

J. A. Moreno-Murcia - E. Cervelló Gimeno

Motivación en la actividad física y el deporte

Editorial Wanceulen, 2010. ISBN: 9788498238044

Pablo Jorge Marcos Pardo

Facultad de Ciencias de la Salud, la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia



CORRESPONDENCIA:

Pablo J. Marcos Pardo

Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Dpto. de Ciencias de la Salud, la Actividad Física y del Deporte

Campus de los Jerónimos, s/n

30107 Guadalupe (Murcia)

pmarcos@pdi.ucam.edu

Recepción: febrero 2011 • Aceptación: febrero 2011

El presente libro aborda el estudio de la Motivación en la actividad física y el deporte desde un brillante y actualizado análisis científico, sobre los fundamentos necesarios para comprender las múltiples facetas que suceden en el proceso de la motivación y su aplicación en el campo del ejercicio físico y el deporte.

Con su lectura, podemos conocer los procesos que pueden explicar por qué ciertas personas comienzan a realizar actividades físicas mientras otras no lo hacen, por qué algunos deportistas empeñan gran cantidad de tiempo y esfuerzo en la realización de actividades deportivas, además de aprender la mejor forma de conseguir un comportamiento disciplinado en las clases de educación física, en un programa deportivo o descubrir qué lleva a ciertas personas a abandonar las actividades físico-deportivas una vez comenzadas; cuestiones de interés tanto para investigadores, estudiantes, entrenadores, profesores de educación física y profesionales en general relacionados con actividades físico-deportivas.

Los diferentes autores que participan en este libro intentan presentar no sólo los argumentos teóricos que apoyan cada uno de los



capítulos, sino también las últimas investigaciones científicas que dan rigurosidad a cada capítulo, los instrumentos de medida utilizados y las aplicaciones prácticas que se derivan de la elaboración de los distintos apartados.

El libro se encuentra dividido en dos partes, compuestas por un total de XI capítulos. En la primera de ellas, se presentan las principales aproximaciones al estudio de la motivación deportiva, mientras que en la segunda parte se abordan algunas cuestiones relacionadas con la práctica físico-deportiva desde una perspectiva motivacional.

El primer capítulo, “Motivos de práctica físico-deportiva”, presenta

el estudio de los motivos de participación deportiva desde una perspectiva algo más descriptiva, constituyendo el punto de partida para un análisis más profundo de los procesos que pueden estar subyaciendo en la comprensión de la conducta deportiva y contemplando el efecto que variables como el género o la edad pueden tener en la modulación de los motivos de práctica. Además, efectúa un análisis del proceso de abandono deportivo y ofrece algunas recomendaciones prácticas dirigidas a los profesionales.

El segundo capítulo, “Las metas de logro y sociales como mecanismo de motivación en la práctica físico-deportiva: Conceptualización”, presenta una de las teorías más prolíficas en el terreno científico para la explicación de la motivación en el ámbito deportivo: la teoría de las metas de logro. Se identifican los elementos constitutivos de la teoría, con especial relevancia a las orientaciones de meta disposicionales, y el clima motivacional, así como a la revisión exhaustiva de los principales estudios que han analizado la motivación deportiva desde la teoría de las metas de logro, tanto desde una perspectiva correlacional como experimental.

El tercer capítulo, “Las metas de logro y sociales como mecanismo

de motivación en la práctica físico-deportiva: Instrumentos de medida y propuestas prácticas”, aborda los diferentes instrumentos desarrollados por los investigadores para evaluar los constructos establecidos en torno a la teoría de las metas de logro. Además, los autores realizan una aportación práctica basada en la creación de climas que impliquen a la tarea aplicable a los diferentes entornos de actividad física, así como una propuesta de evaluación de los climas motivacionales basada en la observación conductual.

