



Recurso pedagógico

Motivar en natación



Juan Antonio Moreno Murcia

Profesor catedrático en el Centro de Investigación del Deporte de la Universidad Miguel Hernández en Elche (Alicante, España).
Presidente de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA).
Autor de contenidos relacionados con la natación.

Motivar en natación

Juan Antonio Moreno Murcia



Introducción

La natación es una actividad físico-deportiva practicada en distintos ámbitos y fines por una gran parte de la población. Sin embargo, la natación de competición exige una gran dedicación de sus participantes, debido a la cantidad de horas de entrenamientos y una alta presión durante las competiciones. La investigación señala como principales causas del abandono de la natación el conflicto de intereses, los problemas con el entrenador y con otros significativos (padres, amigos, etc.), la falta de diversión, carácter altamente competitivo de las pruebas en el ámbito federativo en categorías inferiores, a la deficiente estructura administrativa y de recursos, exceso de entrenamiento, falta de disfrute, excesiva presión o amenaza de aptitud percibida a lo largo del proceso, entre otros.

Todas estas variables pueden desencadenar en un estado de agotamiento caracterizado por mostrar en el nadador un cansancio emocional y físico que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de fracaso, pérdida de realización personal y desvalorización de la participación en natación.

El objetivo de esta propuesta es mostrar unos ejemplos de estrategias motivacionales que han sido evidenciadas científicamente (Magallón, 2021; Martín, 2022) que ayuden a los entrenadores a conseguir una mayor motivación en los nadadores. Aunque, somos conscientes, que esta es una pequeña parte que puede influir dentro del gran volumen de variables que componen el entrenamiento de calidad.

Una posible explicación de la motivación en natación

Una de las teorías que mejor explica la contribución de los contextos sociales al bienestar y disfrute es la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2017), una macroteoría que analiza el grado en que las personas realizan sus acciones al más alto nivel de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección. A su vez esta teoría está completada por diferentes mini teorías, como la Teoría de las Necesidades Básicas, la cual plantea el papel que ejercen activamente las personas sobre su crecimiento personal y bienestar integral a partir de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía,



competencia y relaciones con los demás. Según esta teoría el entorno social y las personas que lo conforman son un elemento fundamental que puede influir en la satisfacción o por el contrario frustración de estas necesidades psicológicas.

Los factores sociales para la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas se pueden explicar, por una parte, como aquellos donde el entrenador en posición de autoridad está en disposición de ponerse en lugar del nadador, facilitando información y herramientas apropiadas y significativas donde se producen oportunidades de decisión que minimizan al mismo tiempo la presión sobre este (apoyo a la autonomía), o por aquellos donde la figura de autoridad controla de forma directiva sin dar oportunidades al otro para tomar decisiones, frenando su autonomía y aumentando la presión (estilo controlador).

Cuando los entrenadores tienen un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía se favorecerán estas necesidades psicológicas básicas y bienestar psicológico, mientras que mediante un estilo controlador se facilitará la frustración de estas y desencadenará en malestar. Así, diversas investigaciones sugieren que cuando un entrenador adopta un estilo de apoyo a la autonomía, se produce un incremento de las formas más autodeterminadas de la motivación (motivación positiva o de calidad) de sus nadadores.

Estilos motivacionales en natación

//

Cuando los entrenadores emplean unas adecuadas estrategias motivacionales se consiguen resultados positivos sobre la motivación. A través de la autodeterminación percibida por los nadadores, estas estrategias ayudan a los entrenadores, a guiar el proceso de entrenamiento hacia una mayor motivación y a una mayor predisposición a conseguir mejores consecuencias (comportamentales, cognitivas y socioafectivas, por ejemplo, mejores resultados, mayor aprendizaje y mayor bienestar).

