

MOTIVACIÓN E HIPÓCRATES

Autor: Dave Hadfield. Psicólogo deportivo & Consultor de entrenamiento.

Traducción: Guillermo López Muñiz.

Adaptación: J. A. Arenas

Mi experiencia a lo largo de los años me dice que la motivación es quizás el fenómeno más desconocido en la psicología del deporte. Supongo que conocemos pocos tipos de psicologías deportivas para contestar si se nos preguntara, ya que creo que nosotros (los psicólogos) no hemos tenido el éxito que deberíamos en nuestro mensaje educativo para el mundo deportivo.

Todavía me cruzo con entrenadores (cada vez menos satisfechos) que piensan que un psicólogo deportivo es esencialmente “un motivador”. En ocasiones aún encuentro gente que me dice: “Motivación Dave. Eso es lo que tú haces ¿no? Motivar a la gente” Bueno, pues no amigo, eso no es lo que yo hago. No la mayoría del tiempo”.

Dejaré el tópico de la psicología deportiva y de los psicólogos deportivos para otra ocasión, porque que me gustaría robarte un rato para echar una mirada práctica a la motivación, lo que significa para ti como entrenador, y lo que puedes hacer (si se puede) para ayudar en la motivación de tus jugadores.

No tengo la intención de dar un trato académico, prefiero omitir los aspectos que producen inhibición del tema y daros algo que os podáis llevar a la boca.

La Motivación es una cuestión compleja, pero una vía para comprender el concepto es pensar sobre tres términos: dirección, esfuerzo y constancia.

La dirección se refiere a lo que estamos motivados a hacer o a ser.

Algunos jóvenes están motivados a ser los tipos más guays del barrio, a ser los mayores fumadores de narcóticos, o a ser los que beban más rápido en el barrio. Otros están motivados a ser los mejores jugadores de rugby que puedan ser, para representar a sus clubes, a sus federaciones, o a sus países; a mejorar sus destrezas semanalmente y conseguir sus objetivos. Todas son motivaciones, lo que ocurre es que la gente se motiva por cosas diferentes y en diferente caminos.

Por supuesto, si un jugador está motivado para ser el mejor bebedor y el mejor flanker entrará en un conflicto de aspiraciones. ¡Debería abandonarse la bebida!

El esfuerzo se explica por sí mismo. Se refiere a cuanta energía, compromiso, cuanto “ufff” ponemos en el objetivo en el que estamos concentrados. La constancia se explica incluso razonablemente por sí misma.

¿Cuán resistente es un jugador al encarar obstáculos? Si él no es elegido para el equipo al que ha estado esforzándose para llegar, ¿pensará que los seleccionadores eran estúpidos, que no ven más allá de sus narices, abandonará el equipo y se irá molesto? O pensará “bien, no puedo controlar las mentes y las decisiones de los seleccionadores, pero puedo controlar mi esfuerzo y mi juego. Trabajaré tan duro y seré tan bueno que ellos no podrán rechazarme la próxima vez”. Entonces el se va y se pone a darle caña a ello.

Eso es constancia.

Bueno, si esta es una breve (y simplista) definición de motivación,

¿cómo puedes ayudar a tus jugadores como entrenador? Bien lo primero es comprender algo sobre lo que es motivación, y lo segundo es comprender otros dos aspectos importantes. El primer aspecto es que todo el mundo es diferente y que tienen múltiples motivaciones; El segundo aspecto es que la motivación individual cambia con el tiempo. Ahora estarás pensando en lo bien que encaja con los aspectos de motivación que he mencionado aquella charla que diste antes de empezar aquel partido, y que pasión y adecuada información diste a tu gran equipo anterior. Trataré las charlas de los equipos en otro artículo, pero si todo el mundo es diferente, ¿Cuáles son los aspectos comunes que tienden a motivar a los atletas?

