



UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
URUGUAY

 Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA


20
años
1994 - 2014



“Psicología del Deporte. La motivación y el Rugby”

Montevideo, Uruguay

Fecha: 30 de Octubre de 2014

Estudiante: Guillermo Álvarez Gamba

Tutor: Jorge Salvo

Índice

| | |
|---|----------------|
| RESUMEN..... | Pág. 2 |
| INTRODUCCIÓN..... | Pág. 3 |
| HISTORIA DEL RUGBY..... | Pág. 5 |
| EL RUGBY COMO DEPORTE..... | Pág. 6 |
| MOTIVACIÓN..... | Pág. 11 |
| APORTES DESDE LA PSICOLOGÍA LABORAL..... | Pág. 13 |
| MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE..... | Pág. 18 |
| MOTIVACIÓN EN EL RUGBY..... | Pág. 22 |
| CONCLUSIONES..... | Pág. 30 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | Pág. 32 |

Resumen

El siguiente Trabajo Final de Grado corresponde a la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República en Montevideo, Uruguay.

El mismo va a comprenderse dentro del impacto y la intervención de la Psicología del Deporte en el Rugby, y más específicamente sobre la motivación dentro del mismo.

Considerando a la motivación como un elemento determinante en cualquier deporte, es en donde se posiciona la fundamentación de estas contribuciones teóricas.

A través del mismo se va a ir exponiendo los diferentes tipos de motivación a modo general, para poder ir recorriendo a partir de allí las consideraciones aplicables al deporte y las variantes del mismo.

De esta manera lo que se intenta es generar un punto de encuentro entre el Rugby y la Motivación para poder dar cuenta de cómo influye la misma en dicho deporte.

Palabras clave: Motivación / Rugby / Psicología.

Abstract

The following final degree project corresponds to the Psychology Degree from Universidad de la República in Montevideo, Uruguay.

This Project will be related to the impact and the intervention of the Sport Psychology in Rugby, particularly dealing with motivation.

The theoretical background is based on regarding motivation as a determining factor in any sport.

The different motivation types will be presented in general terms in order to deal with the considerations that apply to sport as well as its variations.

The main goal is to relate Rugby with motivation to notice the impact it has on that particular sport.

Keywords: Motivation / Rugby / Psychology.

Introducción

¿Qué entendemos por Psicología de la Actividad Física y del Deporte? Según la SUPDE (Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte), esta especialidad de la Psicología tiene como objetivo el estudio científico de las personas que practican deportes o actividades físicas, ya sea para entender de qué manera los factores psicológicos afectan el rendimiento deportivo; o entender de qué forma la participación en actividades físicas o deportivas afecta el desarrollo psicológico o la salud de la persona.

También se puede hacer referencia a que la misma es una rama de la Psicología General que da explicaciones sobre los procesos Psicológicos particulares que caracterizan la actividad deportiva, la interacción del hombre en situación, sus motivaciones y consecuencias (Ferres, 1995)

La Psicología del Deporte dentro de la Psicología es una rama que ha ido creciendo de manera cada vez más fuerte y relevante. Cada vez más Psicólogos se interesan por este tipo de Psicología y se muestran con más deseo de trabajar sobre esta disciplina. Aunque no solamente los Psicólogos se interesan en esta especialidad, sino que también distintos especialistas del área de la Educación Física, el Deporte y la Recreación Deportiva.

Ya desde la década del 90, la Psicología del Deporte a nivel mundial se desarrolló considerablemente de la mano de una cantidad extraordinaria de eventos científicos dedicados a la misma, la fundación de organizaciones y federaciones, y también de un importante número de Universidades que poseen programas de grado para Doctorado en Psicología del Deporte, Maestrías y cursos de Post Grado.

Con este avance de la Psicología en el ámbito del deporte se empezó a comprender los programas de entrenamientos psicológicos, dándole de esta manera una característica esencial en la preparación deportiva, ya que tanto como entrenadores o deportistas al estar más interiorizados en el tema podían hacer más claro el deseo en cuanto a los servicios que les puede dar el Psicólogo.

La Psicología del Deporte podía contribuir a generar mejores rendimientos deportivos, ya que con el estudio obtenido se mostraba que “los deportistas exitosos tienden a tener altos grados de autoconfianza, están orientados en su foco de concentración en la tarea deportiva, tienen una menor tendencia a distraerse y poseen una gran habilidad para dominar la ansiedad” (Ucha, 1999). Con un buen entrenamiento psicológico no solo estos deportistas exitosos van a tener un mejor rendimiento dentro del campo de juego, sino que jugadores con no tan buen desempeño como los

mejores podían emparejarse y mejorar, para así de esta manera estar a la altura de las circunstancias.

Es claro de ver que para un entrenador o para una institución deportiva de elite que se maneja con intereses tanto deportivos como económicos el poder generar un espacio para mejorar y pulir las capacidades de sus deportistas iba a ser vista con buenos ojos.

Conjuntamente con esto, la Psicología se ve enfrentada con el neoliberalismo económico que nos invade, ya que el deporte para muchos pierde sus raíces y se convierte netamente en un negocio económico. Muchas instituciones deportivas consideran que el dinero es la solución de los problemas deportivos, si un jugador, un técnico o un directivo no logran los resultados esperados, los cambian por otro, dejando de lado todas las demás variables que giran en torno a un mal desempeño de una persona o un equipo. Lo que marca con esto es que el resultado es lo que tiene importancia y el éxito viene de la mano con la victoria, si no ganás, no sos exitoso.

Dicho de otra manera, lo que interesa es entender cuales son los motivos por los cuales un deportista no está pudiendo lograr ese cometido, ahondar y trabajar sobre los mismos para que de esta manera si los pueda llevar a cabo.

El encuadre de trabajo del Psicólogo dentro del deporte tiene la característica de ser variado, dependiendo del deporte, del lugar donde se lo practique, de las exigencias de la institución. Esto puede llegar a confundir y a generar una práctica inadecuada de las facultades como Psicólogo si no se está preparado e interiorizado en el lugar de trabajo que se lo necesita.

Es preciso que el Psicólogo se cuestione y analice si conoce y detecta cuales son las variables que están girando en torno al deportista y al equipo en sí, ya que las mismas varían continuamente y no son las mismas para cada modalidad deportiva y para cada deportista dentro de la misma.

No es lo mismo el trabajo en un equipo de fútbol amateur que en uno profesional, en un deporte individual que en uno colectivo y dentro de este último si el colectivo es grande como un plantel de rugby o más reducido como un plantel de básquetbol. Las exigencias, las características de los deportistas de cada uno de los deportes, el deporte como tal y la forma de jugarlo son todas diferentes y por eso las reacciones emocionales tanto positivas como negativas que se desprenden son totalmente particulares.

Conocer bien el deporte, a los miembros que los constituyen, así como también las reacciones emocionales de los mismos es fundamental para el Psicólogo en su trabajo.

Siguiendo en esta línea, estas competencias que el Psicólogo del Deporte debe tener son aquellas como conocer la Psicología de cada deporte, la capacidad de evaluación, estabilidad emocional y tolerancia a la frustración, ser creativos en el programa de entrenamiento psicológico de cada modalidad deportiva, capacidad de interacción a través de la comunicación y compromiso con el deportista, entre otras.