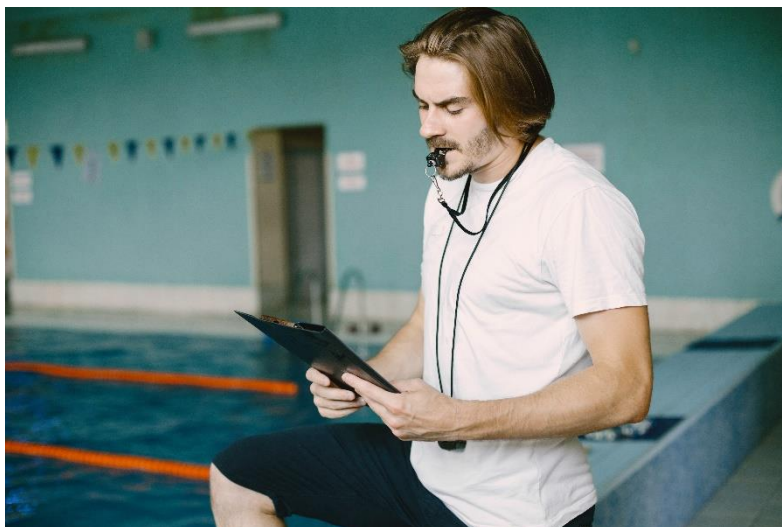
//

De modo que aquellos entrenadores que concedan mayor valor a los tiempos, las metas y los logros, tenderán a emplear estrategias más encaminadas hacia el control y la autoridad, mientras que los entrenadores que otorguen más importancia al proceso se inclinarán por implementar estrategias motivacionales más flexibles y adaptativas. Estos estarían en sintonía con las estrategias empleadas para dar apoyo a la autonomía.



Estilo motivacional de apoyo a la autonomía. Cuanto mayor sea la conducta autodeterminada del nadador mayor será su participación en el entrenamiento, produciendo una mayor implicación y creando un clima motivacional que implique hacia la maestría. De acuerdo con estos argumentos, el entrenador debe encaminarse a mejorar la implicación del nadador, con la finalidad de que sus conductas estén orientadas hacia satisfacción de la autonomía, la relación y la competencia. En este sentido, el

estilo interpersonal del entrenador de apoyo a la autonomía se caracteriza por tener en cuenta al nadador para tomar decisiones, llegar a consensos y cederle la responsabilidad, proporcionar explicaciones sobre la instrucción y adaptar las tareas, flexibilizando los niveles de desempeño y por generar un ambiente de entrenamiento positivo que descansa en la confianza mutua. Todo esto ha demostrado predecir positivamente la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, incrementando el interés por los entrenamientos y repercutiendo en la motivación intrínseca del nadador.



Estilo motivacional controlador. Por el contrario, cuando el entrenador emplea un estilo controlador, utiliza un comportamiento que maximiza la presión sobre los nadadores, empleando un lenguaje autoritario articulando secuencias de enseñanza herméticas que priorizan el contenido y los resultados por encima de los procesos en la instrucción que repercuten negativamente en la motivación intrínseca del nadador frustrando las necesidades psicológicas

básicas.

Así, los estudios muestran que los entrenadores que se sienten más realizados y motivados son aquellos que emplean un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, por encima del estilo controlador.



En este sentido, el entrenador juega un papel transcendental, ya que a través de una formación adecuada y el empleo de un estilo motivacional positivo, enfocado al apoyo a la autonomía, podrá favorecer el aumento de una motivación intrínseca en los nadadores, permitiendo mejorar su relación con éstos y aumentar su autopercepción, competencia, autonomía y bienestar.



Estrategias para motivar

Con la intención de facilitar algunos ejemplos de cómo motivar a los nadadores con un estilo motivacional de apoyo a la autonomía, se muestran 25 estrategias motivacionales (Moreno-Murcia et al., 2021) que aplicadas en esta progresión, permiten satisfacer la autonomía, la competencia y la relación con los demás (necesidades psicológicas básicas) en los nadadores.

Tabla 1. Ejemplos de estrategias motivacionales que llevan a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en natación.

