

Introducción

La práctica de la esgrima ha sido desde sus orígenes una actividad en la cual dos personas se baten en un duelo mortal, tanto para demostrar las destrezas y habilidades técnicas como para dar cuenta de su superioridad, valentía y heroísmo. Como situación de combate ha sufrido transformaciones a lo largo del tiempo, el golpe ya no es mortífero...los tiradores ya no ponen en juego sus vidas en cada asalto pero... ¿qué los impulsa a encontrarse frente a frente poniendo en cada estocada lo mejor de sí mismos?

Este ha sido el interrogante que dió origen al presente trabajo intentando indagar sobre las características motivacionales que impulsan actualmente a los esgrimistas a iniciarse y persistir en el deporte.

La esgrima es un deporte amateur que a pesar de tener un desarrollo minoritario y escasa difusión en nuestro país, cuenta actualmente con representantes olímpicos de gran nivel.

Caracterizamos la esgrima como un deporte de combate individual en el cual dos tiradores se enfrentan en una competencia con el objetivo de tocar al rival antes de ser tocado. Es un deporte instrumental ya que requiere de la utilización de un arma. Existen tres modalidades de armas: espada, florete y sable contando cada una con reglas de competición, tiempos y superficies válidas de ataque específicas. Al ser un deporte de salón, los asaltos se realizan en ambientes cerrados, siendo la superficie válida para la competencia un rectángulo de 14 m de largo y 2 de ancho (pedana). La competición es dirigida por un árbitro autorizado.

Cualidades Físicas Básicas

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Cualidades Físicas Complejas

- Coordinación
- Equilibrio
- Agilidad

Aspectos Psicológicos

- Disciplina, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia.
- Percepciones altamente especializadas y manipulación correcta del arma
- Capacidad de reacción
- Capacidad de observación
- Coordinación, rapidez y precisión de movimientos
- Alta capacidad de concentración de la atención.
- Elevado volumen de conocimientos técnico-tácticos y de razonamiento táctico y abstracto.
- Pensamiento práctico-motor, operativo.
- Capacidad de representación mental de la acción (visualización)
- Auto-confianza
- Tolerancia a la frustración
- Motivación.

Partiendo de la premisa de que en cada esgrimista, ya sea principiante o de alto rendimiento, lo lúdico y lo competitivo se combinan de manera singular, convirtiéndose muchas veces en un medio de superación personal y reconocimiento social, se intentó caracterizar los motivos que subyacen a dicha práctica deportiva.

Para tal fin, se realizó un trabajo de campo que consistió en la aplicación de dos pruebas psicológicas motivacionales: El Test de los 10 Deseos y el Test MIMCA sobre una población de 54 esgrimistas (27 mujeres y 27 hombres) comprendidos entre los 11 y los 58 años de edad, pertenecientes al Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires.

Asimismo, para enriquecer la investigación se dividió la muestra en cuatro sub-escalas: Alto Rendimiento, Alta Competencia, Social-Recreativo e Iniciación, tomando como variable relevante el género de los deportistas.

Iniciación: Se la considera la fase de los fundamentos ya que los niños y adolescentes participan de la práctica deportiva al mismo tiempo que desarrollan sus capacidades físicas, motrices, sociales y afectivas. En esta etapa de iniciación, la influencia educativa que ejerce el ambiente deportivo (referentes sociales más próximos: padres, maestros, entrenadores, técnicos, etc.) adquiere vital importancia por tratarse de períodos de crecimiento y constitución de la personalidad.

Asimismo la práctica deportiva aparece fuertemente enlazada a aspectos lúdicos que apuntan a lograr a través del juego, el desarrollo de las habilidades motoras, la imaginación, la lógica interna, la reflexión y el contacto con la realidad. Es un período en el cual los estímulos que el niño recibe son múltiples y variados, lo cual indica la característica polideportiva de esta etapa

Social-Recreativo: ubicamos dentro de este grupo a quienes practican el deporte como una actividad saludable a partir de la cual obtienen diversos beneficios como por ejemplo pertenecer a un grupo social, mejorar aspectos personales, "desenchufarse" de la rutina diaria, etc. En este punto el objetivo primario no es alcanzar determinado resultado deportivo sino que el placer está dado por el simple hecho de practicar el deporte.

Alta Competencia: Indica el inicio de la especialización en la disciplina y la dirección del entrenamiento en función del logro de una meta deportiva superior. El aprendizaje de las técnicas y destrezas específicas se va perfeccionando mediante prácticas de repetición y automatización de los movimientos.