Sería apropiado que se le de importancia al trabajo de equipo, desde una concepción interdisciplinaria, donde preparadores físicos, kinesiólogos, médicos, y otros tipos de profesionales puedan desde su enfoque informarle o asesorar al entrenador quién es la persona encargada de dirigir y tomar decisiones.

El Psicólogo debe indicarle al entrenador sobre dificultades puntuales en el equipo como pueden llegar a ser la cohesión, la recuperación de lesiones, u otras necesidades que evidencie el grupo o un jugador en particular, y así de esta manera poder tener un desarrollo más acorde en lo que respecta al grupo o a individualidades dentro de él. Pero pese a esto, no es quien va a tomar la decisión de lo que se debe hacer ni como, pese a que la resolución que tome el entrenador sea totalmente opuesta a la que sostiene el profesional.

Antes de comenzar a exponer sobre el tema que me interesa reflexionar e intentar generar un conocimiento crítico dentro de este deporte, me parece preciso hacer una breve introducción del mismo.

Historia del Rugby

El Rugby es un deporte que tiene aproximadamente 200 años, el cual tiene sus orígenes en un colegio de Inglaterra (Rugby School) dónde un alumno llamado [William Webb Ellis](#) mientras disputaba un partido de fútbol tomó la pelota en sus manos y corrió hasta el arco del otro equipo siendo perseguido por sus compañeros, dando allí el inicio a todo. El deporte, como es obvio, adquirió el nombre de este colegio inglés y actualmente la copa que se entrega al ganador del campeonato mundial de Rugby lleva como nombre el de dicha persona.

A mediados del Siglo XIX fue necesario que se unificaran las reglas de juego de este nuevo deporte para poder jugarse en un campeonato intercolegial desarrollado en Gran Bretaña. Pese a que se leían las reglas antes de comenzar cada partido, esto generaba contradicciones al momento de la disputa del mismo. Lo que se decidió hacer es que por separado los estudiantes de los diferentes colegios escribieran las reglas de juego y a partir de eso fue que el 28 de agosto de 1845 tres estudiantes,

William Delafield Arnold, W.W. Shirley, y Frederick Hutchins, se juntaron para poder unificarlas y darle carácter formal a las mismas. Este reglamento había quedado conformado por una serie de considerandos y 37 reglas que constituyen el primer antecedente reglado del rugby moderno. Allí figuran reglas que luego señalarían la identidad del juego, como los arcos en forma de hache, la conversión, el uso de las manos para llevar la pelota, la reglas del off-side, el «knock-on», el «scrummage», el «marck», el «hacking» (dar puntapiés, del verbo inglés «to hack», cortar a hachazos) debajo de las rodillas, entre otras. Lo que sucedía con estas nuevas reglas de juego es que algunos colegios se mostraban contrarios a las mismas ya que consideraban que se hacía mayor énfasis en las habilidades y no tanto a la fuerza que en principio fue en lo que se sostenía el modo de juego del deporte. Hoy en día, las reglas han ido cambiando para cuidar la salud de los deportistas como por ejemplo la forma de “pescar” la pelota en los rucks o el envestir a un rival en el aire; y también para hacerlo más dinámico al juego, como la liberación y tiempo de la pelota en los rucks, los movimientos en el maul, o si debe picar o no la pelota antes de salir de la cancha si se realiza una patada.

Actualmente el organismo que regula este deporte es la International Rugby Board la cual fue fundada en Dublin en 1886. Pese a la antigüedad de este deporte, el primer campeonato mundial del mismo se celebró conjuntamente en Nueva Zelanda y Australia en 1987, resultando como ganador Nueva Zelanda tras haber derrotado a Francia por 29 a 9. Además del campeonato mundial, también se celebran importantes campeonatos anuales de selecciones como son el 6 Naciones en el hemisferio Norte y el Rugby Championship en el hemisferio Sur. Conjuntamente con esto, en los próximos Juegos Olímpicos de Brasil 2016 se va a incluir al Rugby en su modalidad de Seven a Side, que tiene como característica más particular que se juega con 7 jugadores por equipo en vez de 15, y en dos tiempos de 7 minutos con un descanso de 2 minutos, y manteniendo prácticamente las mismas reglas y las dimensiones del campo de juego.

El Rugby como deporte.

Este deporte se caracteriza por demandar mucha exigencia tanto física como mental, ya que posee mucho desgaste físico al ser un deporte de contacto, de resistencia, fuerza, velocidad, y también es un juego de habilidades psicológicas como la concentración, la fortaleza mental, contando con una parte estratégica dónde la lectura de las situaciones de juego y del rival son constantes generando una rapidez a la hora

de tomar decisiones para poder lograr una victoria o desempeñar un buen partido. Esto es imposible de lograr sin el trabajo en equipo, donde cada jugador deja todo de sí mismo por el cuadro sabiendo que el conjunto lo necesita así como él también necesita de los demás, generando así una unión deportiva muy fuerte. Tal es así esto que en el Rugby es común la expresión de que un try (apoyar la pelota de manera controlada en el ingoal contrario) no lo hace un solo jugador, sino que es parte de todo el equipo.

De este compromiso con el equipo es que surgen valores que se inculcan a la hora de practicarlo como el compañerismo, respeto tanto a compañeros como a rivales y árbitros, solidaridad, el sacrificio, la disciplina, el compromiso, lealtad, y dedicación, entre otros tantos valores, que también nos (pues soy jugador de rugby) acompañan en el resto de nuestra vida generando así una enseñanza y una filosofía de vida. De esta manera se generan lazos irrompibles con sus compañeros, llegando a conformar una segunda familia que gira en torno al Rugby.

Estos valores son fomentados también a través de lo que se conoce como “tercer tiempo”. El tercer tiempo es un tiempo más después de haber jugado los 80 minutos que dura el partido, y marca que pese a que la actividad física terminó empieza otra igual de importante como la anterior. En este tiempo el locatario le “abre las puertas” de su club al visitante y lo invita a comer, a beber, a pasar un rato ameno, donde se intercambian y repasan aspectos del partido, generando lazos afectivos con ese rival que hace unos minutos se estaba teniendo una confrontación física, dejando de lado estos sentimientos que se desprenden del deporte y pasando a formar parte de un aspecto social. Además de compartir con los rivales de turno, también se encuentra allí el árbitro del partido con quién se puede mantener un diálogo, seguir aprendiendo sobre el juego si le quedan dudas al deportista de algo cobrado en el partido, ya que en el mismo solo se dirige al juez el capitán del equipo.

Como se viene exponiendo, el Rugby es un juego en equipo por excelencia, donde el deportista aprende a sentirse parte y a luchar en conjunto con sus compañeros por un interés y una necesidad común que se desprende del grupo.

Es común escuchar de personas que no entienden el deporte frases como “están todos juntos”, “se agarran entre ellos”, “se juntan y empujan”, y sí, tienen razón que esto pasa y es la esencia del deporte, la unión para poder luchar contra la adversidad y sentirse más fuertes teniendo a un hermano de la vida al lado queriendo lo mismo que todos. También se cuestionan como se comportarían en lugar de practicar este deporte, “si viene uno gigante corriendo yo lo dejo pasar”, o “se lastiman todos, yo ni loco”, y ahí si están equivocados. Si el jugador deja que ese gigante pase corriendo se está menospreciando todo el trabajo que están haciendo sus compañeros, si no pone

el cuerpo e intenta defender el avance del rival hace que otro compañero redoble su esfuerzo para hacer algo que debió hacer y hasta podría generar una lesión en él.

