CAPÍTULO 5

Estrategias motivacionales para el readaptador acuático

Juan Antonio Moreno Murcia y Álvaro Díaz Villaescusa

Cómo citar este documento:
Moreno-Murcia, J. A. & Díaz, A. (2024). Estrategias motivacionales para el readaptador acuático. En A. Albarracín, R. Fonseca-Pinto, y J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avances científicos y prácticos en las actividades acuáticas* (pp. 35-42). Sb Editorial.

Estrategias motivacionales para el readaptador acuático

Juan Antonio Moreno Murcia y Álvaro Díaz Villaescusa

IDEAS LLAVE

- El estilo motivacional de apoyo a la autonomía busca fortalecer la motivación intrínseca del deportista mediante el fomento de la autonomía y la toma de decisiones.
- Para una mayor motivación se deben satisfacer en el deportista las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás).
- El estilo motivador controlador cumple con ciertos objetivos a corto plazo, pero puede tener efectos negativos a largo plazo en la motivación intrínseca de los deportistas.

INTRODUCCIÓN

Muchos de los deportistas que están en el **proceso de readaptación** les cuesta pasar por esta fase, y al no gustarle, quieren terminar lo antes posible. Muchos pierden la motivación, porque lo consideran un poco aburrido. Incluso deportistas que son reincidentes en ese proceso de recuperación, lo ven como una repetición de un proceso lento, aburrido y del que los profesionales que se encuentran a su alrededor tienen que generar un ambiente en el que el deportista se encuentre cómodo y sea partícipe de su propia recuperación.

En este sentido, sería interesante aumentar la motivación. Uno de los aspectos a tener en cuenta para que esa motivación aumente es la relación interpersonal entre el deportista y el equipo encargado de realizar su recuperación (fisioterapeuta, enfermero, médico, readaptador, nutricionista, etc.). Por ello, el **objetivo** de este recurso es mostrar algunos ejemplos de cómo motivar al deportista en su fase de readaptación en el medio acuático.

LA MOTIVACIÓN Y EL PROCESO DE READAPTACIÓN

La TAD (Teoría de la Motivación Autodeterminada) ha estudiado el grado en que las conductas son realizadas de manera volitiva o autodeterminada y ha demostrado que las personas que participan en una actividad bajo una motivación autodeterminada (por el interés que despierta o por el placer de practicarla), tenderán a mantener la conducta en el tiempo, más allá de haber alcanzado los objetivos. La participación deportiva se considera una actividad intrínsecamente gratificante que contribuye al bienestar psicológico. Sin embargo, cuando se trata de competencia, los deportistas, no siempre reciben los beneficios potenciales de practicar deporte.

> "De acuerdo con la TAD, los resultados positivos y negativos pueden entenderse mejor si se considera el grado de satisfacción del entorno contra las necesidades psicológicas básicas de las personas (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci, 2000)".

En algunas ocasiones, la participación en el trabajo requiere una intensa demanda física y altas presiones psicológicas que algunos atletas perciben como una lucha constante que les genera una gran ansiedad, lo que puede conducir a consecuencias negativas, y si se encuentran en un periodo en el que el deportista está lesionado, todavía aumenta más esa presión por volver a nadar o a participar de la actividad.

Estas tres necesidades, **competencia** (se refiere a la necesidad del deportista de sentir que puede cumplir con las demandas de la actividad), **autonomía** (sentimientos de que uno contribuye a ese proceso) y **relación con los demás** (sentimientos de estar conectado a y ser aceptado por personas significativas) se consideran innatas y universales para el crecimiento psicológico y el funcionamiento óptimo. Por el contrario, cuando se frustran, es probable que se presencie el malestar y la desmotivación (Ryan & Deci, 2000). En este sentido, si el deportista se percibe competente («yo puedo hacerlo y sé cómo hacerlo»), autónomo («yo puedo elegir») y bien relacionado en

un grupo («yo puedo tener éxito en el ámbito social»), estará más motivado intrínsecamente para implicarse en una conducta determinada, se mostrará emocionalmente mejor y esto favorecerá su bienestar personal y social y, por tanto, su salud.

