



Estrategias motivacionales para **PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO ACUÁTICO**

Edita:

Wanceulen, 2010

Título:

Estrategias motivacionales para programas de ejercicio físico acuático

© Juan Antonio Moreno Murcia y Pablo Jorge Marcos Pardo

© 2010 Wanceulen

C/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56

41006 Sevilla (España).

Tlfs. (34) 954 656 661 – 954 920 298

Fax. (34) 954 921 059

Email: infoeditorial@wanceulen.com

Ilustraciones:

Juan Antonio Moreno, Luis Conte y Pablo Marcos

Agradecimientos:

Centro Deportivo La Flota, personal y todos los practicantes de ejercicio físico acuático.

ISBN: 978-84-9823-971-3



Estrategias motivacionales para programas de ejercicio físico acuático



Sumario

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Presentación de las estrategias..... | 5 |
| Promover la competencia percibida por el practicante..... | 7 |
| Trasmitir climas tarea..... | 9 |
| Concienciar a los ejercitantes de que la actividad es mejorable a través de la práctica.. | 11 |
| Dar posibilidades de elección en las actividades..... | 13 |
| Establecer objetivos de dificultad moderada..... | 15 |
| Ofrecer feed-backs claros..... | 17 |
| Tener en cuenta la información que ofrece el practicante..... | 19 |
| Fomentar la relación social..... | 21 |
| Explicar el propósito de la actividad..... | 23 |
| Buscar la diversión y el disfrute..... | 25 |
| Conclusión..... | 27 |
| No olvidar..... | 29 |
| Para conocer más..... | 31 |



Presentación de las estrategias



Con el objetivo de buscar estilos de vida activos y un mayor disfrute en los **practicantes de programas de ejercicio físico acuático**, sugerimos a los profesionales del medio **10 estrategias** que consideramos de utilidad en la práctica diaria para mejorar la motivación en sus clases.



Para ello, resulta especialmente importante que la labor del técnico esté orientada a generar en los practicantes pautas de comportamiento y conocimiento que repercutan en la **adherencia a la práctica** y les haga **personas físicamente más activas y motivadas**.



Recientes estudios relacionados con la Teoría de Metas y la Teoría de la Autodeterminación indican que **un clima que implica a la tarea, se relaciona positivamente con elevados niveles de disfrute y empeño**, así como, menores niveles de tensión durante la participación deportiva.

Teniendo en cuenta las aportaciones de estas teorías y estudios, el diseñar estas estrategias permitirá al técnico recurrir a ellas como **recursos didácticos en la práctica en pro de una mayor adherencia, disfrute y motivación**.



Promover la competencia percibida por el practicante

1



Con el fin de promover las sensaciones de competencia y autoconfianza en él mismo. Se debe centrar en mejorar su tarea evitando presiones externas.

Ejemplo. Se recomienda proporcionar feed-back positivo, expresiones como: “buen trabajo, lo estás haciendo muy bien”, “colocas muy bien los brazos para realizar ese movimiento”, “esa posición de piernas es la correcta para realizar el balanceo”, evitando aquellas como “no me gusta como colocas las piernas”, “esos brazos están mal colocados para realizar el giro”.



También se deben proponer actividades basadas en la variedad.

Ejemplo. Presentar distintas formas de ejecución de una tarea y que el practicante elija la que más se ajuste a su competencia.

La novedad, el reto personal (individualización) y la implicación activa, así como ayudar a los practicantes a ser realistas y plantear objetivos a corto plazo, ayuda a conseguir este objetivo.

Ejemplo. Realizar programas de entrenamiento con cambios cada cuatro semanas, con pequeños objetivos a ser cumplidos dentro de ese plazo.



Transmitir climas tarea

2



Se debe primar el esfuerzo y la mejora personal, evitando la comparación social. Es más probable que de esta forma la persona continúe practicando, y los motivos de resultado pasen a un segundo plano.

