

LA REVISTA DEL MUNDO DEL

CABALLO

Ecuestre

GRATIS
ESPECIAL
PURA RAZA ESPAÑOLA

3,50 €

Nº 285

Noviembre 2006

www.ecuestreonline.com

DOMA CLÁSICA

Campeonato
de España
en Oviedo

RAID

Otro éxito
español



Martínez de Irujo

CAMPEÓN

GUÍA COMPRA-VENTA
ECUMERCADO

Clases prácticas



con
Victor
Alvarez

En este nuevo artículo, la psicóloga deportiva Marcela Herrera nos hace conscientes de las herramientas útiles para la enseñanza de la equitación. Disciplina, autocontrol y estudio son necesarias para transmitir al alumno nuestros conocimientos. Y a todo ello debemos sumar la paciencia. El desarrollo de la destreza y la habilidad física es mucho más lento que la comprensión intelectual. Debemos tenerlo muy en cuenta para no provocar frustración en el jinete, que se ve incapaz de realizar algo que ve perfectamente claro en su cabeza. Tomar conciencia de que todo es un proceso constante y mejorable a cualquier nivel también nos ayudará a no tener prisa en llegar al punto donde, finalmente, descubriremos que debemos seguir caminando.

La motivación del jinete

Psicología del Deporte III



En nuestra sociedad, pronto se aprende que la dignidad depende, en gran medida, de "nuestra capacidad de lograr cosas". De las experiencias tempranas se pueden observar dos tipos de deportistas: unos orientados al éxito y otros orientados al fracaso. ¿Han encontrado alguna vez a jinetes que entrenan muy bien pero que en el momento de competición se desmontan, o que manifiestan conductas evasivas y huyen de los retos? ¿O a otros que se les ve seguros de sí mismos, confiados y que tienden a aprender de los errores? Esto se relaciona, entre otras cosas, con la motivación frente a la acción deportiva. Reflexionemos sobre estas preguntas: ¿Por qué están algunos jinetes tan motivados y otros tan poco? ¿Cómo se puede motivar a un jinete/amazona para que dé lo mejor de sí mismo?

El objetivo para comenzar a influir en la motivación de nuestros jinetes es entender cuáles son sus necesidades, para ayudarles a satisfacerlas. La motivación es la fuerza interna que dirige a las personas a actuar de una determinada forma, para satisfacer distintas necesidades: de alimentación, sociales, de reconocimiento, etc.

Puede ser dada por objetivos internos o externos, es decir: que una persona encuentre motivaciones en su interior (realización personal, mejora del rendimiento) o externas (reconocimiento del público, aceptación familiar, etc.). Como entrenador, se pueden modificar los niveles de motivación de los deportistas a través del planteamiento de objetivos realistas y cercanos a las habilidades de éstos. Sin embargo, también como entrenador se puede enseñar, inconscientemente, a los jinetes a temer al fracaso, sobre todo si:

- > Se enfatiza el rendimiento, no en el aprendizaje.
- > Planteamiento de metas poco realistas.
- > Refuerzos extrínsecos: resultados.

En muchos casos, las equivocaciones y errores que forman parte natural del proceso de aprendizaje son malinterpretados como fracasos. Debido a las presiones de la competición, los jinetes establecen metas ilógicamente altas que, cuando no son alcanzadas, les llevan a percibir el fracaso: jinetes excesivamente perfeccionistas. Otra causa es que los deportistas empiezan a competir por recompensas extrínsecas, en vez de competir por objetivos personales.

El éxito

La motivación interna varía durante la temporada, pero se pueden establecer algunos criterios que, como entrenadores y personas cercanas al entorno del jinete, podemos tener en cuenta:

Orientaciones del deportista

Buscando el éxito personal	Evitando el fracaso
No tienen miedo a fallar	Tienen miedo de fallar
Atribución interna del éxito	Atribución interna del fracaso
Se esfuerzan al máximo	Huyen de los retos
Entienden la crítica	Evitan los esfuerzos
	Vulnerables a las críticas



2

1 La motivación es la fuerza interna que dirige a las personas a actuar de una determinada forma, para satisfacer distintas necesidades.

2 Como entrenador, se pueden modificar los niveles de motivación de los deportistas a través del planteamiento de objetivos realistas y cercanos a las habilidades de éstos.

3 La motivación interna varía durante la temporada, pero se pueden establecer algunos criterios a tener en cuenta, como reforzar la autoconfianza y la autoeficacia.

4 El objetivo para comenzar a influir en la motivación de nuestros jinetes es entender cuáles son sus necesidades, para ayudarles a satisfacerlas.



3



4

- > El éxito debe ser interpretado en términos de superar objetivos propios.
- > Establecer metas personales realistas.
- > Reconocer las limitaciones de los jinetes.
- > Experimentar el éxito: orientar las sensaciones y emociones de un éxito personal o grupal.

- > Atender a los posibles factores de ansiedad y estrés que pueden experimentar los jinetes que desean alcanzar un objetivo: sobreactivación de los sentidos.
- > Reforzar la autoconfianza y la autoeficacia. Según diversos estudios relacionados con la motivación de los

deportistas, las principales respuestas frente a la pregunta "¿qué les motiva a practicar deporte?" se relacionan con:

- > Divertirse, lo cual incluye la necesidad de estímulos y excitación por cosas nuevas.
- > Sentirse respetado y reconocido, lo que incluye la necesidad de sentirse competente.

En este último punto, debemos estar atentos a las señales no verbales que puedan emitir los jinetes, en cuanto a si están siendo satisfechas sus necesidades de diversión y competencia personal. Siendo, de esta manera,

los encargados de guiar el proceso de motivación y aprendizaje para el logro de tareas y mejora de habilidades, dentro de la relación con los alumnos, y cumpliendo el rol de "facilitadores" del aprendizaje. ■

Bibliografía:

- > Becker Jr. B. (2000). *Psicología Aplicada à Crianza no Esporte*. Universidade Feevale. Nuevo Hamburgo, RS, Brasil.
- > Garratt, T. (2004). *Excelencia Deportiva*. Editorial Paidotribo, Barcelona.

Campera Salmantina

CS

C/ FERRAZ, 79 - 28008 MADRID
TEL. 91 543 61 68 - FAX: 91 530 64 74

www.camperasalmantina.com
E-mail: campera@camperasalmantina.com