Esto es lo que sienten cada martes y jueves que tienen entrenamiento y está lloviendo, que hay sensaciones térmicas muy bajas, que se encuentran cansados por el estudio o el trabajo, cuando no tienen tiempo para ir al gimnasio e igual se hacen **un lugar** para entrenar y estar a la par de sus compañeros. Y tal vez sea lo que más disfrutan, como todos juntos salen adelante, luchando codo a codo y dando lo máximo de sí mismos por el otro.

Como todos los deportes, el Rugby cada vez exige más al deportista a perfeccionarse, ya sea desde lo corporal como también desde una preparación psicológica. Se busca continuamente llegar a un rendimiento óptimo de cada deportista, tal es el caso por ejemplo cuando Inglaterra en un mundial ajustó el horario de sueño de sus jugadores para alterar el bio-ritmo y así tener un mejor desempeño en la cancha.

Por estas mismas razones, es que la Psicología gana terreno dentro de los deportes. Muchas veces el plus que genera la fortaleza mental es lo que hace la diferencia dentro de los deportistas por encima de la táctica y lo físico. No es que se considere a la Psicología como la base de todo deportista y que a partir de allí se edifica todo, sino que lo importante es lograr un ambiente propicio, y quien no dice ideal, para poder desarrollar de una mejor manera el deporte.

La competencia en si genera cierto grado de estrés en todos los deportistas y lo que se intenta establecer con un buen trabajo físico y psicológico es que este monto de estrés se reduzca gracias a aquello que se pudo ir corrigiendo en la semana creando así una situación deportiva mucho más placentera y con menos presiones para quien la practica.

"Cada uno puede ser su más difícil oponente a enfrentar" (Floreaan), no solo la lucha contra la adversidad de un contrincante es a la que el deportista le tiene que prestar atención, sino que también la lucha consigo mismo es muy importante en el deporte.

En esta lucha interna que suelen tener los deportistas con ellos mismos, siempre se les vienen ideas y pensamientos anticipados a la competencia, que en caso de que los mismos sean referidos a perder la misma, van a desencadenar pensamientos, diálogos internos e imágenes negativas al respecto.

Esta continua batalla que se les presenta ante el ansioso momento del partido y por el cual estuvieron preparando en la semana, tienen que hacerle frente desde lo mental ya que la parte corporal no la pueden preparar en ese momento (a lo sumo ensayando las jugadas antes del partido) y son estas presiones internas y su propio pensamiento los que van a influir en un mejor rendimiento.

Siguiendo con lo que expresa Florean se puede revertir esta situación si dentro de la competencia son capaces de experimentar y encontrarse en momentos que se puedan sentir:

- Relajados y sueltos
- Sensación de calma y quietud interna
- Tranquilo, sin ansiedad
- Optimista y positivo
- Sensación de diversión y placer
- Sentirse en el aquí y ahora
- Sentir el control de sí mismo

Lo ideal es que el equipo como tal pueda experimentar en conjunto estas mismas sensaciones, y que a partir de esto cada cual pueda cumplir su rol dentro de la cancha de una mejor manera para poder desarrollar la competencia de una manera más placentera girando en torno al deporte.

Parece claro resaltar que no solo cuando salen a la cancha a disputar un partido de Rugby tienen que estar bien preparados para afrontarlo ya que el rival va a generar condiciones de juego adversas a las que se plantean para no permitirles ganar ni un metro en la cancha, sino que de esta manera van a evitar sensaciones de displacer y molestias como son las lesiones.

El Rugby es un deporte que lleva al cuerpo a su máximo rendimiento, donde encontramos muchas situaciones de contacto brusco (pero con lealtad), cambios de ritmo en velocidad, patadas a la pelota, levantamientos de jugadores, y tienen que estar preparados para poder sobrellevar estas situaciones de juego además de la imposibilidad de ganar partido.

Resulta evidente que la preparación mental es una habilidad que le deben dar importancia en el entrenamiento en el correr de la semana como se le da jerarquía a las habilidades físicas y de situación de juego. De esta manera van a tener una mejor preparación del partido reduciendo las situaciones desfavorables que se pueden desprender del mismo.

Siguiendo con este planteo, es apropiado detenerse en el concepto designado por el Psicólogo Noruego Willi Railo como Juego Interno. A lo que se refiere con este término es a todo lo designado sobre el entrenamiento mental de un deportista, dándole importancia no solo a lo que acontece dentro del campo de juego sino que le pone énfasis también a lo que pasa por lo interior del deportista en esa suerte de realidad psíquica que se desprende del deporte.

Con esto lo que plantea, es que además de que se tiene una realidad mental a la cual se debe entrenar que es propia de cada jugador como se viene expresando, también tienen que intervenir sobre la realidad mental del grupo como tal la cual debe ser entrenada de la misma manera e importancia. De esta manera generaría en los deportistas un tipo de entrenamiento capaz de mejorar sus capacidades de eficiencia para poder alcanzar los objetivos pensados como equipo.

Como expresa Collado (2009), la técnica que utilizaba Railo incluía en el entrenamiento la capacidad de relajación y manejo del estrés a través de ejercicios de relajación progresiva y del entrenamiento autógeno. Además de incluir algunas imágenes objetivas, tales como “imagínese a usted mismo en el podio, con los aplausos retumbando en sus oídos”, o marcando el mejor try de la historia. Esto es lo que se entiende por Visualización, la cual es una habilidad psicológica que consiste en generar mentalmente una situación en particular como si estuviera pasando en este momento pero sin tener estímulos externos. Lo que permite esta técnica es que se pueda generar un momento en el cual pensar distintas situaciones para así de esta manera anticipar lo que puede suceder en el campo de juego, producir un cambio anticipado si se viene realizando cierta ejecución de un movimiento o técnica y así poder mejorarlo en el partido a desarrollarse.

El entrenamiento mental es algo que todos conscientes o inconscientemente lo hacen cuando preparan y piensan el partido.

Recuerdo un técnico que nos hacía referencia a como preparaba los partidos. Él lo que hacía era recrear en su cabeza situaciones de juego que le tocó experimentar en otros partidos o que le podían llegar a tocar vivir en el próximo a jugar y hasta en algunos momentos hacía el movimiento de tacklear al rival, siempre de manera optimista y ganando en su cabeza esa posible e hipotética batalla que se le puede presentar en el partido.

Pero no todos se imaginan en el partido de la misma manera que mi ex técnico, hay muchos deportistas que de manera negativa generan pensamientos irracionales, en donde se ven superados por el rival, faltos de confianza a la hora de realizar algún movimiento o destreza física que no las está pudiendo desarrollar con éxito en los entrenamientos, y esto además de generar desconfianza en uno mismo va a verse impactado obviamente disminuyendo el rendimiento tanto personal como el del equipo deportivo.

Siguiendo con lo que plantea Collado, lo que debe hacer el Psicólogo del Deporte es poder generar intervenciones en los deportistas de carácter positivos para así por consiguiente tener efectos positivos. A lo que se refiere con esto, es a la necesidad de cambiar y reemplazar pensamientos del orden de “yo debo” al de “yo quiero” ante situaciones de juego en las que nos encontremos. Por ejemplo expresando el deseo de querer tacklear a un rival, a querer patear a los palos y acertar, a poder apoyar un try, en vez de que lo debo hacer. Con este tipo de pensamiento lo que se hace es aliviar esa tensión que genera el “deber”, esa exigencia extra que se pone frente a la situación de juego y que generaría un sentimiento negativo en el deportista. En cambio con el deseo de “querer”, pasa todo lo contrario, genera un pensamiento de tipo positivo en el cual uno va en búsqueda de algo que desea, que anhela hacer y por el cual va a luchar por conseguir pese a las adversidades y no la carga de un mandato de características de obligatoriedad como es el “debo hacerlo”.

