



Recurso pedagógico

La elección como estrategia motivacional en la enseñanza y entrenamiento de la 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.

La elección como estrategia motivacional en la enseñanza y entrenamiento de la natación

Juan Antonio Moreno Murcia

Introducción

El papel de la elección se ha estudiado profundamente en la investigación sobre la motivación desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación (SDT, siglas en inglés; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Según el trato especial y diferenciado, la oferta de opciones es una estrategia específica dentro del concepto más amplio de un estilo de socialización hacia la autonomía (Vansteenkiste et al., 2019).

//

Cuando los entrenadores generan escenarios de aprendizaje en pro de la autonomía, se interesan en los puntos de vista de los nadadores, promueven la auto-iniciación de los nadadores, utilizan un lenguaje de invitación, y ofrecen una justificación significativa en las tareas presentadas, y obtienen consecuencias positivas en sus resultados (Mageau & Vallerand, 2003).

//

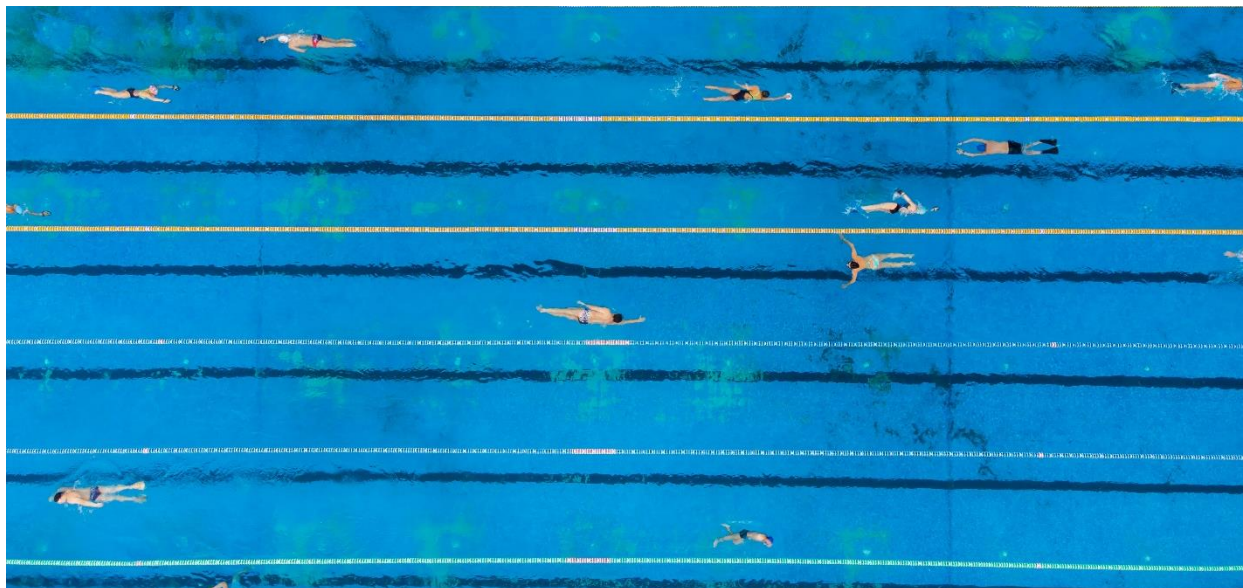
En un meta-análisis (Patall et al., 2008) que abarca más de 40 estudios experimentales sobre la elección, demostraron que la provisión de la elección produce beneficios múltiples, incluida la mejora de la motivación intrínseca, los gastos en el esfuerzo, el rendimiento y la preferencia por el desafío. Por ello, el objetivo de este documento, apoyado en el estudio de De Muynck et al. (2019), es mostrar las bondades y formas de poder integrar la elección en la enseñanza y entrenamiento de la natación.