La investigación indica que hay algunos factores comunes en la motivación deportiva de los jóvenes. Algunos son:

- Diversión y disfrute
- Afiliación: disfrutar de la compañía y amistad de los compañeros.
- Mérito: hacer equipo, jugando bien, ganando, adquiriendo un estatus, reconocimiento.
- Forma física y salud

Las dos primeras y la última son razonablemente sencillas, pero merece la pena mirar más de cerca el "Mérito". Los méritos significan diferentes cosas para diferentes personas. Para un jugador, ser bueno en deporte, puede significar ganar autoestima. Este jugador puede haber sido tachado de fracaso en el colegio y en otras facetas de la vida, pero puede ganar una valiosa autoestima con sus méritos deportivos. En mi experiencia, los éxitos deportivos pueden jugar un papel vital en beneficio del desarrollo de la autoestima y la confianza de los jóvenes. Pero por supuesto el rugby no debería ser lo único que proporciona autoestima. Los jóvenes con un autoconcepto equilibrado se conciben a sí mismos como: un miembro de la familia (hijo, hermana, ..) amistosos, estudiosos, cariñosos, espirituales, amantes de la música, esperanzados, en definitiva buenas personas que merecen la pena.

Hay incluso un largo debate en el deporte neocelandés sobre la importancia de ganar contra participar. Algunos educadores (y psicólogos deportivos) han sido tildados, para mí injustamente, de blandos por sugerir que deberíamos centrarnos en enseñar habilidades a los jóvenes y sobre todo asegurarnos que disfrutaran. Algunos piensan que para nosotros ganar no es importante y que este enfoque ha producido una generación de chicos blandos, que no son serios y carentes del instinto asesino, muy lejos de ser suficientemente duros. ¡Francamente, reconozco que esta crítica es tan simplista como perjudicial, basura! La naturaleza real de la palabra deporte implica competición, y competición produce ganadores y perdedores. Esa es la naturaleza del deporte, por definición. Salir al campo por tu cuenta a montar en bici de montaña es tiempo libre, participar en una carrera organizada por un club de tu barrio es deporte. Dar patadas a un balón con los amigos es tiempo libre, jugar un partido de rugby es deporte. No creo que los chicos neocelandeses sean en nada menos competitivos que antes cuando salían a los campos de rugby. Puede que no sean físicamente tan fuertes como lo eran en los años 50 y 60 (No había televisión, ordenadores ni Play Stations cuando yo era niño) pero ellos saben lo que es ganar y les gusta.

Pero ganar no lo es todo. Recuerdo una discusión con una persona hace algunos años que reconoció que ganar era lo único que contaba. Así que le pregunté "De acuerdo, tu entrenas a un buen equipo de sub-19, yo organizaré la temporada para que juegues contra equipos sub-16. Tus chicos ganaran todos los partidos por 100 a cero. ¿Cuánta satisfacción obtendrán? Por supuesto que la respuesta es que pronto lo aborrecerán. El desafío supone para la mayoría de las personas gran parte de la motivación- oponiendo tus habilidades contra tu esfuerzo, mejorando en cada partido, y siendo mejor que antes.

¿Cómo puedes asegurar que ayudas a tus jugadores a retener e incluso a mejorar su nivel de motivación? Bien, lo primero es recordar lo que el padre de la medicina moderna dijo hace 2.400 años (durante la Epidemia) "Para los enfermos, hay que tener dos hábitos, ayudar, o al menos no dañar" Él hablaba a médicos griegos, pero si lo sustituyes por problemas de rugby, la misma sugerencia se aplica a todos los entrenadores respecto de la motivación de los jugadores. Si no puedes mejorar la motivación cuando el jugador vaya a jugar en tu equipo, en el peor de los casos no dañes la que ya existe. Puede sonar muy duro lo que digo, pero piensa en ello. Pregúntate si tu forma de entrenar está ayudando a tus jugadores a mejorar sus habilidades, su toma de decisiones, su salud y su diversión en los entrenamientos y en los partidos. Si puedes responder "SI" (y estas en lo cierto) me quitaré el sombrero, estas haciendo un trabajo perfecto y

necesitamos más gente como tú. Si algunas veces te preguntas si estas desanimando a un jugador, o si no estas llegando realmente a él con tu entrenamiento, pregúntate ¿qué quiere sacar jugando este jugador? ¿Porqué apareció al principio de la temporada para jugar a rugby? Usando un expresión empresarial moderna “¿Qué asombroso resultado esperaba para su pasta?” (y no estoy hablando aquí ni de Shelfords ni de Anderson)

Si puedes responder a esta cuestión, estas en el buen camino para ser capaz de motivar a tus jugadores, y lejos de “dañarles”. Mientras que charlas fuertes y emotivas antes del partido pueden inspirar a algunos de tus jugadores, y puede que aumenten su nivel Arousal