Estrategia	Contexto	Entrenador
1. Escuchar a los nadadores con actitud activa y positiva.	Al acabar el entrenamiento cuando todos están estirando....	¿Cómo ha ido el entrenamiento hoy? ¿Mejor que los días anteriores? ¿Os ha gustado? ¿Preferís fondo, velocidad, etc.?
2. Aproximarse al nadador para atenderle.	Cuando explico los ejercicios a realizar para el grupo entero...	Pregunto a los nadadores si han captado la información que he transmitido, y si no es así, que me lo digan individualmente y se lo vuelvo a explicar.
3. Emplear un lenguaje empático.	Después de un ejercicio duro durante el entrenamiento donde se les ve con mucha fatiga...	Es un ejercicio muy duro, yo cuando era nadador también sufría mucho con él cuando me lo ponía el entrenador, pero me ayudó a mejorar mi capacidad anaeróbica y aumentar el rendimiento. Si seguís así lo conseguiréis.
4. Al iniciar el entrenamiento, explicar y razonar los objetivos.	Antes de iniciar el entrenamiento junto a todos los nadadores en un medio círculo les explico en qué va a consistir la sesión y qué objetivo se busca con ella...	Hoy vamos a realizar un entrenamiento para la mejora del umbral anaeróbico. Para los fondistas servirá como trabajo específico para la competición, mientras que para los velocistas será de base. Es importante tratar de realizar cada una de las repeticiones al mismo ritmo, no vale empezar muy fuerte y acabar muy fatigados.
5. Ofrecer feedbacks informativos durante la ejecución de las tareas.	Durante la ejecución de un ejercicio específico, en el momento en el que los nadadores tocan la pared para recuperar me acerco a ellos...	Trata de mantener el codo más alto en el recobro subacuático en crol. No cruces el brazo cuando lo vas a meter al agua, intenta que vaya en la línea del hombro. Muy bien, mejor que antes, pero trata de hacer un rolido más pronunciado.
6. Preguntar al nadador sobre sus preferencias en relación a una tarea.	Antes de iniciar el último ejercicio de la sesión, cuando todos están parados en la pared esperando nuevas indicaciones...	Ahora nos toca un trabajo de pies en fatiga para finalizar la sesión. ¿Preferís que lo hagamos en series cortas a alta velocidad o series largas a menor velocidad?

Estrategia	Contexto	Entrenador
7. Ofrecer una graduación de la dificultad de las tareas según el nivel de los nadadores.	Antes de iniciar el ejercicio planteado, cuando todos están en la pared esperando...	A continuación hay planteado un ejercicio de 10x200 m haciendo 100 m mariposa y 100 m crol a umbral. Esto lo realizará el grupo 1, mientras que el grupo 2 lo hará todo a crol, y el grupo 3 hará únicamente 6x200 m
8. Ceder responsabilidad	Antes de iniciar el ejercicio, cuando todos están en la pared esperando...	Hoy hay que hacer 6x50 m técnica. Cada uno de vosotros va a elegir un ejercicio para hacer y el resto hará lo que mandéis
9. Ofrecer pautas y orientaciones para regular el progreso personal y dar a conocer previamente los criterios de mejora.	Explicando la utilidad de las series de umbral acabando a la máxima velocidad. Tipo de ejercicio que se realiza frecuentemente cuando se acercan las competiciones, sobre todo para fondistas. Antes de realizar el ejercicio...	Este tipo de series acabando a la máxima velocidad las hacemos para luego poder transferirlo a la competición. El poder tener un final fuerte a pesar de la fatiga es crucial en muchas situaciones competitivas, a la vez que complejo. Si somos capaces de realizarlo, conseguiremos progresar considerablemente.
10. Adaptar las instrucciones según el progreso de los nadadores.	En una tarea específica de 36x100 m (cada 12 series se debía subir el bajar el descanso), las chicas llegaron muy cansadas a las últimas 8 series. El ritmo se alejaba tanto del indicado que apenas podían descansar un mínimo para poder realizar la serie al tiempo estimado. Mientras realizaban una de esas series...	Se propuso aumentar el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso para que se recuperasen y una vez recuperadas realizar las 2 o 3 últimas series (según la nadadora) al ritmo objetivo inicial.
11. Cuando es necesario compartir con los nadadores las demostraciones.	Uno de los nadadores que menos tiempo lleva entrenando en el club, tiene buena técnica en todos los estilos menos en braza. Comente un error muy común (realizar la patada de braza con el pie izquierdo impulsándose con el empeine y no con la planta del pie). Para que vea el error...	Se le tomaron unas imágenes para que lo viera y posteriormente, en vez de enseñarle un vídeo de la patada de braza, me introduje en el agua le mostré la patada de forma correcta. Posteriormente, realizó unos ejercicios específicos para la mejora.
12. Dejar que el nadador tome la iniciativa (ceder la iniciativa).	Durante el entrenamiento...	Había que realizar un 10x100 m a alta intensidad. Se propusieron varias opciones: se podían hacer sin material, con palas o con aletas. Los nadadores tenían que elegir qué material usar y cuantas series iban a realizar con el material.