En otras palabras, lo que se desprende de esto es que en el entrenamiento mental se generan dos tipos de reacciones, una de carácter motivacional que ayuda a la preparación del partido, y otra de tipo exigente en la cual el pensar lo que se debe hacer perjudicaría.

No solo se busca con esto que el deportista sea mejor en lo que hace dentro de la cancha, sino que también pueda ganar en salud mental, en poder reducir todas esas emociones negativas que implican la frustración y que le terminan acompañando en distintos órdenes de su vida.

Analizando lo que se viene planteando, para poder lograr un mejor desempeño una de las aptitudes que se deben fortalecer es la motivación.

Antes de desarrollar a la motivación dentro del deporte es pertinente contextualizarla y definirla como tal, partiendo de algo más macro para ir en definitiva a desarrollarla dentro del rugby.

Motivación

Todas las personas, si se ponen a pensar, tienen una idea asimilada de lo que es la motivación, es común que utilicen su concepto en el día a día, hablen de la misma, pero muy pocas veces se detienen a analizar su definición, su origen y como es que se utiliza.

La motivación como tal es considerada fundamental para que los profesionales, cualquiera sea su rama, puedan desarrollar de mejor manera su trabajo. Pero, ¿de que hablamos cuando nos referimos a la motivación?, ¿qué queda comprendido dentro de la misma?, ¿cuáles son los factores que influyen en las personas?, ¿cómo se puede trabajar para mejorar la misma?

Es por todo esto que se van a presentar una serie de definiciones sobre la misma en la que se hayan varios autores con similitudes en sus conceptos:

- Conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento. (Crandall, 1969).
- El deseo que tiene una persona de satisfacer ciertas necesidades. (Dressler, 2004).
- Es un sentimiento provocado por diferentes razones, como son las creencias, valores, intereses, miedos, y algunas fuerzas tanto internas como necesidades, intereses y las creencias; como externas, ya sea peligro o medio ambiente. (Olivero, 2006).
- La motivación es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. La Motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. (Mary, 2006).

En cualquiera de las definiciones que se presentaron se ve a la motivación como algo referido hacia la influencia de las conductas para poder llegar a un cometido. Como bien deviene de la etimología de la palabra, se genera un movimiento producido por un interés o la voluntad de conseguir algo. Sería como un plus que se posee para poder desarrollar o no una tarea, ya sea por un factor intrínseco o por uno de carácter extrínseco.

A lo que refiere con factor intrínseco es a esa motivación que es propia de la actividad que se realiza, que se desprende de la voluntad por lograrla y que los beneficios están de la mano con el placer, el orgullo, la recompensa interna. Este tipo de motivación es la más adecuada para las actividades ya que se desprende de la persona misma.

En cambio la motivación de carácter extrínseca hace referencia a lo que está por fuera de la persona, independiente de la propia actividad que se está realizando, es como la idea de perseguir la zanahoria para poder lograr la meta. Por ejemplo se asocia a este tipo de motivación el dinero, el poder generar bienes materiales, como un auto, realizar un viaje, entre otros ejemplos.

La recompensa que se obtiene de este tipo de motivación es de carácter más bien material, donde se hace tangible el resultado, en cambio con la intrínseca lo que importa más es lo interior, lo que se siente y se desprende de haber podido llegar a realizar determinada situación.

Aportes desde la Psicología Laboral

La motivación en sí, si se la piensa desde su origen, se la encuentra fuertemente arraigada al ámbito laboral, donde es un importante eslabón dentro de la empresa para poder llegar a cumplir su cometido.

La idea es motivar a los empleados de las empresas para así de esta manera generar un mayor y mejor crecimiento empresarial.

Lo que debe realizar la empresa es poder generar un espacio o un entorno laboral en el cual sus empleados puedan y se sientan cómodos y dispuestos para poder realizar lo que se les demanda como trabajadores y de esta manera seguir ampliando y creciendo como organización.

Para esto es necesario que se pueda lograr un clima de trabajo en donde los trabajadores puedan recibir órdenes a la vez que mantienen su disciplina en cuanto a la tarea, generando una identificación de tipo positiva con la empresa en la cual la voluntad de las dos partes sea llegar a cumplir los objetivos que se trazaron con una productividad eficiente para el momento y para las necesidades que esté teniendo la empresa.

La manera con la que se trabaja a nivel empresarial con el personal es desde una motivación extrínseca, en la que todo gira en torno al dinero y al superávit.

Es claro que las empresas van a generar ciertos espacios y actividades en donde sus empleados se sientan motivados para tener un mejor rendimiento, pero está claro también que en todo este afán la empresa va a realizarlo con el menor costo posible o sin ningún costo si se puede.

Se trata de impulsar al trabajador a desarrollar su labor de una mejor manera y en base a resultados para poder de esta forma tener algo a cambio, como premios, incentivos económicos, o un mejor status o ascenso dentro de la empresa.

A esto se lo puede asociar con la teoría de la "X" y la "Y" (McGregor,1960). En la teoría de la "X" va a plantear que las "personas tienen la tendencia a rehuir del trabajo, donde la mayor parte de las personas tienen que ser obligadas, controladas, dirigidas y amenazadas con castigos para que desarrollen el esfuerzo adecuado para la realización de los objetivos de la organización". El trabajador es visto desde un modelo

Taylorista, en donde pese a todo lo que sufre a la hora de trabajar la compensación económica es lo que motiva al empleado a realizar su tarea y exigirán después de cumplirla otra tarea diferente a desarrollar.

A contrapartida de la teoría de la “X”, está la teoría de la “Y”, la cual entiende al trabajador como un individuo más integrado, no solo en las necesidades de la organización sino también en las suyas como individuo, generando de esta manera ganancias mucho más grandes a las que se harían de manera unilateral y de no ser así la organización se verá perjudicada. De esta manera se entiende al individuo como una persona madura y responsable, los cuales llegan a poseer una motivación de carácter intrínseco y un deseo de perfeccionarse continuamente.

Se mueve así la motivación dentro de los estándares mercantilistas, pero es necesario no descuidar al trabajador solamente estimulando con lo externo, con eso material que puede conseguir, sino que también es imperioso que la estimulación por el trabajo sea de manera intrínseca ya que el estrés que requiere realizar algunos pedidos de las empresas o la no realización de lo encomendado generaría en el trabajador un monto de angustia grande ocasionándole en algunos aspectos hasta una enfermedad.

En un charla TED, la cual es una organización sin fines de lucro dedicada a difundir ideas en forma de cortos o charlas de aproximadamente 18 minutos, Daniel Pink (2009) hace un exposición sobre la motivación.