El cuarto capítulo, “Creencias implícitas de habilidad en la actividad física y el deporte”, está dedicado al estudio de las creencias implícitas de habilidad, que son consideradas como un mecanismo psicológico antecedente de otras variables psicológicas como, por ejemplo, las orientaciones disposicionales. En este capítulo se identifican las diferentes creencias de habilidad, analizando las implicaciones motivacionales que se derivan de la posesión de una u otra.

El quinto capítulo, “La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: Conceptualización”. En él, se realiza un exhaustivo análisis de la motivación desde la perspectiva de la autodeterminación. Se destaca la presentación del modelo jerárquico de la motivación, con las nuevas aportaciones que éste supone tanto en el estudio de los diferentes niveles de motivación como por la estructuración e integración de las diferentes variables de las cuales depende la conducta (variables sociales, necesidades psicológicas y tipos de motivación) y las investigaciones más recientes efectuadas desde este modelo.

El sexto capítulo, “La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: Propuesta de inter-

vencción práctica”, presenta una serie de propuestas prácticas para fomentar las sensaciones de competencia, autonomía y relación con los demás en diferentes contextos de actividad físico-deportiva, con el objetivo de desarrollar una motivación más autodeterminada que lleve al logro de consecuencias positivas como la adherencia a la práctica deportiva.

La segunda parte del libro está dedicada al estudio de diferentes fenómenos que aparecen en el deporte desde una perspectiva motivacional.

El capítulo siete, “Autoconcepto físico y motivación”, está dedicado al estudio del autoconcepto físico y su relación con diferentes aspectos motivacionales y se revisan algunos estudios que han analizado la relación entre autoconcepto y motivación, a la vez que se propone una propuesta práctica, basada en coordenadas motivacionales, para la mejora del autoconcepto físico.

El capítulo octavo, “El estado de *flow* en la práctica físico-deportiva”, se dedica al estudio del estado de *flow* en el deporte. El *flow* es considerado como el estado psicológico óptimo para la realización de actividades físicas. Se presentan las diferentes aproximaciones desde las que se ha abordado el estudio del *flow* en el deporte, con especial relevancia al estudio de la relación entre la motivación y la aparición de *flow*, así como diferentes recomendaciones prácticas para la consecución de *flow*, destacando las dimensiones situacionales relacionadas con este fenómeno.

El noveno capítulo, “Estrategias motivacionales para conseguir la coeducación en educación física”, se dedica al estudio de la coeducación en las clases de educación física y aborda la coeducación desde una perspectiva motivacional.

El capítulo décimo, “La utilización de la cesión de responsabilidad, la elección de tareas y la participación activa para la mejora de la motivación en el aula de educación física”, está dedicado al efecto de la cesión de responsabilidad en la conducta de los alumnos de las clases de educación física.

Por último, el capítulo final, “Influencia de la motivación en los comportamientos de disciplina en educación física”, centra su análisis en el estudio de la disciplina en las clases de educación física. Siendo éste uno de los principales problemas actuales en las aulas, los autores presentan las diferentes perspectivas que se han empleado para estudiar la disciplina, presentando diferentes aportaciones prácticas para fomentar climas que favorezcan la aparición de disciplina en las aulas.

Por todo ello, sólo cabe decir que nos encontramos ante un libro de referencia y gran calidad, una obra muy actualizada sobre el estudio de la motivación en la actividad física y el deporte, bien fundamentado, con claridad, con profundidad e imprescindible en la biblioteca tanto de investigadores y docentes como de alumnos y otros profesionales del área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. La motivación juega un papel muy importante en la adherencia a la práctica y determina el inicio, mantenimiento y abandono de una conducta; ya que el compromiso de los practicantes de actividades físico-deportivas vendrá determinado por su motivación. De ahí la importancia de su conocimiento para todos, ya sea para su aplicación en el ámbito educativo, recreativo o incluso de competición.

Mi más sincera felicitación a los autores y mi recomendación para su lectura y utilización en la práctica diaria.