



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



LOS CINCO MÁGICOS

EL COMPROMISO



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

¿Qué entendemos por «compromiso» como valor en la vida?

El autor Shearson Lehman ofrece esta poética definición:

“Compromiso es lo que transforma una promesa en realidad.

Es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones.

Y las acciones que hablan más alto que las palabras.

Es hacerse del tiempo cuando no lo hay.

Es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas.

*Compromiso es el material con el que se forja el carácter
para poder cambiar las cosas.*

Es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo.

Comprometerse y mantener los compromisos son la esencia de la proactividad”.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

¿Qué entendemos por «compromiso» en el deporte?

Partemos de la premisa que la adquisición de valores a través del deporte nos permite la **transferencia** de esos valores en el resto de áreas de nuestras vidas.

Podemos definir el compromiso como la **disposición psicológica que representa el deseo y la decisión de seguir participando en algo** (Scanlan, Russell, Beals y Scanlan, 2003).

Según Manas, Salvador, Boada y Agullo (2007), el compromiso comprende tres facetas:

- **Emocional**, relacionada con el grado de identificación de los/as deportistas.
- **De pertenencia**, que indica la necesidad de los/as deportistas de continuar su práctica.
- **Normativa**, al tratarse de una obligación percibida para permanecer en la institución, club o deporte.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

Cada una de estas dimensiones está compuesta por elementos de distinta naturaleza.

El compromiso emocional se logra cuando se satisfacen las necesidades individuales y se cubren las expectativas.

El compromiso de pertenencia se relaciona con los costes percibidos que supone el abandono.

El compromiso normativo se basa, generalmente, en las reglas recíprocas institucionales.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

¿Qué hace que niños y niñas se comprometan con el deporte?

Según el trabajo "Estrategias motivacionales básicas encaminadas a potenciar la adherencia a la práctica deportiva en edad escolar", de Álvaro Sánchez, **cuando se les pregunta a los niños sobre las razones por las que participan en actividades deportivas**, chicos y chicas, tanto en el ámbito escolar como no escolar, ofrecen respuestas parecidas.

La mayoría de ellos dicen practicar deporte por diversión, hacer algo para lo que se sienten capaces, mejorar sus destrezas y habilidades, hacer ejercicio y ponerse en forma, estar con amigos y conocer gente nueva, y como no, competir.

Todos estos motivos pueden englobarse en tres áreas: la sensación de sentirse **competente y eficaz, el entretenimiento y la necesidad de afiliación.**



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

Sentirse competente y eficaz

Por una lado, todo ser humano tiene la necesidad de **sentirse competente** en algún contexto (trabajo, deporte, etc.), sintiéndose por ello más interesado en aquellas actividades que le ofrecen la oportunidad de sentirse eficaz o capacitado, y experimentar el placer asociado a esa eficacia. En cambio, esa persona tratará de evitar aquellas otras actividades en las cuales no se siente competente.

Dentro de esta motivación de sentirse competente, podemos también incluir la búsqueda de aprobación por parte de los demás: a los chavales y chavalas no solo les gusta sentirse capaces sino que además les gusta **que se les reconozca dicha eficacia**.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

Entretención

Uno de los factores que favorecen una práctica deportiva continuada es el pasarlo bien y divertirse. En este sentido, disfrutar de la actividad por su atractivo intrínseco, es el principal motivador de una práctica sana y prolongada.

Necesidad de afiliación

Una de las principales motivaciones que los niños y las niñas tienen con relación a su práctica deportiva es la necesidad de establecer relaciones sociales.

El deporte es para algunos una ocasión para relacionarse con otros y otras, entrenarse en grupo, tener o realizar proyectos con otras personas y de establecer nuevas relaciones.

El apoyo social, además, es un reforzador importantísimo para la práctica continuada.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

¿Qué hace que chicos y chicas dejen de comprometerse con el deporte?

Suele reconocerse que el momento álgido de la participación deportiva de los niños se alcanza a la edad de 10 a 13 años, y que a partir de ahí, se empieza a observar una disminución hasta los 18 años. Es en ese momento cuando aparece el fenómeno del abandono deportivo.