Hace referencia a ciertos experimentos en donde se le pedía a dos grupos de personas que realizaran una propuesta dada proporcionándoles diferentes razones para que lograran el objetivo. Por un lado a un grupo se les dijo que era con un fin académico, donde se los iba a cronometrar para poder extraer resultados y así saber cuando tiempo necesita alguien para resolver este tipo de problemas; y en al otro grupo les dijo que iba a darle recompensas por su trabajo, en donde a la persona más rápida en realizar la tarea se le iba a dar un mayor porcentaje de dinero en relación a la que lo hacía con mayor tiempo que se le iba a otorgar poco dinero. Lo que se puede constatar con este experimento, es que el grupo sin recompensas en su trabajo lo hicieron con un menor tiempo en comparación al otro grupo, demostrando de esta manera que la lógica del mercado no sucede aquí.

Esta forma de realizar las tareas es la que se ve en el ámbito laboral, donde a los trabajadores se los motiva ofreciéndoles bonificaciones o comisiones por su trabajo si lo logra, y esto genera, como lo demuestra el experimento, todo lo contrario. El incentivar a una persona con recompensas por su trabajo lo que hace es entorpecer el

razonamiento y bloquear la creatividad. De esta manera, se rompe con esta lógica del mercado en la cual se piensa que a mayor premio, mejor trabajo.

En relación a las pruebas, lo que se demuestra es que la motivación de carácter extrínseca es buena utilizarla si se quiere que alguien realice una tarea de carácter mecánico, que siga ciertos lineamientos y ordenes para la ejecución ya que lo que va a hacer esto es focalizar a la persona en la tarea. Lo único que queda de lado al premiar al mejor empleado, es el sentimiento de ese trabajador que quedó por debajo del nivel esperado, y por el cual, lógicamente, no se piensa en como se siente y como vive la tarea.

Pero a contrapartida de esto no es la que hay que utilizar para motivar a una persona si se desea que resuelva tareas que requieran cierto grado de abstracción y habilidades cognitivas, donde la respuesta y la posibilidad de resolver los problemas están en su entorno.

En cuanto al deporte, muchas veces se motiva a los jugadores con premios económicos, con incentivos materiales si tienen un buen resultado en el partido, y viendo este problema desde esta perspectiva es claro notar que se está cometiendo un error grave a la hora de motivar a los deportistas. Realizar una tarea visualizando la motivación extrínseca generaría el efecto contrario al que se busca, por eso mismo es necesario operar mediante motivaciones intrínsecas, en donde las cosas se tienen que hacer porque a la persona le gusta, porque quiere hacer lo que está haciendo, y porque son importantes en la vida de la persona.

Siguiendo con lo que plantea Pink, él hace referencia a tres elementos en los que hay que detenerse para mejorar el desempeño de una persona. Estos elementos son los siguientes:

- Autonomía: entendiéndolo por el impulso de dirigir nuestras propias vidas.
- Maestría: es el deseo de volverse cada vez mejor en algo que importa.
- Propósito: hace referencia al deseo de hacer lo que hacemos en servicio de algo más grande que nosotros mismos.

Por otro lado, se encuentra la Teoría de la Personalidad y de la Motivación (Maslow 1970), la cual señala que el hombre siempre encontrará motivaciones para obtener una meta, pero que la misma irá de la mano con una relación directa con la necesidad.

Lo que plantea Maslow es que existen 5 diferentes categorías en un nivel jerárquico dentro de un modelo piramidal que son las siguientes partiendo de un nivel básico:

- *Necesidades fisiológicas*: corresponden al nivel primario y en este encontramos las necesidades fisiológicas básica de cualquier persona para poder vivir, como son la alimentación e hidratación, la respiración, mantener el equilibrio homeostático de la temperatura, hasta el hecho de tener relaciones sexuales.
- *Necesidades de seguridad*: hace referencia a la necesidad de protección y seguridad de cualquier persona. Estas necesidades aparecen a partir de tener cubiertas las necesidades fisiológicas. Esta protección van desde la seguridad física, la salud de los individuos, y también mediante condiciones laborales seguras.
- *Necesidades sociales*: corresponde al tercer nivel jerárquico y en él encontramos lo que tiene que ver a lo afectivo, el amor, la amistad y el reconocimiento de las otras personas. Para satisfacer estas necesidades es que realizamos actividades culturales, integrar y disfrutar actividades deportivas y recreativas en conjunto con otras personas.
- *Necesidades de estima*: tiene que ver con la búsqueda de reconocimiento de los logros realizados, y el respeto por sí mismos. Para esto se suele motivar a las personas dándoles premios o distinciones que generarían mayor autoconfianza y competencia en cuanto a las tareas.
- *Necesidades de autorrealización*: este es el nivel jerárquico más alto y se alcanza con la superación de todos los anteriores. Para lograr satisfacer este nivel se busca el crecimiento, el logro y el progreso de la persona. Para esto se busca la autonomía de la persona, permitiéndole que sean creativos, tomen decisiones y aprendan a realizar de una mejor manera sus tareas.

Según Maslow, las necesidades que logran motivar a una persona son aquellas que no han sido satisfechas, ya que no se sentirán motivados de satisfacer una necesidad de orden superior si todavía no han podido satisfacer las del nivel jerárquico en la cual se encuentran. Por este mismo sentido, a la hora de motivar a alguien tenemos que prestar consideración a las necesidades de un nivel inferior, ya que a partir de colmar la misma podemos apuntar al siguiente nivel de acuerdo a las satisfacciones que va atravesando.

A partir de la teoría de Maslow, existen otras teorías que se desprenden de la misma y continúan con su línea de pensamiento como es la Teoría de los dos Factores (Herzberg 1959) la cual fue pensada para el ámbito laboral.

Según lo que expresa Herzberg, la motivación es producida por una motivación de tipo intrínseca y no por una de tipo extrínseca. En su teoría sostiene que hay dos tipos de necesidades, una de orden inferior llamadas de Higiene y Mantenimiento, que no son las que motivan, pese a que si no son satisfechas van a producir de todos modos insatisfacción; y también están las de orden superior que las llamó Factores de Motivación y por consiguiente son las que realmente motivan a las personas. Estos Factores de Motivación corresponden a los niveles superiores de la teoría de Maslow y corresponde como había mencionado a un nivel intrínseco que pretende que la motivación sea a partir de necesidades internas, en las cuales debemos enfatizar la tarea, logrando un buen clima motivacional prestando atención a las necesidades que emergen para satisfacer sus necesidades y a partir de allí generar en la persona misma ese impulso para poder motivarse.

En un artículo Iglesias (2013) hace referencia a cuatro tipos de fuentes de motivaciones las cuales son las siguientes:

- Motivación al logro: en este tipo de motivación lo que plantea es que lo importante es poder alcanzar el objetivo establecido, esa meta que implica la acción en sí. No le da importancia a los beneficios que trae aparejado el hecho en sí mismo de lograrlo sino lo que importa es poder conseguir la acción como tal.
- Motivación de afiliación: lo destacable en este tipo de motivación es el sentido de pertenencia a nivel social. Ser parte de un grupo junto a otras personas en donde exista un ambiente favorable y creativo es la principal causa de que la persona se motive estando esto por encima de otro tipo de motivaciones.
- Motivación de poder: como el tipo de motivación lo expresa lo que resalta acá es el poder, tener esa capacidad de sentirte por encima de todos y poder influir en las decisiones de lo que lo rodea a uno, pasando desde como debe ser el comportamiento de las personas o como cualquier elemento a su alrededor que él no considere apropiado para el entorno.
- Motivación de competencia: Lo que se destaca en este nivel es lo referido al buen resultado conseguido al realizar un trabajo. Lo importante es poder lograr esa meta trazada en donde se encuentran obstáculos que hay que ir sorteando en la medida que se va perfeccionando las habilidades en el proceso

para sí de esta manera tener un resultado de excelencia al finalizar con el cometido.