Ejemplo. Muy bien, has mejorado el ejercicio de glúteos. En piscina profunda y con cinturón de flotación debes realizar el ejercicio de patada atrás para fortalecimiento de glúteos, fíjate en controlar la misma fuerza adelante que hacia atrás para evitar así el desplazamiento. Con la práctica notarás que tu técnica mejorará, evitarás así el desplazamiento a la vez que fortaleces tus glúteos.



También es interesante incidir a través del diálogo en valores centrados en la orientación a la tarea, aplicar técnicas de entrenamiento psicológico como la utilización de auto-instrucciones, la práctica imaginada y la relajación, que están positivamente relacionadas con la percepción de un clima tarea, y **concienciar al practicante de los beneficios de la actividad física para la salud, tanto físicos, como psicológicos y sociales.**

Ejemplo. Cierra los ojos y visualiza como es el gesto técnico de la brazada en el estilo braza, recuerdas que antes no avanzabas y ahora eres capaz de nadar cien metros seguidos, sigue así porque estás progresando muy bien, te felicito.



Concienciar que la actividad es mejorable a través de la práctica

3



Convencer al practicante de que si acude con regularidad y se esfuerza conseguirá alcanzar los objetivos que se plantee.

Los estudios muestran que **la creencia de que se puede mejorar, incrementa la motivación intrínseca.**



Ejemplo. Hay que reconducir aquellas expresiones tales como: “yo no sé hacer esto”, “no soy capaz de aumentar la resistencia”, dando orientaciones del tipo: “aquí venimos para mejorar”, “cada uno trabaja a su ritmo”, o “si no lo intentas entonces sí que no podrás hacerlo”.



Es fundamental la forma de plantear las actividades, debiendo **ofrecer distintos niveles de dificultad** dentro de una misma actividad, adaptando los distintos elementos (distancias, velocidades, materiales, cargas, tamaño de los móviles o implementos, etc.) **que permitan facilitar el progreso del practicante.**

Ejemplo. Nada 15 minutos a estilo libre en el calentamiento contando los metros que realizas. Así podrás ver como cada semana vas mejorando la resistencia y puedes nadar más metros.



Dar posibilidades de elección en las actividades

4



El técnico puede hacer partícipe al practicante permitiéndole elegir entre distintos ejercicios. **Las tareas deben ofrecer adaptación al nivel del ejercitante.**

Ejemplo. Podemos proponer al practicante que escoja uno o dos ejercicios para fortalecer un grupo muscular, de entre varios que le presentamos en clase de fitness acuático, o darle la opción partiendo de las indicaciones del técnico de que durante un determinado periodo, puede elegir cómo va a realizar el trabajo aeróbico (desplazamientos haciendo la bicicleta, nado libre, etc.).



También planteando una actividad única, haciendo que el practicante se implique en la misma según el nivel de capacidad personal.

Ejemplo. Si se trabaja con los steps acuáticos, realizar sesiones distintas variando la coreografía, el practicante decidirá la intensidad según su nivel de condición física y coordinación.

También resulta interesante **implicar a los practicantes en la elección de los objetivos**, de manera que estos se adapten a sus características y en los papeles de liderazgo.

Ejemplo. Cada día uno va a proponer un juego al final de la clase.



Establecer objetivos de dificultad moderada

5



Haciendo hincapié en la importancia de las progresiones y en el establecimiento de objetivos realistas. Ambas estrategias pueden ayudar a prolongar el tiempo de práctica, y servir de estímulo para iniciar y/o mantener las intenciones de ser físicamente activos.

Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, así como ayudar a los practicantes a establecer el trabajo y la programación de la práctica.



Es importante establecer objetivos realistas y no crear falsas expectativas.