Alto Rendimiento: El objetivo es alcanzar el óptimo rendimiento deportivo y la más alta performance. Implica dedicar mayor tiempo al entrenamiento acentuando tanto los aspectos físicos como los técnicos y tácticos. Se procede a una organización más rigurosa y específica de los entrenamientos. Hay mayor continuidad en la práctica y ésta es planificada en función de la edad y las características del deportista. Considerando que el esgrimista ya ha adquirido y afianzado el dominio de una batería de técnicas se busca que pueda combinarlas en forma creativa, única e irrepetible.

A los fines del presente trabajo, excluimos la muestra correspondiente al nivel iniciación por ser poco representativa.

Motivación

Se entiende por *Motivación*, los esfuerzos que realiza una persona por dominar la actividad deportiva, sobresalir en ella, persistir a pesar de los fracasos, rendir mejor que los demás y experimentar placer por la ejecución realizada.

Tomaremos como referencia la *Teoría de las Metas de Logro* (Maehr y Nicholls, 1980) que considera a la motivación como la resultante del entrecruzamiento de tres factores esenciales: los objetivos de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro.

Los **objetivos** que guían al deportista en su práctica cotidiana pueden orientarse según dos tendencias. Si el motor de la conducta es demostrar superioridad frente a sus adversarios, vencerlos para reafirmar que es mejor, decimos que sus objetivos están orientados al resultado (orientación de meta competitiva). Si aquello que mueve al deportista es el deseo de superarse, de “vencerse a si mismo” mediante el desarrollo cada vez más excelente de sus habilidades nos encontramos frente a las metas de tarea o maestría. Si bien puede existir predominio de una u otra orientación se considera que aquellos deportistas cuyas metas apuntan a alcanzar la sensación de disfrute y satisfacción mediante la evolución y perfeccionamiento del propio desempeño conducen a conductas de logro más estables y duraderas.

La **capacidad percibida**, como segundo factor relevante en la motivación se refiere al significado subjetivo de las propias habilidades y del desempeño. Este elemento se va configurando a través de las sucesivas experiencias y las atribuciones que de ellas el deportista va asimilando.

Por último la **conducta de logro** es la que posibilita una ejecución óptima del deportista a partir de que éste se esfuerza por alcanzar sus objetivos (realistas, posibles y desafiantes), percibe adecuadamente sus capacidades y busca el mejor desempeño posible.

Forti hace su aporte al respecto al plantear que toda conducta competitiva está integrada por tres aspectos:

- La autoconfianza: se refiere a la capacidad del deportista de valorar su desempeño en forma adecuada y persistir a pesar de los errores. Sería una característica resiliente que posibilita al deportista salir fortalecido frente a la adversidad.
- La intensidad: Sería el “combustible interno” del deportista que le permite disfrutar de la actividad y estar concentrado sobre la base de un nivel óptimo de energía.
- La percepción-acción: Es necesario codificar en forma adecuada, evaluar, diagnosticar y decidir para luego actuar en forma eficaz.

En estrecha relación al concepto de motivación, la competitividad impulsa al deportista a la búsqueda constante de la excelencia en contextos donde la evaluación por parte de personas idóneas le confiere especial significación social. La presencia de una instancia evaluadora genera emociones, conductas y pensamientos que influyen directa o indirectamente sobre el desempeño del esgrimista.

Trabajo de Campo

Considerando que las características motivacionales influyen directamente en el rendimiento deportivo del esgrimista indagamos cuáles son los aspectos más relevantes que conducen a los esgrimistas a participar y persistir en la práctica del deporte.

Test de los 10 Deseos

El Test de los 10 Deseos consiste en pedir al atleta que escriba una lista con los 10 deseos que considera más importantes para él. Seleccionamos para el análisis los tres primeros deseos y los agrupamos según las siguientes categorías:

- Familia/ Amigos
- Salud
- Dinero
- Estudio
- Trabajo-Profesión
- Metas Deportivas
- Mejorar como persona
- Ser feliz
- Viajar
- Juegos Olímpicos- Competencias Mundiales
- Social
- Objetivos Personales
- Crecer - Progresar
- Ser buen deportista
- Mejorar la técnica
- Disfrutar

En cada nivel discriminamos la muestra según el género de los deportistas (femenino – masculino)

Encontramos que en los tres niveles deportivos la categoría más elegida fue la que incluye deseos referidos a la Familia/Amigos, figurando en segundo lugar las Metas Deportivas y en tercero los Objetivos Personales.