Pero no es aquí donde me quiero detener, aunque como ya mencioné con anterioridad en este punto hay una unión entre la Psicología del Deporte y la Psicología Laboral.

Motivación en el Deporte.

En el artículo “Acerca de la motivación en el deporte” (Tallano, 2008), hace referencia a que existen dos tipos de motivaciones para realizar una actividad deportiva, por un lado debido a una motivación interna impulsada por el placer y la satisfacción, y por otro lado está la motivación externa que es aquella que se encuentra por fuera de la actividad como puede ser lo económico. En cualquiera de los casos, sea por un tipo de motivación u otra que se comenzó a hacer deporte, puede que en el transcurso de la práctica del mismo el deportista puede conjugar los dos tipos de motivaciones para superar los objetivos propuestos, o en todo caso que las motivaciones pueden cambiar una por la otra.

A su vez, hace referencia a otros factores que inciden a la hora de desarrollar un deporte como son:

- Papel de los padres y de los entrenadores: son quienes en muchas oportunidades impulsan a la persona a realizar el deporte, en donde los comentarios y los señalamientos sobre su rendimiento y el proceso de entrenamiento son fundamentales.
- La percepción: como se percibe el deportista a él mismo y al esfuerzo que le demanda realizar la actividad. Mientras menos esfuerzo le produzca al deportista realizar los ejercicios va a ser mayor la valoración que va a tener de su propio rendimiento y de su capacidad en el proceso de entrenamiento, generando de esta manera mayor placer a la hora de entrenar.
- Clima motivacional: este se genera mediante las indicaciones, las recompensas y expectativas que generan los entrenadores en el entrenamiento o en la competencia. Es fundamental que el entrenador conozca a los deportistas porque las reacciones que todos tienen sobre determinados sucesos o actitudes no son las mismas.
- La significación del resultado obtenido: hace referencia a la afectación misma que recibimos al tener un resultado tras disputar un encuentro. Generalmente se

considera que perder es un mal resultado y ganar es un buen resultado y esto no siempre coincide con la realidad planteada por el equipo. Muchas veces frente a un rival se plantean otros objetivos además de ganar, y pese a que al terminar el partido no se haya ganado si se pudo haber triunfado al alcanzar los objetivos previstos. También, puede haber tenido un triunfo pero con una actuación mala, lo que en definitiva quedaría más del lado del fracaso.

Siguiendo con el tema, también es importante visualizar la conformidad que tiene un deportista después de haber disputado un partido. Cuando un deportista se enfrenta a un partido, en su psiquismo se genera la idea que hace referencia a mejorar lo que hasta ayer se había mejorado, lo que sería dar un paso adelante en sus propios límites y al poder realizarlo con éxito se genera una profunda satisfacción interna que está por encima de cualquier logro externo, como un reconocimiento económico o algún trofeo. En esta conformidad hay un punto de encuentro con la significación del resultado obtenido en el cual se puede ganar y no estar conforme pero también se puede perder y estar conforme con lo logrado.

- *La identificación con los ídolos:* el proyectarse en otro deportista pone en movimiento el deseo y por lo tanto es motivante, ya sea en el inicio de la vida deportiva o en el transcurso de la misma. Es normal ver niños haciendo deporte con las camisetas, ahora hasta los zapatos, con los nombres de sus ídolos, diciendo “yo soy tal” haciendo alusión a su deportista favorito y hasta imitándolo a la hora de jugar.

A partir de estos puntos desarrollados, también se puede incluir dos puntos que llegan a motivar a una persona a hacer deporte, que son por un lado los Medios Masivos de Comunicación y por otro, que no se distancia mucho del anterior, el entorno socio-cultural que vive la persona.

A lo que refiero con esto, es que a través de la información que recibe la sociedad día a día ya sea por la televisión, la radio, o Internet, en los que se incentiva a realizar ejercicio promocionando actividades como pueden ser las corridas de 5km, despiertan en la persona el deseo de ejercitarse. A su vez, cuando hay un fenómeno deportivo como fue el Mundial de fútbol de Sudáfrica, el cual fue vivido de manera muy intensa por nuestro país, se genera una especie de explosión deportiva en la población motivada por las circunstancias vividas.

En cuanto al entorno social y cultural de la persona, el grupo de pares juega un importante papel en la realización de un deporte. Es común ver grupos de amigos que reali-

zan todos el mismo deporte, ya sea Rugby, Fútbol, Natación, u otros, y que a partir de la motivación de tal vez un integrante del grupo de pares por cierto deporte, se despierta en los demás esa necesidad de ser parte de la misma actividad. También tiene que ver con el entorno que rodea a la persona ya desde su infancia. Es común ver niños queriendo practicar el deporte de alguno de sus padres, o practicando el deporte típico y característico de donde él vive. La intensidad en la práctica de cualquier deporte que se practique, la asiduidad y persistencia que se tenga sobre el mismo tiene relación con este aspecto socio-cultural.

En estos últimos dos puntos una de las principales fuentes de motivación es la Identificación como proceso psicológico, la cual hace referencia a cuando “un sujeto asimila un aspecto, una propiedad, un atributo de otro y se transforma, total o parcialmente, sobre el modelo de éste” (Laplanche - Pontalis, 1983).

Pese a que el Psicoanálisis como tal no ha hecho muchos aportes en cuanto a la motivación en el deporte, hay trabajos generados a partir de esta ciencia que intenta explicar y contribuir en esta temática.

En “Psicología del Deporte” (Garzarelli), éste plantea que desde una perspectiva psicoanalítica podría entenderse a la motivación de una persona como una característica que emerge en el Yo, pero que en realidad nace en el Inconsciente, de el reservorio dinámico de toda nuestra historia y sobre todo de nuestros impulsos o tendencias, que habitualmente son agrupadas bajo el nombre de lo pulsional, esa polaridad que Freud denominó Pulsión de Vida (Eros) y Pulsión de Muerte (Thanatos).

Como es sabido, la pulsiones inconscientes pujan por devenir conscientes y poder satisfacer ese deseo reprimido, y que algunas de las formas que pueden llegar a la consciencia es a través de los sueños, lo actos fallidos, el chiste, los síntomas y por la sublimación

Es a partir de esto, que hace una primera interpretación de que en el deporte existen factores vinculados a lo inconsciente y a las pulsiones. Estas pulsiones son destinadas a actividades socialmente aceptadas como en este caso el deporte, ya que la sublimación juega un papel fundamental, en donde esta libido sexual es depositada en una actividad socialmente aceptada y valorada como la ya mencionada.

Además de lo expuesto, Garzarelli hace una comparación entre lo que sería el Super-Yo con las reglas y normas que regulan la actividad deportiva, en la cual

tenemos que cumplir con ciertos órdenes y leyes de juego que van a estar dictadas por el deporte en sí haciendo un paralelismo con la sociedad, y el juez quien obviamente tiene relación con el Super-Yo. En este caso, el juez es quien determina que conductas y reacciones son acordes a la realidad del deporte y a partir de allí la internalizamos.