Entre las razones sugeridas a través de la investigación sobre los motivos de abandono, encontramos motivos como la **sensación de no estar capacitado para ese deporte o nivel de exigencia**, la **ausencia de diversión**, la **excesiva presión** a la que se sentían sometidos, el **aburrimiento** y la **ausencia de estimulación para seguir practicando la actividad**.

Otro factor importante es el agotamiento deportivo (“burn-out”), relacionado con la pérdida de interés debida a la excesiva especialización deportiva: desde pequeños/as, niños y niñas se ven sometidos/as a una elevada exigencia, entregando su niñez y su adolescencia al deporte en su totalidad, lo cual debido a la sensación de estrés que se vive a lo largo de dichos años, provoca el agotamiento y el abandono deportivo.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

¿Qué estrategias podemos utilizar como entrenadores/as para favorecer el compromiso en el deporte?

Casi todas las razones del abandono deportivo (por ejemplo, el aburrimiento o la falta de diversión) tienen que ver con la necesidad de los niños y niñas de sentirse valiosos/as y competentes.

En el momento en que no se sienten valiosos/as, bien por que la práctica se les queda corta o porque les sobrepasa el nivel de exigencia, abandonan dicha práctica.

En cambio, cuando se sienten valiosos/as y capaces de llevar a cabo una actividad, su motivación para participar no tiene límites.

Sabiendo esto, podemos potenciar la motivación de niños y niñas mediante la manipulación de los entornos que mejor satisfagan sus necesidades.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

Estrategias que podemos utilizar

Para estructurar un entorno deportivo de manera que permitamos al niño el desarrollar destrezas, divertirse, relacionarse con los demás, obtenga éxito y desarrolle su condición física.

A) Aprender y mejorar destrezas

- Utilizar prácticas o técnicas educativas eficaces, como por ejemplo, el feedback contingente o el modelado (aprendizaje progresivo).
- Favorecer un enfoque positivo en la enseñanza: qué se hace bien, en vez de, “eso está mal”.
- Utilizar y enseñar aspectos técnicos y estratégicos.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

B) Diversión

- Fomentar carácter activo de los entrenamientos, evitando la pasividad o la monotonía.
- Introducir juegos o actividades lúdicas como parte del entrenamiento y aprendizaje.
- Crear un clima positivo, tratando de evitar el “profesionalismo sin medida”.

C) Afiliación

- Facilitar actividades que permitan la relación social dentro de la práctica.
- Organizar eventos sociales fuera de los entrenamientos.
- Incorporar períodos de tiempo libre antes y durante los entrenamientos.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

D) Excitación

- No poner demasiado acento en el tiempo dedicado a los ejercicios físicos; introducir variedad.
- Incorporar actividades que cambien el ritmo de los entrenamientos (ej., básquet para futbolistas).
- Concentrarse en prácticas cortas y animadas.

E) Ejercicio y forma física

- Enseñar a cómo controlar su forma física.
- Organizar prácticas planificadas y con objetivos definidos, diseñadas específicamente para mejorar la forma física.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

F) Desafío competitivo y ganar

- Permitir la competición sana.
- Ayudarles a definir la victoria: logro de los objetivos y estándares personales como consecuencia del esfuerzo.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

El papel de la motivación

El objetivo fundamental de cualquier estrategia que busque evitar el abandono es el de mantener o incentivar la **motivación intrínseca**: un niño o niña seguirá disfrutando de una actividad, y desplegando todo el esfuerzo y el entusiasmo que tenga, mientras siga sintiéndose competente.

En este sentido, el desarrollo del interés en la actividad en sí misma, está relacionado directamente con la vivencia deportiva de experimentar éxito.

Cuando los niños y niñas tienen éxito, se sienten satisfechos/as y exhiben un alto interés intrínseco en la tarea, pero, cuando fracasan (vivencia negativa), pierden rápidamente el interés y su motivación intrínseca disminuye rápidamente.

La *motivación intrínseca* hace referencia a los motivos propios del desarrollo de la actividad suponiendo el compromiso y disfrute del sujeto siendo un fin en sí misma (Deci y Ryan, 2000).

