determinados campos rodeado de un bonito paisaje, las ganas de comprobar que se es capaz de superar los objetivos diarios de entrenamiento...

El golf como hábito

En el ámbito educativo, se plantea que debe desarrollarse la motivación intrínseca para conseguir que la práctica del deporte se consolide como hábito y proporcione beneficios físicos y psicológicos a los jóvenes. En general, parece razonable que en el deporte de competición también se potencie esta alternativa, aunque no hay que perder de vista que la importancia de los incentivos externos depende de las necesidades y preferencias personales de cada jugador, y en algunos casos su presencia (premios, dinero, reconocimiento social, aplausos del público, etc) es un elemento esencial para que el jugador rinda.

Probablemente, los jugadores que dependen en exceso de reforzadores externos, son más vulnerables a que se debilite su motivación que los jugadores cuya motivación es básicamente intrínseca. Por esto, parece razonable que en los casos que deban emplearse tales reforzadores, exista una estrategia complementaria para fortalecer, paralelamente, el reforzamiento interno.

En general, todas las medidas o estrategias que conducen al fortalecimiento de la autoconfianza (p.ej. establecimiento de objetivos personales y consecución de los mismos) pueden ayudar, por esta vía, a potenciar la motivación intrínseca.

Por último, y como recomendación tanto a padres como a entrenadores de deportistas jóvenes, puede ser adecuado que utilicéis refuerzos externos con vuestros hijos o jugadores en un principio y hasta que consigáis en ellos una adherencia al deporte que deseáis que practiquen, pero finalmente deben desaparecer ese tipo de refuerzos externos y ser sustituidos por otros internos, ya que ellos serán los responsables de que los niños se mantengan a lo largo del tiempo practicando ese deporte.■