


 j.moreno@umh.es
 juanantonio.morenomurcia
 @morenomurcia
 jamorenmurcia.edu.umh.es

PARA COMPARTIR
Juan Antonio Moreno Murcia



MUJER y TRIATLÓN

ESTRATEGIAS PARA SU MOTIVACIÓN

Juan Antonio Moreno Murcia





MUJER y TRIATLÓN

ESTRATEGIAS PARA SU MOTIVACIÓN

Juan Antonio Moreno Murcia 

PARA QUE SIRVE LA MOTIVACIÓN

La **motivación** constituye la **clave para lograr el compromiso deportivo** de la mujer hacia la práctica del triatlón. Y no nos referimos solamente a que se decida a practicar. Lo que queremos conseguir es que dicha práctica se mantenga a lo largo del tiempo en el punto más óptimo. Así pues, la motivación será la **encargada de decidir la dirección, intensidad y persistencia de la conducta deportiva de cada mujer**. Por lo que el principal objetivo de esta charla será comprender su funcionamiento y dar respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué importancia tiene la motivación en la conducta deportiva de la mujer? y ¿Cómo se puede utilizar la motivación para conseguir que las mujeres se animen a seguir practicando triatlón y lo incorporen en su estilo de vida?

HACIA UNA MOTIVACIÓN MÁS AUTODETERMINADA

Según los estudios, las mujeres con una **motivación más autodeterminada**, estarían más comprometidas con el triatlón, gracias a que el placer y disfrute que encuentran en la actividad en sí misma se convierte en su único fin.

Esta afirmación se basa en la **Teoría de la Autodeterminación**, la cual establece además que la motivación es un continuo con diversos niveles de autodeterminación, desde las formas más autodeterminadas (intrínsecas) a las menos autodeterminadas (extrínsecas) hasta llegar a la desmotivación o abandono deportivo.

Desde esta teoría se justifica que la probabilidad de generar sentimientos positivos hacia la práctica del triatlón en la mujer, y por ende, acercar a la motivación autodeterminada, será mayor cuando se satisfagan las **tres necesidades psicológicas básicas**:

- 1. Competencia.** Las mujeres necesitan percibirse a sí mismas eficaces respecto a una actividad.
- 2. Autonomía.** Todas desean poder elegir por sí mismas sus propias acciones.
- 3. Relación con los demás.** Estar en contacto e interactuar con las demás personas.

PARA CONOCER MÁS

Si quieres conocer más sobre cómo motivarse y motivar, se recomienda la lectura del libro **“Mujer y deporte. Estrategias para su motivación”** escrito por Juan Antonio Moreno Murcia, Elisa Huérscar y Marta Hellín. En este libro se presentan **claves concretas de actuación enfocadas a promover el inicio y mantenimiento de la actividad física en la mujer**.