Por esta razón, se puede considerar que hay deportistas que tienen una mejor conducta en el campo de juego actuando con un Super-Yo (juez) más severo, con esa amenaza constante de no realizar actitudes inadecuadas, y con el cual podemos encontrar cierta relación con la vida personal del deportista en la que existen varios ejemplos de que así lo demuestran, en los cuales deportistas con problemas de conducta en el campo de juego también los tienen en su vida.

Por todo esto, es que se puede afirmar que la satisfacción obtenida mediante el deporte alcanzaría todas las estructuras del psiquismo, ya sea en el inconsciente del Ello, la parte consciente del Yo, y en lo referido al Super-Yo. De esta forma se genera una satisfacción de carácter integral ya que alcanza varias áreas de la personalidad.

La motivación frente a la actividad deportiva tiene que venir del mismo deportista y no estar supeditada al rival de turno que tiene en frente. De esta manera, lo que se hace referencia es al primer partido que tiene que enfrentar el deportista es consigo mismo e intentar dejar de lado la mirada de los otros, volcando ese gasto de energía en los demás, sobre él mismo.

Es común ver como muchos jugadores o equipos deportivos tienen un mayor desempeño en situaciones de mayor exigencia deportiva, pero lo que no puede perderse es la lucha interna por querer ser mejor de lo que fue antes. De esta manera se logra motivar al deportista pese al partido que tenga que disputarse, visualizando al rival como un medio más para poder llegar a cumplir el deseo de ser un mejor deportista de lo que se viene siendo.

Esta es la diferencia que tienen esos equipos o jugadores que mantienen siempre el mismo nivel, equipos que juegan de la misma manera con el que sea, sin faltarle el respeto a su rival, y jugadores que “dejan la vida” en cada jugada como si fuese a ser la última y por la cual se está jugando algo importante y de valor para él.

Continuando con esta idea, en la superación de uno mismo en relación a lo que venía siendo como deportista, es oportuno resaltar los aportes del artículo “Motivando a un equipo” (Casarico).

Lo que allí plantea Casarico es que para poder crecer es necesario tener cierta disposición mental para poder modificar el entorno y no solamente adaptarse a él.

A lo que se refiere con el término “mejorar” es que es necesario destacar diferentes variables que enumera de la siguiente manera:

- La predisposición: lo considera el primer requisito, sentir ese deseo de estar mejor mañana de lo que fue hoy. Lo que implica esto es una búsqueda continua de encontrar mejores posibilidades, y eliminar errores cometidos. Para esto se requiere cierto grado de insight para poder considerar lo que se debe mejorar y no quedarse atascado en repeticiones constantes que no ayudan a la causa.
- Implementación de cambios relevantes: esto corresponde a los cambios profundos que van al núcleo de los problemas y así proponer soluciones definitivas.
- Secuencia de objetivos y mentalidad abierta: luego de establecer cuales son las mejoras necesarias a realizar, es importante delimitar cuales van a ser los objetivos a mediano y corto plazo.
- Las dos facetas de las mejoras (premisas e implementación). ??????????

Considera, que a pesar de estas cuatro características, sería difícil poder generar un movimiento motivacional en los deportistas si no hay una motivación constante, algo que parece sencillo de entender pero muchas veces no es tenido en cuenta para aplicarlo. No es cuestión de llegar y hacer una intervención sobre algo particular y después irse como que ya todo está solucionado, sino que el abordaje que se hace debe ser sostenido durante el tiempo que sea necesario.

Motivación en el Rugby

Es preciso traer a colación una frase que resulta apropiada ya que posee muchos puntos de encuentro con lo que se ha ido desarrollando.

González (2008) hace referencia a que:

En la motivación participan procesos afectivos (emociones y sentimientos), las tendencias (voluntarias e impulsivas), y los procesos cognoscitivos (sensopercepción, pensamiento, memoria, etc.), los afectivos y las tendencias ocupan la función más importante en ella. La motivación es a su vez un reflejo de la realidad y una expresión de la personalidad. Los estímulos y situaciones que actúan sobre el sujeto se refractan a través de las condiciones internas de

la personalidad, por ellos, la motivación es una expresión y manifestación de las propiedades y del estado de personalidad, del carácter, de las capacidades cognitivas, y del temperamento; pero las propiedades del carácter son las que ocupan en ellas la función principal.

Lo más importante a resaltar es la idea de que si un estímulo no nos llega a nuestros afectos, no nos moviliza nada dentro nuestro, por consiguiente no nos va a interesar en lo más mínimo y no se va a poder disparar ningún procesamiento psíquico.

¿Qué se quiere decir con esto? que pese a que haya un esfuerzo, un buen material que sirva como disparador de la motivación en el deportista, si no se llega a lo afectivo no va a generar nada. Hay muchos videos, muchas imágenes y trabajos para motivar, pero el deportista los puede ver mil veces sin sentir nada al respecto.

Un ejemplo claro de esto es la película “Invictus” (2009). En esta película vemos lo que sucedió en Sudáfrica en la década de los 90’ cuando dicho país era el anfitrión del mundial de Rugby de 1995 y se encontraba atravesando la abolición de lo que fue el sistema político y social del Apartheid. Lo que quería hacer Mandela era poder unir una nación que se encontraba dividida, a través del rugby, enseñando en distintas comunidades negras a jugar a este deporte, ya que era un deporte practicado casi en exclusividad por los blancos, viéndose reflejado esto en el plantel que integraba la selección que solo se encontraba una sola persona negra. Los negros iban a los estadios a alentar al equipo visitante y hasta a reírse de las derrotas de su selección, que no pasaba por un buen momento, ya que no se encontraban representados y era una oportunidad para poder “devolver” lo que les hacían sentir y pasar en el cotidiano de sus vidas. Este plan ideado por su presidente fue llevado a cabo y respaldado por François Pienaar el capitán de los Springboks. A partir del deporte como herramienta de unión, es que finalmente se logra llevar a cabo el tan deseado pensamiento de Mandela.

¿Cómo es que coexisten el Rugby y la política en este pensamiento? ¿Dónde encontramos a la motivación y que papel juega en esta historia?

El punto fuerte de unión entre estas dos realidades es la motivación extrínseca en sí. A partir de un encuentro entre el capitán y el presidente es que surge la charla sobre como hacer para motivar a quienes se sienten representados por el capitán de la selección. Lo más destacado de la conversación es la idea de que la motivación en una persona parte del trabajo del otro, de la inspiración que este le da al ver la forma que desempeña diferentes actividades. Esta forma de sentir la motivación es lo que une a estos dos referentes. Pienaar cuando visita junto a sus compañeros la cárcel donde estuvo preso Mandela, pudo ver y sentir en la forma que vivía, lo que tuvo que pasar, y que pese a eso los sentimientos que tenía frente a quienes lo encerraron y la

idea de unión, de perdón, y reconciliación que quería para su país. Frente a esta fuente de inspiración es que Pienaar se siente motivado a liderar su equipo en busca del campeonato mundial (que terminan ganando) pese a todos los pronósticos que los daban como perdedores.

Tomando el concepto de Ames sobre Clima motivacional se puede percibir como el clima creado por el entorno, por la presencia e intervención en momento claves (deportivamente hablando) de Mandela y por la importancia que tenía para Sudáfrica poder conseguir el campeonato, es que se hace evidente las bases para el éxito. No se orienta en este caso la motivación en el ego del deportista, sobre el desempeño dentro de la cancha, sino que a lo que se apunta es a una motivación referida al esfuerzo, donde la mejora del equipo como tal permitirán que el clima que se genere apunte a la tarea, que claramente en este caso tiene un valor mucho más que deportivo.

