



El regate de **Álvaro Segura**

Motivación: un aliado invisible

El regate de hoy me gustaría que girara en torno a la motivación, a saber motivarse.

Todos sabemos que para rendir, es muy importante estar motivado. Carecer de predisposición para luchar o hacer algo influye mucho, porque hay que saber controlar todos los aspectos dentro del mundo futbolístico. ¿Qué es la motivación? ¿Por qué nos motivamos? ¿Influye la motivación en el fútbol? ¿Cómo motivarse? Vamos a procurar dar respuesta a estas cuestiones.

Cuando un equipo de fútbol está falto de afecto por parte del entrenador hacia sus jugadores, podemos decir que ese equipo está carente de motivación. Motivar es saber enseñar, y para saber enseñar hay que trabajar, porque el trabajo en equipo es fundamental y sobre todo en las categorías del fútbol base.

¿Qué es la motivación?

La motivación se podría definir como: un esfuerzo mental que nos prepara para una acción determinada, para animar o animarse a ejecutarla, y que supone un ejercicio de superación que permite hacer el esfuerzo requerido para conseguir ese objetivo. La motivación está compuesta de necesidades, deseos, tensiones y expectativas.

Tipos de motivación:

Hay cuatro tipos básicos de motivación —basados en factores internos o externos— que engloban al futbolista:

- **Con el entrenamiento:** la tarea que en ese momento se está realizando despierta el interés. El futbolista se ve reforzado cuando comienza a dominar el balón.
- **Con el entrenador y la autoestima:** al conseguir lo que se ha intentado aprender forma una idea positiva de nosotros mismos, que nos ayudará a continuar con nuestro aprendizaje. Las experiencias que tienen los futbolistas van formando poco a poco el autoconcepto y la autoestima. Es el deseo constante de superación, guiado siempre por un espíritu positivo.
- **Centrada en la valoración social:** la aceptación y aprobación que se recibe por parte de las personas que el futbolista considera superiores a él. La motivación social manifiesta en parte una relación de dependencia hacia el criterio y la opinión de esas personas.
- **Por recompensas externas:** estamos hablando de premios que se reciben cuando se han conseguido los resultados esperados. Este apartado ya refiere más a la élite, a

equipos profesionales que trabajan para ganar un sueldo.

Factores que influyen en la motivación:

La motivación también puede atribuirse a factores intrínsecos y factores extrínsecos. Los primeros vienen del entendimiento personal del mundo y los segundos vienen de la incentivación externa de ciertos factores. Como ejemplos claros, el dinero, el tiempo de trabajo, las dietas que conlleva ese trabajo, o los bienes materiales derivados. Estos factores pueden aumentar o decrecer en el entorno del individuo; sin embargo, los factores intrínsecos dependen del significado que dé la persona a lo que hace.

¿Por qué nos motivamos?

Nos motivamos para lograr nuestras metas y objetivos. Aunque muchas veces la motivación no es lo único necesario para ganar un partido —y en fútbol base lo lógico es motivarse para jugar y divertirse—, siempre es necesario motivarse para ganar.

¿Influye mucho la motivación en el fútbol?

Si. Además, la predisposición de hacer o no las cosas se nota a simple vista cuando un equipo se enfrenta a otro. Un equipo desmotivado o con la moral baja, ve de cerca su fracaso. La naturaleza humana hace que la percepción que podamos tener de todos estos factores fluctúe constantemente, y se produzcan cambios frecuentes de pensamiento o sentimientos. Según sean éstos, nuestra conducta puede verse reforzada, asegurando el éxito; o, por el contrario, podemos perder interés durante el proceso y no lograr el objetivo marcado.

Para saber motivar...

Debemos tener en cuenta algunos de los siguientes aspectos:

- Explicar a los futbolistas los objetivos que tenemos previstos para esa sesión o temporada.
- Justificar la utilización de los conocimientos que les intentamos transmitir con las actividades que vamos a programar.
- Plantearles los entrenamientos o sesiones de forma clara y ordenada.
- Proponerles entrenamientos que les hagan utilizar distintas capacidades para su resolución.
- Usar los fallos para el aprendizaje y enriquecimiento: de los errores se aprende.
- Fomentar la comunicación entre los futbolistas y las buenas relaciones, realizando tareas de grupo.
- Plantear el razonamiento y la comprensión como la mejor herramienta para la resolución de problemas y conflictos.
- Aplicar los contenidos y conocimientos adquiridos a situaciones cercanas

Gracias por vuestra atención. Hasta nuestro próximo encuentro.