Si tomamos como referencia el género de la muestra, las esgrimistas eligieron en primer lugar deseos correspondientes a la categoría Familia/Amigos mientras que los esgrimistas prefirieron los deseos relacionados con las Metas Deportivas

Cuestionario MIMCA

Fue utilizado el cuestionario de Motivos de Inicio, Mantenimiento, Cambio y Abandono Deportivo, “MIMCA” (Marrero, Martín-Albo y Núñez, 1997). El cuestionario consta de 124 ítems agrupados en cuatro sub-escalas que abordan cuatro momentos en la vida deportiva: inicio, mantenimiento, cambio y abandono.

Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de 5 puntos que oscila desde Totalmente de Acuerdo a Total Desacuerdo. Este instrumento permite evaluar la evolución de la motivación desde que un individuo se inicia en un deporte hasta que lo abandona.

A los fines de la investigación analizamos la Sub-Escala de Mantenimiento tomando las opciones del cuestionario que se ubican en “Totalmente de Acuerdo” y “Total Desacuerdo” en cada nivel de la práctica de la esgrima: Social-Recreativo, Alta Competencia y Alto Rendimiento. Asimismo discriminamos en cada nivel el género de los esgrimistas.

Los resultados aportaron que en los tres niveles deportivos las respuestas más elegidas por ambos sexos fueron “A pesar de la edad seguiré haciendo deporte”, “Me gusta aprender las técnicas de mi deporte”, “Al entrenar la paso bien con mis

compañeros” y “Me siento a gusto con el entrenador” en Total Acuerdo y “Practico Deporte por Dinero” en la opción Total Desacuerdo. En el caso de las mujeres, optaron con mayor frecuencia por los ítems que relacionan la práctica deportiva con el vínculo con el entrenador y con los compañeros, mientras que los varones prefirieron la opción de continuar haciendo deporte a pesar del paso del tiempo.

Conclusiones

A partir de los datos obtenidos inferimos que las razones que conducen a los esgrimistas a practicar el deporte se hallan sostenidas por aspectos sociales ligados a la familia y los amigos. Encontramos que en las mujeres predomina la importancia otorgada a la familia y la relación con el entrenador mientras que los varones orientan su práctica en función de alcanzar ciertas metas deportivas.

Los resultados permiten afirmar que las mujeres buscan obtener a partir de la práctica de la esgrima satisfacciones en los planos afectivo y social estando su motivación fuertemente enraizada en cuestiones ligadas al placer y el disfrute de las relaciones interpersonales, tanto con el entrenador como con el grupo de pares.

En el caso de los varones la tendencia indicaría un énfasis en la tarea, buscando la excelencia deportiva mediante el logro de diferentes objetivos directamente vinculados al resultado.

Ambas orientaciones adquieren relevancia al momento de reflexionar sobre las posibles estrategias para motivar a los esgrimistas. Teniendo en cuenta las características motivacionales mencionadas considero que un programa donde las metas establecidas estén fuertemente ligadas a aspectos intrínsecos de la motivación tales como el esfuerzo y progreso personal, los deseos de mejorar y las metas de maestría sería sumamente enriquecedor. Por el contrario, sostener la práctica deportiva mediante la utilización de incentivos externos, tanto tangibles (recompensa económica) como intangibles (psicológicos: prestigio social, status, “fama”) iría en detrimento de la finalidad agónica que supone toda actividad deportiva.

El trabajo de campo y los datos obtenidos nos permiten afirmar una vez más la relevancia de los componentes motivacionales en el desarrollo deportivo. Asimismo, teniendo en cuenta que la riqueza de los datos relevados no se agota en el análisis realizado, continuaremos trabajando a fin de aportar conocimientos válidos que sean de utilidad para quienes participan en la preparación integral de los esgrimistas.

Por último es mi intención bregar incansablemente para lograr que los deportistas experimenten ante todo, el disfrute incomparable de la práctica agónica.

“La práctica del Agon supone para ello una atención sostenida, un entrenamiento apropiado, esfuerzos asiduos y la voluntad de vencer. Implica disciplina y perseverancia.

Deja al competidor solo con sus recursos, lo invita a sacar de ellos el mejor partido posible, lo obliga en fin a usarlos lealmente y dentro de los límites determinados, que siendo iguales para todos, conducen sin embargo hacer indiscutible la superioridad del vencedor.” (Roger Caillois)

Bibliografía

Roffé, Marcelo, G. Ucha, Francisco. Alto Rendimiento: Psicología y Deporte. Ed. Lugar, 2006

Weinberg, Robert S. Gould, Daniel Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Ed. Ariel Psicología. Octubre 1996.

Katia Rubio, Psicología do Esporte aplica. Ed. Casa do psicologo livraria e editora Ltda." 2003. Traducción al español Lic. Raquel Puga.