La motivación intrínseca ha mostrado una relación positiva con factores que promueven un mayor compromiso, como son el compromiso adquirido (en términos de persistencia en la actividad



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



deportiva), diversión deportiva, inversiones personales y oportunidades de implicación (P. Usan Supervia, C. Salavera Bordas, V. Murillo Lorente y J.J. Megias Abad, Universidad de Zaragoza).

Al mismo tiempo, la motivación orientada a la tarea, y no hacia el ego, no sólo guarda relación con una mayor autoconfianza y competencia percibida en la practica deportiva sino que aumenta su compromiso, cohesión y diversión frente a ella (P. Usan Supervia, C. Salavera Bordas, V. Murillo Lorente y J.J. Megias Abad, Universidad de Zaragoza).



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

El papel de entrenadores y entrenadoras en la motivación

El trabajo de entrenadores, educadores e instructores físicos consiste principalmente en organizar la vivencia deportiva de niños, niñas y jóvenes de tal manera que experimenten una relativa sensación de éxito o competencia, generando así un alto índice de interés en la tarea. Es decir, que el ejecutar la tarea, en este caso la participación deportiva, sea reforzante por sí misma.

Existen varios modos de incrementar la motivación intrínseca:

1) Proporcionar experiencias satisfactorias relacionadas con la ejecución deportiva.

Percibir que somos exitosos, por que hacemos las cosas bien y invertimos mucho esfuerzo, obteniendo recompensa, aumenta la percepción de competencia personal. Así, por ejemplo, jugar al fútbol sin fuera de juego, en edades tempranas, aumenta la probabilidad de hacer jugadas peligrosas y meter goles.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

2) Reforzar la ejecución y el esfuerzo.

Volvemos a la motivación orientada a la tarea, y no al ego.

Reforzar tanto verbal como no verbalmente cualquier tipo de acción relacionada con una buena ejecución, por intentarlo, por esforzarse.

En definitiva, dar elogios por hacer las cosas bien, proporciona al chaval una información importante para incrementar la percepción de eficacia. Además, este tipo de elogios positivos ayudan a los deportistas a seguir esforzándose y seguir disfrutando de la actividad.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

3) Establecer objetivos realistas pero desafiantes.

En la edad escolar, tanto en las más tempranas etapas como en la adolescencia, los estándares a partir de los cuales estimamos el logro en una actividad, deben de estar adecuados a las capacidades reales de cada participante.

Estos objetivos nunca deben basarse en el resultado objetivo, sino que deben de centrarse en la mejora del rendimiento anterior, en el aprendizaje de nuevas habilidades y en el disfrute de la actividad.

Este tipo de objetivos están bajo el control de los chicos y chicas y su consecución constituye una fuente importante de sensación de competencia y valía.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

Técnicas para trabajar objetivos

Relacionado con el apartado anterior, podemos practicar un par de técnicas.

Una para la definición de objetivos y la otra para búsqueda de soluciones.

«Puente al futuro»

El 'puente al futuro' es una técnica de Programación Neuro-Lingüística (PNL) que consiste en visualizarse en aquel lugar en que te gustaría estar, en ese lugar que representa al sueño o ese objetivo que deseamos conseguir.

Es un viaje al futuro mental, un futuro diferente que me hará sentir mejor, para averiguar qué tengo que hacer para conseguirlo y así facilitar su logro.



ASOCIACIÓN «POLDO AND FRIENDS»
Proyecto «ForMamos el futuro»



EL COMPROMISO

La «pregunta milagro» y las escalas

La pregunta milagro (De Shazer, 1992) es una técnica que proviene de la terapia centrada en las soluciones.

Pretende poner toda la atención en la solución desviando la atención de los problemas y haciendo hincapié en los recursos en el presente de los chicos y chicas y sus esperanzas futuras.

La pregunta milagro les puede permitir imaginar una solución a alguna situación en la que se encuentre, dentro del ámbito deportivo, haciendo una descripción de conductas detalladas creando así la necesidad de hacer algo diferente.

Es útil cuando existen demandas ajenas o una definición “mágica” del objetivo deportivo: «ganar», «hacerlo bien».

También es útil para que los chicos y chicas puedan valorar los progresos conseguidos y retomar un rumbo definido. Les puede ayudar a conectar con sus ideas, a que se sientan protagonista de sus decisiones.