Soporte de la elección según la SDT

Según la SDT la disposición contextual de la elección sólo se percibirá como motivación en la medida en que la elección conduzca a la experiencia subjetiva de la volición. Por lo tanto, la elección representa una estrategia que tiene que permitir satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación. Tiene el potencial de nutrir a los nadadores las [necesidades psicológicas básicas](#). Cuando las opciones ofrecidas a través de las preferencias o intereses de las personas que eligen, la toma de una decisión será autoexpresiva, contribuyendo así a un sentido de volición. Sin embargo, cuando las opciones ofrecidas no apelan a las preferencias de los que eligen, el acto de elegir como tal no necesariamente se traduce en sentimientos de voluntad y producen menos beneficios o incluso ninguno.

Basado en una serie de experimentos de elección, Reeve et al. (2003) concluyeron que la experiencia de la volición, más que el grado de elección percibida, se asocia con la motivación intrínseca y la perseverancia de las personas. Por lo tanto, desde el punto de vista del trato especial y diferenciado, la cuestión fundamental es cómo se interpreta la presentación de tareas donde se puede elegir.

La medida en que la disposición contextual de la elección permite a los responsables de esta experimentar subjetivamente un sentido de elección y volición, depende de varios factores. Algunos de estos factores tienen que ver con las características del tipo de elección que se ofrece y con la naturaleza de las opciones ofrecidas. Otros factores son las características más personales de los que eligen. A continuación, se discuten estos factores que potencialmente afectan a la evaluación de la elección.



¿Qué tipos de elección son más beneficiosos?

Los efectos de la elección dependen de una serie de factores, entre los que se incluyen (a) el número de opciones secuenciales que se ofrecen en un plazo determinado, b) el número de opciones que se ofrecen dentro de una opción dada, (c) el tipo de opción que se ofrece, y (d) la naturaleza de las opciones que se ofrecen dentro de una opción (Patall et al., 2018).

Opciones secuenciales. En cuanto a las opciones secuenciales, se ha encontrado que de 2 a 4 opciones son óptimamente motivadoras. Cuando necesitamos elegir más de 4 veces, el acto de elegir se convierte en drenante de energía en lugar de energizante y motivador.

Número de opciones. En lo que respecta al número de opciones dentro de una opción determinada, los efectos de la disposición de elección son beneficiosos para la motivación intrínseca y el bienestar cuando se ofrecen de 3 a 5 alternativas dentro de una tarea. Con menos alternativas, las opciones pueden no permitir que los que eligen actúen de acuerdo con sus preferencias, con lo que no apoyan su sentido común de volición. Con más alternativas, la abundancia de opciones puede llegar a ser abrumadora y, como resultado, impiden la toma de decisiones efectivas.

Tipo específico de elección. En cuanto al tipo específico de elección, Reeve et al. (2003) proponen una distinción entre la elección de una opción y opción de acción. En el caso de la elección de la opción, se permite a las personas (repetidamente) que elijan una o más opciones de una lista predeterminada de opciones. Un ejemplo es permitir que los nadadores elijan uno de cada tres ejercicios para cerrar una sesión de entrenamiento. Se pueden ofrecer diferentes tipos de opciones de acción, como una elección con respecto al nivel de dificultad de una tarea, los compañeros con quien cooperar, el orden y el ritmo de realización de una serie de tareas, etc. En general, los efectos de la elección de la opción son bastante variados, la elección de la acción parece producir resultados más beneficiosos.

Naturaleza de las opciones. No sólo puede variar el tipo de opción ofrecida sino también la naturaleza de las opciones ofrecidas. Con opciones de bajo contraste, las diferencias entre las opciones son mínimas. Cuando se ofrecen opciones de bajo contraste, al estar tan próximas entre sí las opciones, es más difícil tomar decisiones. Por lo que elegir con acciones de bajo contraste pueden dificultar la elección, tanto

cuando los que eligen tienen que elegir sólo entre opciones atractivas y también cuando eligen entre opciones poco atractivas. En contraste, cuando las opciones ofrecidas difieren más fuertemente unas de otras, la elección puede consumir menos energía. En el caso de las opciones de alto contraste, los nadadores tienen mejores oportunidades para promulgar sus preferencias, experimentando así un mayor sentido de volición.