Ejemplo. Es necesario explicar al practicante de un programa de ejercicio físico acuático que este tiene como objetivo de mejora la masa muscular y que su cuerpo necesitará una serie de adaptaciones antes de conseguir que los efectos sean visibles, o que para perder grasa corporal es un proceso progresivo y continuo, y que los efectos serán visibles a medio y largo plazo, etc.



Ofrecer feed-backs claros

6



Se ha de informar al practicante de lo que ha hecho bien, de los fallos cometidos y **suministrarle sentimientos positivos de ánimo** destacando que en sucesivas ocasiones mejorará su práctica.



Tiene que haber un **reconocimiento del progreso individual y la mejora**, debemos asegurar las mismas oportunidades para la obtención de las recompensas y centrarse en el autovalor de cada uno, desarrollando un sentimiento de autoestima.



Se deben utilizar expresiones como la de “bravo, te has desplazado con menos brazadas y tu técnica correcta.

Ejemplo. En un programa de aquatono, mostrar indicaciones como, eres capaz de mover con fuerza el agua con los guantes de resistencia de mayor tamaño.



Tener en cuenta la información que ofrece el practicante

7



A lo largo de la sesión y al finalizar la misma a través de una puesta en común en la que expongan sus opiniones sobre la misma, para tenerlas en cuenta en futuras interacciones.

Ejemplo. En una clase de fitness acuático los practicantes dicen que es más entretenido realizar los ejercicios con guantes. El técnico lo tiene en cuenta y utiliza más a menudo los guantes u otros materiales que motiven al practicante y les ayuden a perseguir las expectativas planteadas.



El técnico, utilizará los últimos minutos de la sesión para comentar a los practicantes que les ha parecido la práctica. De esta manera podrá utilizar dichos comentarios para mejorar y preparar las siguientes clases, atendiendo a los gustos y necesidades del grupo.

Ejemplo. Si los practicantes han demostrado interés hacia la estructura de la sesión planteada en circuito, volver a plantear la práctica modificando los ejercicios pero respetando dicha estructura.



Fomentar la relación social

8



Entre el técnico y los practicantes se tiene que crear una relación “interpersonal”, es decir, el que entrena tiene que poder percibir que el técnico está interesado en su salud y en su bienestar. El técnico debe presentar características como: **trabaja con profesionalismo, es abierto, agradable y atento a todo y con todos y todas.**



Ejemplo. Debe preguntar el nombre de cada uno de los ejercitantes y entrar en conversación con cada uno antes o después de cada sesión intentando saber algo más sobre ellos. También podría demostrar su interés usando expresiones como “estoy muy contento o contenta de ver que has logrado lo que has querido” o “me encanta pasar el tiempo con este grupo”.



Al principio del programa se deben plantear actividades de presentación para que los practicantes se conozcan.

Otras estrategias a utilizar serían los agrupamientos arbitrarios, tener en cuenta la opinión de todos los practicantes tratándolos por igual y realizar cambios de grupos con frecuencia.

Al final de la sesión se debe permitir a los practicantes comentar las tareas y dialogar sobre ellas para establecer un punto en común entre todos.



Explicar el propósito de la actividad

9

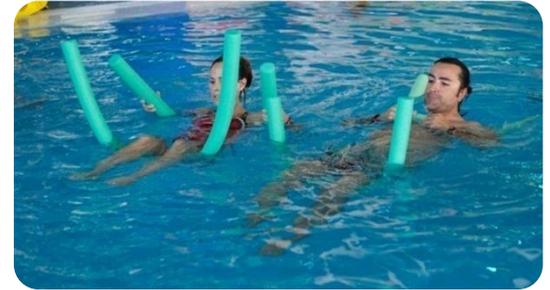


El explicar el propósito de la actividad, aumenta la percepción positiva de la actividad y el sentido de la autonomía. **Hacer que sus expectativas sean claras y explicadas anteriormente de manera que todos los que van a ser parte del ejercicio las puedan entender.** Así, el practicante entenderá el sentido de lo que está haciendo y para qué sirve, incrementando la motivación. Con ello, se sentirá involucrado en el proceso y se incrementará su percepción de autonomía.