En particular, la **teoría de la necesidad**, postula que las personas funcionan y se desarrollan con mayor éxito como consecuencia del apoyo social ambiental, fomentando por el estilo motivacional de apoyo a la autonomía (Deci & Ryan, 2000). En este sentido, el estilo motivacional de apoyo a la autonomía y el estilo controlador son dos enfoques contrastantes utilizados en el ámbito deportivo para influir en la motivación y el rendimiento de los deportistas.

Estilo motivacional de apoyo a la autonomía. Este enfoque se centra en fomentar la motivación intrínseca del deportista al promover su autonomía, habilidades de toma de decisiones y sentido de control sobre su práctica deportiva. Los entrenadores o readaptadores que emplean este estilo proporcionan opciones, información relevante y oportunidades para que los deportistas tomen decisiones sobre su entrenamiento (por ejemplo, "qué te parece poder fortalecer el cuádriceps de estas 3 formas distintas, elige la que quieras"), permitiendo que se sientan más involucrados y comprometidos con su proceso de desarrollo deportivo. Este estilo se basa en la creencia de que cuando los deportistas se sienten autónomos y tienen la capacidad de elegir, su motivación intrínseca se fortalece, lo que puede conducir a un rendimiento más sostenido y satisfactorio.

Estilo controlador. Se caracteriza por ejercer presión, imponer metas o utilizar recompensas externas para motivar a los deportistas. Los entrenadores que adoptan este enfoque a menudo establecen reglas estrictas, son críticos, controlan estrechamente las actividades de entrenamiento y utilizan incentivos externos (como premios o castigos) para impulsar el rendimiento. Si bien este estilo puede generar resultados inmediatos o cumplir con ciertos objetivos a corto plazo, puede tener efectos negativos a largo plazo en la motivación intrínseca de los deportistas y en su auto-concepto. Puede disminuir su interés por la actividad deportiva y su compromiso, ya que la motivación se basa principalmente en factores externos y no en su propio disfrute o desarrollo personal.

¿CÓMO PUEDE UN READAPTADOR ACUÁTICO MOTIVAR EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN?

Una de las **estrategias** a tener en cuenta es a través del apoyo a la autonomía, ya que, este tipo de situaciones dan a la persona una mayor motivación intrínseca y se ve como protagonista de su proceso de recuperación, dándole a elegir entre varias opciones para la realización de la tarea.

Por este motivo, sería ideal que el readaptador acuático **proporcionara al deportista diferentes escenarios y diferentes variables**, donde a través de una serie de estrategias se convirtiera en un desencadenante para conseguir el objetivo: mayor compromiso deportivo al programa de readaptación acuática realizada por el médico, fisioterapeuta y/o preparador físico.

Para ello se tendrá en cuenta unas **estrategias para el diseño de las tareas**:

- Transmitir un clima motivacional que implique a la tarea y promover metas orientadas al proceso.
- Proponer actividades variadas, dando la opción al deportista de tener la autonomía de elegir entre dos actividades a realizar.
- Promover el reto personal en la tarea propuesta.
- Utilizar de forma alternativa ejercicios y juegos cooperativos y competitivos.
- Estructurar la información de la tarea.
- Explicar el propósito de la actividad.
- Dar a conocer al deportista los objetivos a conseguir.

ESTRATEGIAS PARA MOTIVAR

Un **estilo motivacional positivo** (apoyo a la autonomía) se fundamenta en que el comportamiento del readaptador en la práctica acuática se caracteriza por apoyar los intereses y valores de sus deportistas de manera que entienden que su aprendizaje se ajusta a su propia voluntad y no viene impuesto desde fuera o sin tenerles en cuenta. Así, este sentimiento de libertad psicológica se podrá producir cuando el readaptador acuático permite una serie de aspectos (Huéscar et al., 2022):

- Que el deportista elija entre una cantidad limitada y justificada de opciones sobre cómo aprender (Dimensión 1: apoyo a la autonomía).
- Que el deportista conozca dónde se encuentra en cada momento respecto a su aprendizaje, cuál es su nivel, cómo puede mejorar y hasta dónde podría llegar gracias a su esfuerzo (Dimensión 2: apoyo a la estructura, antes y durante la tarea).
- Que el deportista se sienta integrado, apoyado y aceptado dentro de su grupo de iguales y lo perciba de la misma manera cuando interactúe con el readaptador (Dimensión 3: apoyo a la relación).