Implicaciones prácticas

//

Los estudios actuales sugieren que la elección de la acción podría ser una estrategia útil para que los entrenadores contribuyan indirectamente al compromiso y a la perseverancia de los nadadores, a la vez que permite a los entrenadores mantener el control de los ejercicios que ofrecen durante el entrenamiento.

//

Cuando estimulan a sus nadadores a realizar actividades bastante repetitivas o aburridas, es posible que los entrenadores necesiten usar estrategias de motivación adicionales. Por ejemplo, si se requiere que los nadadores realicen los mismos ejercicios repetitivos, con ligeras variaciones entre los mismos, los entrenadores pueden destacar el valor añadido de los ejercicios.

El utilizar la elección de opciones de alto contraste puede ser beneficiosa, siempre y cuando se utilice con moderación, porque cuando este tipo de elección se ha utilizado con frecuencia, los entrenadores pueden perder el control sobre su contenido de la capacitación y ser percibidos como permisivos, lo que podría obstaculizar el desarrollo de habilidades y competencias en los nadadores. Para evitar esto, por ejemplo, para finalizar un entrenamiento los entrenadores pueden permitir a los nadadores elegir una actividad, pues está confirmado que esto estimula su compromiso e intención de perseverar. Por otra parte, con el aumento de la edad, los nadadores pueden llegar a seleccionar ejercicios más rutinarios, aunque importantes, en lugar de limitarse a los más atractivos. De hecho, los nadadores más experimentados saben que para rendir a un alto nivel, no pueden evitar los ejercicios repetitivos.

Conclusiones

Ofrecer opciones a los nadadores no es tarea fácil para los entrenadores, por ello, en este recurso hemos ofrecido un resumen de lo que la evidencia científica indica respecto a la elección. En concreto, las elecciones de opciones de alto contraste son las que parecen que mejoran directamente el compromiso y la perseverancia con el entrenamiento, mientras que las otras dos formas también lo producen pero de forma indirecta.

Referencias

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 (2000), 227-268.

https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

De Muynck, G.-J., Soenens, B., Waterschoot, J., Degraeuwe, L., Broek, G. V., & Vansteenkiste, M. (2019). Towards a more refined insight in the critical motivating features of choice: An experimental study among recreational rope skippers. *Psychology of Sport and Exercise*, 101561.

doi:10.1016/j.psychsport.2019.101561

- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Patall, E. A., Cooper, H., & Robinson, J. C. (2008). The effects of choice on intrinsic motivation and related outcomes: A meta-analysis of research findings. *Psychological Bulletin, 134*, 270-300. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.270>
- Patall, E. A., Steingut, R. R., Vasquez, A.C., Trimble, S.S., Pituch, K.A., & Freeman, J. L. (2018). Daily autonomy supporting or thwarting and students' motivation and engagement in the high school science classroom. *Journal of Educational Psychology, 110*, 269-288. <https://doi.org/10.1037/edu0000214>
- Reeve, J., Nix, G., & Hamm, D. (2003). Testing models of the experience of self-determination in intrinsic motivation and the conundrum of choice. *Journal of Educational Psychology, 95*, 375-392. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.375>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press, New York, NY, US.
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Haerens, L. and Soenens, B. (2019). Seeking Stability in Stormy Educational Times: A Need-based Perspective on (De)motivating Teaching Grounded in Self-determination Theory. *Motivation in Education at a Time of Global Change (Advances in Motivation and Achievement, Vol. 20)*, Emerald Publishing Limited, Bingley, pp. 53-80. <https://doi.org/10.1108/S0749-742320190000020004>



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. (5 de septiembre de 2022). La elección como estrategia motivacional en la enseñanza y entrenamiento de la natación. AIDEA. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>