Ejemplo. Hoy el objetivo de la clase va a ser mejorar la fuerza abdominal, lumbar y oblicua, para ello primero os explico como es la ejecución correcta de lo ejercicios y después la ponéis en práctica en parejas.

Así, los practicantes al conocer el objetivo de la clase, se concentrarán en la correcta ejecución de los ejercicios y se concienciarán de que la zona de trabajo principal va a ser la zona media del cuerpo.



Buscar la diversión y el disfrute

10



Son consecuencias que se consiguen si las actividades se han orientado a la motivación intrínseca. Los practicantes estarán más motivados, si disfrutan realmente con lo que están haciendo. **El técnico debe conocer a su grupo y saber lo que quiere, lo que le preocupa y lo que demanda**, para así preparar sus clases y conseguir dichos objetivos y que se diviertan con lo que hacen.

Ejemplo. Mejorar la condición física en el medio acuático mediante juegos, o utilizando diferentes tipos de música.



Ejemplo. El docente se puede caracterizar de un personaje como puede ser “Pedro Picapiedra” para sorprender, dinamizar y motivar la sesión.

También los juegos competitivos y los cooperativos pueden utilizarse en el medio acuático.

Ejemplo. Vamos a jugar a “la fortaleza acuática”, formamos dos equipos y se colocan a ambos lados de la piscina pequeña y en el centro se colocarán tres personas cogidas de la mano que tratarán de impedir el paso de los otros. Si los cazan se unirán a su cadena y a sus funciones, ganará el equipo que consiga llevar más personas al lado contrario.



Conclusiones



Apoyados en los resultados de diversos estudios de investigación, el objetivo de esta guía ha sido el presentar de forma resumida **10 estrategias para aumentar la adherencia y el disfrute en la práctica de programas de ejercicio físico acuático.**

Estas estrategias se fundamentan en **crear climas motivacionales que impliquen a la tarea**, debido a que una explicación de la falta de práctica, puede deberse a la falta de motivación en los programas de ejercicio físico acuático.



Se espera con la utilización de esta guía, dar a conocer a los técnicos **estrategias motivacionales** para sus clases y con ello, que puedan conseguir niveles más altos de práctica y adherencia en sus programas acuáticos.

Por ello **animamos a los técnicos a su lectura** y que su aplicación pueda generar otras tantas modificaciones que puedan ayudar a su vez a desarrollar dichos objetivos.



No olvidar

- 1 Promover la competencia percibida por el practicante
- 2 Transmitir climas tarea
- 3 Concienciar a los ejercitantes de que la actividad es mejorable a través de la práctica
- 4 Dar posibilidades de elección en las actividades
- 5 Establecer objetivos de dificultad moderada
- 6 Ofrecer feed-backs claros
- 7 Tener en cuenta la información que ofrece el practicante
- 8 Fomentar la relación social
- 9 Explicar el propósito de la actividad
- 10 Buscar la diversión y el disfrute





Para conocer más

Moreno, J. A., Cervelló, E., y Borges, F. (2010). *20 estrategias para aumentar la motivación en programas de ejercicio físico*. Sevilla: Wanceulen.

Borges, F. (2010). *Factores motivacionales relacionados con la adherencia al ejercicio físico*. Tesis Doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche.

Marcos, P. (2010). *Motivación en el ejercicio físico acuático: relación con la valoración, autonomía y el disfrute del practicante*. Tesis Doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche.

Moreno, J. A., y González-Cutre, D. (2005). *Adherencia a los programas acuáticos a través de la Teoría de la Autodeterminación*. En J. A. Moreno (Ed.), *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 35-46). Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.





Juan Antonio Moreno Murcia
Pablo Jorge Marcos Pardo

Estrategias motivacionales para programas de ejercicio físico acuático