Apoyo a la autonomía. Crea ambientes de aprendizaje que promueven el interés de los deportistas, atiende a sus preferencias y busca generar metas personales, siendo paciente con sus ritmos de aprendizaje. Fomenta que movilicen los recursos motivacionales internos y el pensamiento independiente, desencadenando la ejecución de las tareas por propia iniciativa (Tabla 1).

Apoyo a la estructura antes de la tarea. Ofrece indicaciones y explicaciones previas al desarrollo práctico de las actividades. Su finalidad es proporcionar una guía sobre qué se va a desarrollar y cómo se va a plantear la instrucción para ayudarles en su aprendizaje. Expone los criterios e indicadores generales encaminados a promover la autorregulación del proceso de aprendizaje (Tabla 2).

Apoyo a la estructura durante la tarea. Integra las instrucciones y pautas que el readaptador ofrece de forma clara y concisa durante la ejecución de las tareas, con el objetivo de que los deportistas sepan qué hacer y puedan modular su aprendizaje. Contempla las variantes y alternativas para atender a la diversidad de ritmos y estilos de aprendizaje durante la acción. Comprende el conjunto de feed-backs positivos (refuerzos, elogios y ánimos) y explicativos (razonamiento y tratamiento del error, ayudas y sugerencias) que se va ofreciendo durante el desarrollo de las tareas con la finalidad de colaborar en la construcción de sus aprendizajes (Tabla 3).

Apoyo a la relación. Crea ambientes de aprendizaje que generen confianza en las posibilidades de los deportistas con independencia del nivel de habilidad individual. El readaptador es empático con los problemas y necesidades de los deportistas, los escucha y atiende con educación y respeto. Es un modelo positivo que muestra entusiasmo e ilusión por su trabajo, transmitiéndolo en cada práctica (Tabla 4).

Para que una estrategia motivacional forme parte de un estilo motivacional positivo debe nutrir de forma satisfactoria (positiva) cada una de las tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás) de dicho estilo. Cuando esto no ocurre, esto es, cuando se dirige al deportista de un modo distinto al perteneciente a un estilo motivacional positivo, las estrategias serán controladoras.

Una **estrategia motivacional controladora** es aquélla que intenta imponer al deportista nuestra propia forma de pensar, sentir o actuar empleando un lenguaje amenazador o que ejerce una elevada presión, sin tener en cuenta como eso puede influir en el sentir del deportista. En las tablas 1, 2, 3 y 4 se presentan ejemplos prácticos para readaptadores acuáticos, donde, además, para cada una de las 25 estrategias, se muestra la forma autónoma (A) o controladora (B) de presentarlo.

Tabla 1. Ejemplos de estrategias de la dimensión apoyo a la autonomía, tanto con apoyo a la autonomía como de forma controladora.

