

## **Motivación en Padel: ¿Qué es? ¿Cómo trabajarla?**

La motivación es uno de los aspectos más importantes dentro del ámbito deportivo (y de la vida también). Es por esto que a la hora de hablar de ella es indispensable comenzar por el principio: ¿qué es?.

Se trata de un proceso individual sobre el que influyen una gran cantidad de variables tanto sociales como ambientales e individuales, y que van a determinar el por qué y para qué un individuo hace lo que hace.

La motivación es el interés por algo, en este caso por jugar, entrenarse, divertirse y ganar. Es el motor que pone en marcha y que impulsa a jugar.

Es decir, que se encuentra en el comienzo, en la raíz de las elecciones que una persona realiza.

Si hablamos de “proceso” debemos remarcar entonces, que como tal, el nivel de motivación de un jugador es cambiante. Tanto a lo largo de una temporada como a lo largo de toda su carrera.

Por otro lado, al decir que es “individual” estamos dando cuenta de que dicho proceso es diferente para cada jugador. Es decir que lo que motiva a uno, no necesariamente motiva al resto. Por ejemplo, podemos encontrar jugadores que se encuentren muy motivados frente a una pretemporada ya que disfrutan del gran desgaste físico que implica, mientras que otros encuentran ese nivel de motivación en la competencia.

De esta manera la difícil tarea del cuerpo técnico va a ser la de conocer lo suficiente a sus jugadores para saber qué aspectos de la actividad los motiva y hacer uso de ellos en los momentos adecuados.

En este punto el rol del entrenador por ser una persona clave en la vida de cualquier deportista, es central: está en lo técnico, táctico y físico; le brinda apoyo, asesoramiento y le da confianza al jugador. De a poco se va convirtiendo en un líder que le da seguridad a cada uno de los jugadores para ejecutar sus actos. Ayuda al reforzamiento de la motivación individual y grupal. El entrenador debe abrir el diálogo, dándole la oportunidad al jugador de expresarse, porque el hecho de sentirse escuchado permitirá una gran comunicación y reforzará su autoconfianza, influyendo esto directamente sobre su nivel de motivación.

### **¿Cómo trabajarla?**

Si bien todos los aspectos tratados en el apartado anterior repercuten directamente sobre la motivación, la técnica motivacional que más efectividad ha demostrado tener dentro del ámbito deportivo es el establecimiento de metas. Cuando un jugador tiene claros y asumidos sus objetivos, puede dirigir con más fuerza toda su conducta hacia su adquisición.

Es indispensable determinar el “que” (lo que se quiere lograr), para luego pasar al “como” (el camino a recorrer para conseguirlo).

El comienzo de una temporada es el momento propicio para plantear los objetivos para lo que viene. Es importante que jugadores y cuerpo técnico participen en forma activa de este proceso para llegar a asumir dichos objetivos como propios. Todo jugador (y/o equipo) debe tener su plan de metas a corto, mediano y largo plazo, correctamente confeccionado.

A continuación les proporcionamos una grilla muy simple que puede ser el punto de partida para este proceso:

Metas a corto plazo (1 mes) 1. 2. 3.
Metas a mediano plazo (6 meses) 1. 2. 3.
Metas a largo plazo (12 meses) 1. 2. 3.

Algunas recomendaciones a la hora de plantear las metas:

- Toda meta debe ser difícil (para presentar un desafío al jugador) pero no imposible (para que no se transformen en una frustración).
- Es importante incluir metas tanto de resultado (ej. ganar determinado partido, llegar a determinada ronda en un torneo) como de rendimiento (ej. Mejorar el porcentaje de primeros saques o de voleas).
- Deben ser lo mas especificas y claras posibles.
- Deben poder ser medibles (esto nos va a permitir poder determinar si dicha meta fue conseguida o no).
- Puede ser conveniente comenzar planteando la meta a largo plazo, y luego ir desandando el camino. De esta forma nuestra planilla nos mostrara como una “escalera” donde cada meta que cumplimos es un paso mas hacia el gran logro.
- Es importante que cada jugador cuente con una copia de la planilla para poder volver sobre ella en cada momento que lo desee.
- Se debe ser lo suficientemente flexible para poder ir haciendo correcciones necesarias a lo largo de la temporada.

Lic. Roxana Muotri – Lic. Lucas Sifonios

[www.lif-deportes.com.ar](http://www.lif-deportes.com.ar)

[lifdeportes@gmail.com](mailto:lifdeportes@gmail.com)