(Nota del traductor: El nivel Arousal es un termino de la Ley de Jelken que significa el nivel de activación del jugador frente a un estímulo excitante, como puede ser jugar un encuentro. Existe un nivel de activación deseable para que los jugadores se encuentren en condiciones óptimas para poder hacer una buena actuación en el campo. El nivel de activación no debe ser ni excesivo ni escaso, sino el justo),

la mayor herramienta que jamás podrás tener para motivar, es el conocimiento del porqué cada uno de tus jugadores está jugando. Si tienes alguna idea de esto, puedes empezar a estar seguro de que tu forma de entrenar está satisfaciendo estas necesidades, y puedes apelar a este aspecto cuando hables a tus jugadores antes de los partidos. Una técnica simple es coger un papel al principio de la temporada (las palabras cambiarán en función de la edad y el nivel de juego de tu equipo) que tenga esta apariencia:

Como entrenador, quiero conocer lo que os hace tic-tac y lo que queréis conseguir en esta temporada, así podré hacer un buen trabajo de entrenamiento. Simplemente rodea el número que indique lo importante que son para vosotros cada uno de los siguientes factores:

Diversión en los entrenamientos:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Diversión en los partidos:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mejorar tus habilidades:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estar con los amigos:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ser “el jugador del partido”:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ganar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mantenerme en forma y con salud:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ser respetado por el equipo como un buen jugador:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No es muy científico, pero te sorprenderás de cuanta información útil obtendrás de este ejercicio tan simple. Obviamente cuanto mejor conozcas a tus jugadores, mejor conocerás sus motivaciones intrínsecas, y mejor podrás usar esta información para pedirles a tus jugadores un gran esfuerzo. Muchos de vosotros tenéis poco tiempo para estar con vuestros jugadores, y este pequeño papel puede darte un comienzo privilegiado. El jugador que puntúe alto al ítem “Estar con los amigos” responderá bien a “Vamos muchacho, los chicos necesitan algo grande de ti hoy. Sabes cuanto te respetan: bien realmente necesitan algo grande de ti hoy. Eres suficientemente bueno y los chicos realmente te necesitan” Otro jugador podría responder bien a “Solo sal allí y

disfruta Fred. Tienes unas habilidades geniales y quiero verte usándolas hoy. Disfruta del sol en tu espalda y el viento en tu pelo. Se un crack, hijo”.

Por supuesto, la motivación cambia con el tiempo y lo que motivaba a los jugadores cuando tenían siete u ocho años será muy diferente de lo que les motive cuando tengan 14 años y jueguen en el equipo del colegio, o cuando tengan 21 y estén en un equipo en categoría NPC (**Nota del traductor: la categoría NPC es la máxima categoría de rugby en la liga neocelandesa donde los equipos se agrupan por regiones**) o en su último año de Super 12 con un contrato para jugar en el extranjero. Pero como entrenador, tu habilidad para “entrar dentro de las cabezas” de tus jugadores y entender porqué juegan, lo que quieren conseguir con ello, y lo que en ese momento están consiguiendo determinará el nivel de efectividad de tu forma de entrenarlos, dando por supuesto que tienes todas las otras cualidades que se necesitan para ser un buen entrenador. Conocer esta información te permitirá adaptar tu forma de entrenar a cada persona y te permitirá dirigir tus comentarios motivadores hacia el corazón de las motivaciones de tus jugadores. Tus palabras acertarán más en el blanco si sabes donde apuntar.

Incluso, necesitarás cerciorarte de que estas creando un ambiente de equipo que los jugadores disfrutan y que tus entrenamientos no solo producen jugadores con las mejoras técnicas y tácticas que necesitan, sino que incluso están interesados y estimulados. Es un gran pedido, pero sé que podéis hacerlo, y que muchos de vosotros ya lo tenéis como objetivo. Si necesitas ayuda sobre algún aspecto de lo que he comentado, consulta al RDO (Regional División Officer)

(Nota del traductor: RDO son consultores que las federaciones anglosajonas ponen a disposición de los entrenadores en cada región del país)

de tu ciudad o a cualquier entrenador experimentado.

Espero que la temporada te haya ido bien (o si aún estas jugando cuando leas esto) que la temporada te esté yendo bien. Continua trabajando bien, y recuerda lo que Hipócrates dijo “Primero no dañes”. ¡Este es un buen comienzo para hacer algo verdaderamente bien hecho!

Saludos,

Dave.