Subcategoría	Ejemplos
Contexto: En el transcurso de la clase cuando el readaptador propone una situación de enseñanza-aprendizaje...	
1.1.A. Dando soporte de autonomía: Pregunta al deportista sobre sus preferencias en relación a una tarea.	¿Os gustaría empezar haciendo el calentamiento dentro del agua, o realizamos unos ejercicios con gomas elásticas fuera del agua?
1.1.B. En forma controladora: No pregunta ni tiene en cuenta las preferencias del estudiante.	¡Hoy vamos a empezar calentando dentro del agua!
Contexto: En el desarrollo de la práctica, el readaptador cuando plantea las tareas...	
1.2.A. Dando soporte autonomía: Ofrece posibilidad de elección al deportista (agrupaciones, materiales y espacios).	Para hoy haremos un circuito, en el que dentro de cada ejercicio podéis elegir entre realizarlo con un material u otro, y el orden de los ejercicios a realizar lo podéis elegir vosotros, según el que más os apetezca hacer.
1.2.B. En forma controladora: No ofrece elección al deportista. Todo está definido previamente por el criterio del readaptador.	Para hoy tenemos un circuito en donde tenéis el material a utilizar, las repeticiones a realizar de cada ejercicio, y el orden de las postas es hacia la derecha.
Contexto: El readaptador plantea las tareas de forma que los deportistas puedan tomar decisiones acerca de su intervención...	
1.3.A. Dando soporte de autonomía: Deja que el deportista tome la iniciativa (cede la iniciativa).	Para empezar hoy la sesión te voy a dejar 7' de calentamiento dentro del agua. Puedes realizar los ejercicios que quieras, pero trata de activar bien la musculatura del tren superior.
1.3.B. En forma controladora: No cede la iniciativa. Les informa sobre cuándo ejecutar las tareas sin dejar opción.	El calentamiento de hoy consta de 150 m (50 m a estilo crol, 50 m a braza y 50 m a espalda), sin descanso entre los estilos.
Contexto: El readaptador, cuando plantea las tareas, da opciones para afianzar, ampliar o reforzar los objetivos perseguidos.	
1.4.A. Dando soporte de autonomía: Ofrece posibilidades de experimentación (individualiza la enseñanza).	Por medio del descubrimiento propone variantes para reforzar o ampliar según sus posibilidades. Tras un salto desde dentro del agua, donde el nivel llega a la altura de las rodillas, el deportista se hace daño,... ¿Qué podríamos hacer para que no recayera tanta carga sobre la rodilla? (refuerzo y afianzamiento).
1.4.B. En forma controladora: Propone tareas cerradas y anticipa las respuestas.	Tienes que realizar un salto y caer sobre la pierna lesiva, pero el agua debe cubrirte por la altura del pecho para que no haya una carga excesiva para la rodilla (refuerzo), y cuando hayas hecho 10 repetición sin dolor alguno podremos pasar a que el agua te cubra por la altura de la cintura (ampliación).
Contexto: El readaptador manifiesta expectativas positivas hacia los deportistas y organiza las tareas de forma que...	
1.5.A. Dando soporte de autonomía: Cede responsabilidad.	Según los ejercicios realizados en sesiones anteriores, sabiendo qué ejercicios puedes realizar y cuáles todavía no, hoy te doy la libertad de que realices 5 ejercicios dentro del agua de los que más te hayan gustado.
1.5.B. En forma controladora: No cede responsabilidad, genera presión emocional e inhibe al deportista.	No toques ningún material que hay en la piscina, lleva mucho cuidado al bajar las escaleras y, sobre todo, no hagas ni un movimiento sin mi permiso, cualquier acción puede volver a lesionarte.

Tabla 2. Ejemplos de estrategias de la dimensión estructura antes de la tarea, tanto con apoyo a la autonomía como de forma controladora.

Contexto: El readaptador habitualmente informa a los estudiantes...	
2.1.A. Dando soporte de autonomía: Al iniciar la tarea explica y relaciona la misma con los objetivos de la sesión.	Antes de iniciar la sesión vamos a realizar, para ir implicando a la musculatura lesionada, un calentamiento para una posterior sesión exigente de ejercicios excéntricos dentro del agua.
2.1.B. En forma controladora: No relaciona los objetivos de la tarea con la sesión, se centra en el contenido.	Hoy vamos a calentar rápido.
Contexto: Antes de comenzar la práctica el readaptador...	
2.2.A. Dando soporte de autonomía: Ubica la tarea dentro de la estructura de la sesión (organización).	Hoy continuaremos con la progresión que llevamos, ya que en las sesiones anteriores realizamos ejercicios isométricos dentro del agua, hoy vamos a realizar ejercicios concéntricos tipo sentadillas y saltos dentro del agua, para posteriormente, en otras sesiones, realizar ejercicios analíticos excéntricos.
2.2.B. En forma controladora: No explica la estructura previamente. Llegado el momento, expone las tareas y las asigna a los deportistas.	A las típicas preguntas: ¿qué vamos a hacer hoy? Se responde: ahora lo verás, vete a calentar y ahora irás viendo la sesión.
Contexto: El readaptador ofrece argumentos sobre la transferencia social que tiene la realización de una actividad...	
2.3.A. Dando soporte de autonomía: Explica la utilidad de las tareas.	Hoy vamos a realizar ejercicios de propiocepción de rodilla, ya que puede evitar futuras lesiones en dicha articulación.
2.3.B. En forma controladora: No explica la utilidad de las tareas y se centra en la ejecución.	Realizamos 4 series de 10 repeticiones de flexión de rodilla en el vaso pequeño.
Contexto: En el desarrollo de las sesiones, el readaptador recuerda para qué se plantean las tareas...	
2.4.A. Dando soporte de autonomía: Ofrece pautas y orientaciones para regular el progreso personal y da a conocer previamente los criterios de mejora.	El readaptador explica al deportista las progresiones que hay dentro de una lesión. Por ejemplo, de una rotura de isquiosural, en el que según la semana o como se encuentre el tejido muscular, se podrán realizar unos ejercicios u otros, y sabiendo los ejercicios de cada etapa y cómo se encuentra ese tejido muscular, el deportista conocerá en todo momento su lesión.
2.4.B. En forma controladora: No ofrece pautas ni orientaciones a modo de indicador de mejora.	Hay que realizar 5 sprints con el agua a la altura de las tibias para poder pasar a la siguiente fase de la recuperación.