Estrategia	Contexto	Entrenador
13. Utilizar a modelos a través de nadadores.	Debido a que el viraje de espalda a braza no lo ejecutaban correctamente, al final del entrenamiento...	Se puso como ejemplo a una de las nadadoras que lo realizaba correctamente.
14. Ofrecer posibilidades de experimentación (personalizar el entrenamiento).	Tras un día de entrenamiento de los virajes de cada estilo y entre estilos...	Al día siguiente, se pasó de entrenar en 50 m a piscina de 25 m (donde se hacen 3 veces más virajes que en la de 50 m). Se les propuso, de forma individual, que tenían que elegir el viraje que más efectivo les parecía, y ponerlo en práctica.
15. Dar confianza a los nadadores.	Tras el entrenamiento, aprovechando que se acercaba una competición por equipos, se les informó de las pruebas donde iban a competir solo algunos de los nadadores...	Tras ello, a los no convocados para competir, se les apoyo explicándole y razonándoles que estaban entrenando muy bien, pero que aún eran jóvenes y que tendrían otras oportunidades en las próximas competiciones por equipos.
16. Proponer agrupaciones flexibles según el desarrollo de los ejercicios.	Para preparar una competición próxima se les propuso un 12x200 m. En este caso, se realizaron cinco grupos en base a lo que tuvieran que nadar...	Los 5 grupos (los que nadaban crol, los de espalda, los de braza, los de mariposa y los que nadaban estilos), podrían ir cambiando de grupo si nadaban 2 o más estilos en la competición.
17. Apoyarse en los nadadores como modelos positivos para realizar las demostraciones.	Cuando vamos a empezar los ejercicios de técnica de la sesión y los nadadores están esperando en la pared al siguiente ejercicio. En esta ocasión utilizamos a un nadador como modelo, puesto que tiene una alta destreza en esta actividad...	A continuación vamos a realizar la remada relativa al estilo de braza, que la hemos practicado en muy pocas ocasiones. Es muy importante mantener los codos elevados y que sea un movimiento de antebrazos y manos principalmente. Vamos a ver como lo hace vuestro compañero, que se le da francamente bien este ejercicio y así podéis fijaros en cómo se ejecuta correctamente.
18. Ofrecer la posibilidad de elección al nadador (agrupaciones, materiales y espacios).	Antes de iniciar el entrenamiento...	Hoy hay un entrenamiento más sencillo donde nos centraremos en aspectos técnicos y no tanto en tiempos. Tenemos 5 calles para ocupar, así que os podéis dividir como queráis.
19. Proponer diferentes variantes para una misma tarea.	Después de acabar el calentamiento, cuando están preparados para hacer la parte principal...	Ahora tenemos que realizar un bloque aeróbico extensivo, ¿preferís hacerlo en series de 400 m, 800 m, etc.? Elegid vosotros la distancia.
20. Ser entusiasta.	Durante el entrenamiento, cuando los nadadores están en el período de descanso entre serie y serie...	Mientras están realizando un entrenamiento muy duro: "¡Venga equipo, lo estáis haciendo genial, vamos a seguir trabajando duro, luego merecerá la pena!"