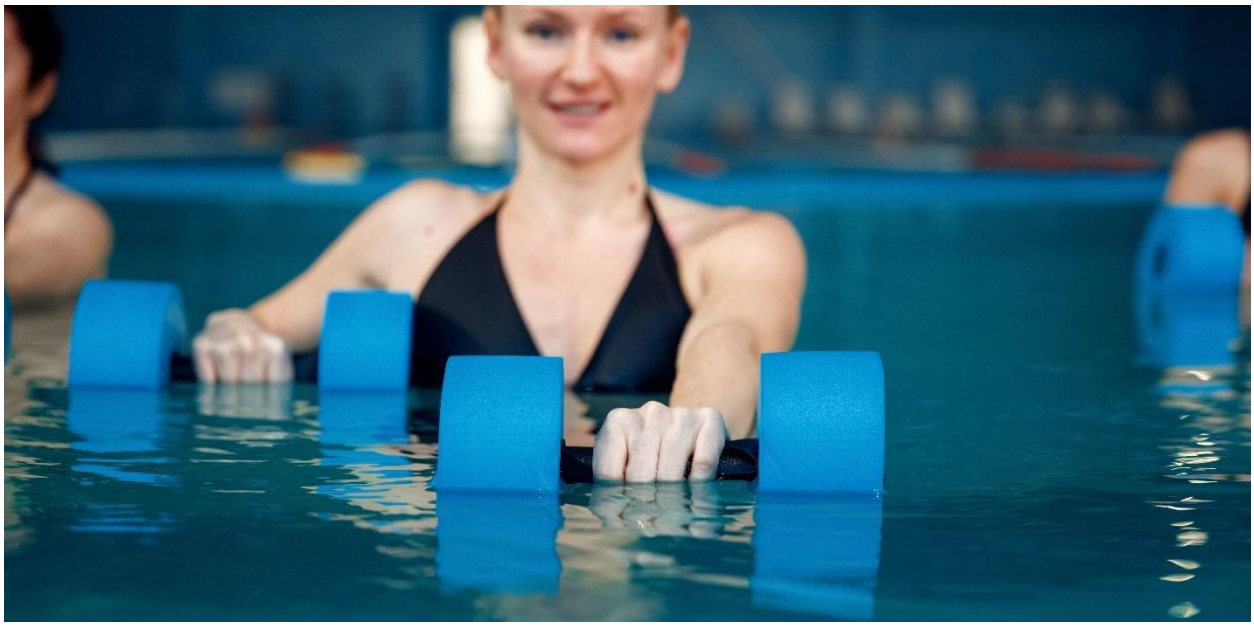

Tabla 3. Ejemplos de estrategias de la dimensión estructura durante la tarea, tanto con apoyo a la autonomía como de forma controladora.

Contexto: El readaptador durante la ejecución de las actividades.	
3.1.A. Dando soporte de autonomía: Adapta las instrucciones según el progreso del deportista y sus propias sensaciones.	Durante la ejecución de un salto monopodal en un vaso medio lleno a la altura de las rodillas, el deportista lo realiza: "has hecho perfecto, ahora intenta que la rodilla no se te vaya hacia el valgo". Tras la nueva ejecución aparece el feedback, "muy bien ahora, sí que has realizado el salto sin ningún valgo de rodilla, ahora ya podemos pasar a la siguiente fase".
3.1.B. En forma controladora: Mantiene constantes las informaciones, con independencia del progreso (empleando un lenguaje controlador).	"Vamos a realizar bien el salto que no tenemos todo el día y hoy tenemos que pasar a la siguiente fase de recuperación".
Contexto: El readaptador cuando necesita ilustrar las tareas una vez iniciadas...	
3.2.A. Dando soporte de autonomía: Utiliza a modelos a través de otro deportista.	Durante la ejecución, se le enseña un vídeo al deportista sobre algún deportista famoso realizando el ejercicio, para que vea que es algo que realizan deportistas de élite cuando están lesionados.
3.2.B. En forma controladora: Emplea un lenguaje controlador (emplea un tono que evidencia menosprecio).	"Así nunca conseguirás recuperarte al 100%, he llevado a otros deportistas que este ejercicio lo han hecho a la primera".
Contexto: El readaptador participa en las explicaciones de las tareas...	
3.3.A. Dando soporte de autonomía: Cuando es necesario comparte con los deportistas las demostraciones.	En una situación de arrastre por la piscina, en la que hay que mover las piernas decúbito supino, le dice al deportista que le agarre por detrás, dentro de la piscina y realiza el readaptador primero el ejercicio.
3.3.B. En forma controladora: No participa en las demostraciones. Las dirige usando un lenguaje controlador.	"Cógete al compañero y hacéis un arrastre parecido al que se realiza en salvamento acuático".
Contexto: El readaptador cuando propone una actividad...	
3.4.A. Dando soporte de autonomía: Propone diferentes variantes para una misma tarea.	"Podemos realizar el calentamiento dentro del agua en donde haremos el ejercicio del caballo con el flotador tubular, o podemos realizar el calentamiento fuera del agua en la bicicleta estática, ¿Qué prefieres?
3.4.B. En forma controladora: No ofrece variantes para una misma tarea, sino que impone su visión como única opción.	"El calentamiento de hoy son 6x25 m de nado a crol y se tiene que realizar en menos de 8 minutos".
Contexto: Durante la realización de las tareas, el readaptador...	
3.5.A. Dando soporte de autonomía: Ofrece refuerzos positivos tanto verbales como no verbales. Anima a los deportistas a que sigan intentándolo.	Ante una tarea difícil, como puede ser realizar una pequeña carrera dentro del agua con un solo apoyo, le indica: "venga vamos que tú puedes, sólo te quedan realizar 5 metros sin caerte al agua".
3.5.B. En forma controladora: Destaca y penaliza las ejecuciones incorrectas.	"Tienes que conseguir realizar esta tarea en los dos siguientes intentos, no puede ser que tardes para cada ejercicio 10 minutos"
Contexto: El readaptador, durante el desarrollo de las actividades...	
3.6.A. Dando soporte de autonomía: Ofrece feed-backs informativos y/o positivos durante la ejecución de las tareas.	Durante el desarrollo de la tarea de hacer 25 m el caballo, realiza la actividad perfectamente, y le pregunta al deportista: ¿Cómo podemos darle más intensidad al ejercicio utilizando el mismo material?
3.6.B. En forma controladora: No ofrece feed-backs informativos ni positivos, únicamente negativos.	"Has tardado demasiado tiempo en hacer los 25 m realizando este ejercicio de caballo que lo hacen niños con 5 años, ahora lo vamos a hacer sin manos que necesitas espabilar".
Contexto: El preparador físico plantea las actividades habitualmente de forma que...	
3.7.A. Dando soporte de autonomía: Ofrece una graduación de la dificultad de las tareas según el nivel de los deportistas.	Dentro de cada protocolo de lesión, se individualiza a cada deportista, aunque tenga la misma lesión que otro, pero practican deportes diferentes, y realizan gestos totalmente diferentes.
3.7.B. En forma controladora: Gradúa la dificultad de las tareas según a la norma y no al nivel del deportista.	Tiene un protocolo según la lesión y la utiliza para todos los deportistas independientemente del deporte que realicen.

Tabla 4. Ejemplos de estrategias de la dimensión relación con los demás, tanto con apoyo a la autonomía como de forma controladora.