Estrategia	Contexto	Entrenador
21. Comportarse como un modelo positivo para los nadadores.	Antes de iniciar el entrenamiento y al finalizarlo, los nadadores deben llevar la mascarilla puesta en todo momento...	Llevar durante todo el entrenamiento la mascarilla puesta, y cuando los nadadores terminan el entrenamiento pedirles por favor que se la pongan. En el caso de que haya algún deportista que no lo haga, se le indica que es un gesto de poca empatía hacia el resto, y que debería ponérsela por respeto hacia los demás.
22. Ofrecer refuerzos positivos tanto verbales como no verbales. Animar a los nadadores a que perseveren.	Durante el entrenamiento se anima a los nadadores para motivarlos y que sigan entrenando por el mismo camino...	Raúl, estás haciendo muy buen trabajo, recuerda nadar con tono y no respirar en la primera brazada después del viraje. El entrenamiento que estás haciendo es para meterse en la final del Campeonato Nacional sin problemas. ¡Sigue así! ¡Lo conseguiremos!
23. Dirigirse a los nadadores con educación y de manera individualizada.	Dirigirse individualmente al deportista antes de empezar el entrenamiento, cuando todos están calentando en seco...	Pedro, hoy vamos a hacer un entrenamiento parecido al de la semana pasada, vamos a tratar de mantener la concentración. En vez de empezar tan fuerte las series vamos a hacerlas más progresivas para acabar con buenas sensaciones, ¿Qué te parece? ¡Podrás hacerlo!"
24. Explicar la estructura del ejercicio respecto al entrenamiento del día.	Antes de iniciar el bloque principal, cuando los nadadores están en la pared esperando las indicaciones del entrenador...	En el ejercicio que vamos a realizar a continuación, que consiste en realizar 15x200 m en negativo, vamos a tratar de mantener un ritmo alto desde el principio, pero siempre mejorando el tiempo en la segunda parte de la distancia total a cubrir con respecto a la primera. Vamos a salir en líneas de 3 s y con 10 s de separación entre una y otra, para que podáis nadar con comodidad. Al final de cada 200 m me decís pulso en 10 segundos.
25. Explicar la utilidad de los ejercicios.	Antes de iniciar la tarea, para que los nadadores sean conscientes de por qué tenéis que realizar un tipo de trabajo u otro...	Vamos a realizar unas series de piernas a alta intensidad. Este tipo de tarea es muy importante, ya que es al final de la sesión y estamos cansados. Hay que tratar de tener fuerza de pies a pesar de la fatiga, para que en competición, en los metros finales de la prueba, podáis marcar la diferencia y tener potencia de tren inferior.

Conclusión

Con la finalidad de repercutir en el rendimiento del nadador, uno de los principales factores que interviene en la calidad del proceso de entrenamiento, es la forma que tiene el entrenador de interactuar con sus nadadores, pudiendo aumentar o disminuir su implicación en las tareas, así como su motivación. Para ello, como indica la Teoría de la Autodeterminación Deci y Ryan (1985, 2000), el aumento de la motivación intrínseca en las personas viene determinado por el grado de implicación de las mismas en sus propias decisiones, a través su capacidad para interactuar con el entorno y con el resto de la sociedad por medio de su propia voluntad.

De este modo, en el documento presentado se ha establecido que la relación del nadador con los diferentes contextos sociales y su vinculación con la conducta autodeterminada se sustenta a través de tres grandes pilares, la autonomía (sentimiento de ser el origen de las decisiones), la competencia (sentimiento de seguridad y de realización) y la relación con los demás (sentimiento de ser miembro de un grupo y sentirse integrado). En este sentido, el entrenador puede ayudar a conseguir que esta motivación se consiga, teniendo en cuenta algunas de las estrategias motivacionales que se han mostrado en esta propuesta.

Referencias

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Magallón, J. (2021). *Efectos de un entrenamiento con apoyo a la autonomía sobre el miedo a fallar en nadadores*. Trabajo Final de Máster. Universidad Miguel Hernández.
- Martín, A. (2022). *Aumento de la motivación en natación a través del Programa de Intervención con Apoyo a la Autonomía*. Trabajo Final de Máster. Universidad Miguel Hernández.
- Moreno-Murcia, J. A., Barrachina-Peris, J., Ballester Campillo, M., Estévez, E., y Huéscar, E. (2021). Proposal for Modeling Motivational Strategies for Autonomy Support in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7717. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18147717>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory. *Basic Psychological Needs in Motivacion, Development and Wellness*. Guilford Press.



Si quieres acceder a más contenidos de divulgación sobre recursos pedagógicos, te invitamos a entrar en la web, a darte de alta en nuestra asociación o a seguirnos en nuestras redes sociales.

asociacionaidea.com

info@asociacionaidea.com



Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)

Partida Valverde Bajo, 105. 03138 Elche (Alicante) España

info@asociacionaidea.com

asociacionaidea.com



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons

No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

Texto y diseño © AIDEA 2022

Fotografías por Juan Antonio Moreno Murcia

Cómo citar este documento

Moreno-Murcia, J. A. (30 de mayo de 2022). Motivar en natación. AIDEA. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>