Contexto: Durante el desarrollo de la sesión, el readaptador...	
4.1.A. Dando soporte de autonomía: Se dirige a los deportistas con educación y de manera individualizada.	Llama personalmente por su nombre al deportista, y se establecen y cambian números de teléfono para cualquier duda o sugerencia en su proceso.
4.1.B. En forma controladora: Se dirige a los deportistas individualmente o en gran grupo de forma imperativa.	Se dirige al deportista de manera impersonal, diciendo ¡vamos¡, hazlo más rápido que nos van a dar las uvas.
Contexto: El readaptador en la sesión cuando se dirige a los deportistas...	
4.2.A. Dando soporte de autonomía: Emplea un lenguaje empático y entiende la situación que está viviendo el deportista.	Ante un momento en el que el deportista empieza a llorar o a sentirse frustrado, el readaptador le anima diciendo "entiendo perfectamente tu situación, pero superando estos obstáculos te harás mucho más fuerte física y psicológicamente, para lo que necesites llámame, estaré contigo cuando quieras".
4.2.B. En forma controladora: No emplea un lenguaje empático y no se adapta al deportista.	"Venga vamos, llorar es de débiles, vamos a acabar la sesión y mañana se te habrá pasado".
Contexto: Cuando los deportistas se dirigen al readaptador, éste...	
4.3.A. Dando soporte de autonomía: Escucha a los deportistas con actitud activa y positiva.	En un ejercicio en el que tiene que realizar patada de crol, el deportista nota unas pequeñas molestias y se lo reclama al readaptador. Éste responde: "vamos, sé que notas unas pequeñas molestias, pero son normales, intenta llevar la pierna más estirada para que no haya una flexión de rodilla que te produzca esa pequeña molestia".
4.3.B. En forma controladora: No tiene una actitud de escucha activa.	En la misma situación anterior, el readaptador contesta: "me da igual que sientas ese pinchazo, hay que realizar el ejercicio porque es lo mejor para ti y no te lo puedo cambiar".
Contexto: El readaptador durante el desarrollo de la sesión...	
4.4.A. Dando soporte de autonomía: Se aproxima al deportista para atenderle.	Durante los ejercicios realizados dentro del agua, hay varias tareas más difíciles: "Vale, si no puedes hacerlo, me voy a meter yo contigo dentro del agua y realizamos el gesto juntos para que vayas mecanizándolo".
4.4.B. En forma controladora: No se aproxima para atender a los deportistas.	"Dentro del agua no me puedo meter, fíjate en cómo lo hago yo desde fuera del agua".
Contexto El readaptador cuando interactúa en la sesión...	
4.5.A. Dando soporte de autonomía: Es entusiasta.	"Esta lesión la vamos a sacar tú y yo adelante, voy a ayudarte, y seguro que vuelves a ser mejor de lo que eras antes de esta lesión".
4.5.B. En forma controladora: No muestra entusiasmo.	"Yo creo que en 5 meses estas volviendo a jugar, te costará coger el nivel de antes".
Contexto El readaptador durante el desarrollo de la clase...	
4.6.A. Dando soporte de autonomía: Da confianza.	Ante la situación de que el readaptador llega tarde a la piscina le escribe un mensaje al deportista y le dice que va a llegar tarde: "hoy comienza tú la sesión con 15 minutos de calentamiento haciendo los ejercicios que tú veas más conveniente para el inicio de la sesión".
4.6.B. En forma controladora: No da confianza y genera inseguridad.	"Cómo voy a llegar tarde, empezaremos la sesión más tarde, si llegas antes no toques ni empieces a hacer nada hasta que llegue yo".
Contexto El readaptador durante el desarrollo de la clase...	
4.7.A. Dando soporte de autonomía: Se comporta como un modelo positivo para los estudiantes.	"Para el calentamiento de hoy tenemos que realizar 10 minutos de nado a crol a un ritmo suave, luego tenemos una sesión en la que es un poco aburrida. Por ello, yo me meteré contigo dentro del agua para que se te haga más ameno y puedas disfrutar de la sesión y comentarme cualquier cosa".
4.7.B. En forma controladora: No se comporta como un modelo positivo para los estudiantes.	"Realizaremos 10 minutos de nado a crol para calentar y luego comenzaremos con la sesión en la que hoy va a ser muy aburrida".

CONCLUSIONES

En resumen, el **estilo motivacional de apoyo a la autonomía** busca fortalecer la motivación intrínseca del deportista mediante el fomento de la autonomía y la toma de decisiones, mientras que el estilo controlador se basa en presiones externas y recompensas para impulsar el rendimiento, pero puede socavar la motivación a largo plazo. En el deporte, el enfoque con el apoyo a la autonomía tiende a ser más beneficioso para el desarrollo sostenido y el bienestar del deportista.

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*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Huéscar, H., Barrachina, J., & Moreno-Murcia, J. A. (2022). *En búsqueda de la autonomía en educación física*. Octaedro. https://doi.org/10.36006/09124-1

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68