Esto sirvió y mucho para poder unir un país que se encontraba totalmente dividido, pero que si lo volcamos a un equipo deportivo de Uruguay no va a surgir el mismo efecto que en uno de Sudáfrica, ya que pese a que es una muy buena historia con muchas enseñanzas, no va a poder llegar a estimular de manera afectiva lo que un deportista de aquí necesita.

Uno puede resaltar la imagen de ese otro que te inspira y motiva a desarrollar la tarea de una mejor manera como refleja la película, pero no necesariamente tiene que ser una persona de resaltada importancia, no tiene por qué ser alguien que te inspire de una manera filosófica como en este caso, sino que quien te motive puede llegar a ser ese compañero que tienes a tu lado, que lo ves correr, tacklear, entregarse al máximo por los compañeros, y es a partir de su esfuerzo y compromiso que el deportista se va a ver estimulado para enfrentar el partido.

El otro como tal va a ir forjando el carácter de sus compañeros frente a las circunstancias planteadas, va a potenciar el deseo, la realidad emocional, ya sea para bien o para mal, y a partir de allí que va a poder generar una realidad diferente a la que tenían los demás.

A lo que refiere esto, es que hay deportistas que su presencia ya enaltece a la del equipo en conjunto, son líderes positivos que con lo que ellos hacen dentro y fuera de la cancha potencian las capacidades de sus compañeros. Deportistas que tienen un temperamento más tranquilo, que pasan tal vez desapercibidos dentro de la cancha, se los va a ver con un rol mucho más activo, potenciado por lo que su compañero transmite.

Como ejemplo, y yendo más específicamente al Rugby, es claro resaltar esto en la capacidad de hacer un tackle que tenga un Rugbista. Muchas veces el tacklear pasa

por un convencimiento mental de que lo podés hacer, de sentir confianza de vos mismo, de que sos superior a ese rival que viene de frente a intentar pasarte y poder anotar el try, y frente a esto es como te encontrás ante la situación. A su vez, aquellos Rugbistas que no se destacan por ser de los más tackleadores se sienten capaces de tacklear al ver a ese compañero dejando todo en cada tackle, sintiéndose mucho más seguros de sí mismos y de sus capacidades como jugador.

Ese carácter contagioso que se desprende de esta idea, es equiparable al sentimiento expresado por Pienaar en la película. Ver la importancia que tiene para el otro lo que está haciendo, la dedicación y esfuerzo que está teniendo al realizarlo, es lo que te termina generando ese cambio afectivo para de esta manera motivarte al punto de estar a la misma altura de quien te estimula.

No solo la motivación pasa por el momento previo al partido, sino que también es necesario que el deportista tenga de que aferrarse cuando las cosas anda mal dentro de la cancha, cuando eso que se había planeado no está funcionando y está pasando por una situación inesperada.

Para esto es necesario trabajar sobre la confianza del deportista así en esos momentos en que se encuentra en una situación desfavorable pueda mantener la calma creyendo en sí mismo y en su equipo para vencer las adversidades.

Los deportistas que tienen un alto nivel de euforia, que se encuentra sobreexcitados antes de comenzar el partido, deben bajar ese nivel de ansiedad ya que al momento de jugar un partido no logran mantener esta realidad psíquica y se ven más propensos a inestabilidades emocionales generando un desgano o falta de deseo para seguir luchando por el objetivo.

Lo que se debe generar, es una instancia en que los polos de los deportistas tengan un punto medio que permita un desarrollo equilibrado de sus emociones. Si la euforia es muy elevada, la recaída que va a sentir el deportista va a ser muy fuerte; y si el nivel más bajo de frustración no se refuerza va a generar que no pueda sobreponerse a situaciones de estrés deportivo ya que no va a tener esa fuerza yoica para enfrentarse a sus temores.

Si se logran estos resultados, se va a obtener que el deportista comience el partido con un nivel de tranquilidad apropiado y pueda terminar el partido con un alto nivel de rendimiento, a su vez que las convicciones que tiene el deportista sobre él mismo van a hacer que sienta un nivel elevado de autoconfianza durante todo el partido.

Algunas veces los equipos entran a la cancha "sobregirados" por lo que se conoce como arenga. A la arenga se la puede identificar con esas palabras expresadas antes del partido ya sea por el capitán o por el entrenador que intentan ser motivadoras. Muchas veces las palabras y el discurso que se da producen una carga de

estimulación muy grande para el deportista llevándolo a picos de euforia muy elevados, generando como se planteó anteriormente un mayor riesgo de no poder mantener ese nivel ante el primer error que se cometa.

Tal vez en algunos jugadores ese discurso previo al encuentro sirva para que caigan en la realidad de lo que se está por jugar, pero debe ser medido y acorde a las circunstancias que los rodea. Si lo que se visualiza antes de entrar a un partido es cierta apatía en el equipo o en algún deportista en particular va a ser apropiado que se maneje este discurso cargado de emociones, pero lo que no se debe olvidar es en no poner las emociones por delante de las convicciones y de sus propios elementos de confianza, ya que las emociones y el estado de euforia son pasajeros y no se mantienen durante todo el partido, y lo que se debe generar es una estabilidad en el deportista de confianza profunda que es todo lo contrario a lo que siempre termina pasando con las arengas.

Así como existe la arenga y las charlas motivacionales antes de los partidos, también hay situaciones que motivan a los jugadores, no en este caso a través de acciones de otro jugador como se desarrolló con anterioridad, sino que viene acompañada de lo que le devuelve el entrenador y los compañeros de equipo en relación a las acciones que viene desarrollando el deportista dentro del campo de juego.

A lo que se apunta con esto, es a esa respuesta interna que se asocia a lo que recibe el deportista después de realizar una jugada. Según las investigaciones que realizaron Vallerand y Reid en 1984; Harter en 1978; Brustad en 1992, las respuestas de tipo positivo acompañadas de un monto de afecto generan en el deportista una mayor percepción de competencia y motivación intrínseca, que si por el contrario la respuesta que tiene el deportista por lo que hace siempre viene acompañado desde lo negativo y el reproche por el error que acaba de cometer va a generar todo lo opuesto.

Es fácil de observar como cuando pese a lo que haga el deportista, sea entendida como una acción buena o mala, se lo valore desde el esfuerzo, la dedicación y el empeño que éste pone sobre lo que acaba de hacer genera un feedback con la actividad que va a generar un mayor disfrute propulsando de esta manera la motivación intrínseca. Pongamos el ejemplo del lanzamiento de la pelota en el line-out por parte del Hooker quien es el jugador que por lo general se encarga de hacer esta tarea en el equipo. Si por distintas razones, ya sea condiciones climatológicas adversas como el viento y la lluvia, el Hooker viene realizando sus lanzamientos mal y lo único que le llega de parte de su entrenador son rezongos o quejas por su actuación, lo único que va a generar en su jugador es una situación desfavorable, donde el realizar la tarea va a pasar a ser un peso y el cometido de la misma va a ser sentir la aprobación de su técnico, depositando de esta manera el objetivo de su

misión como deportista en lugar erróneo. Lo que se genera con esto que la autoeficacia del deportista, al ser correcciones negativas, solo se termine potenciando que visualice lo que ha hecho mal y no todo lo bueno que ha hecho. A su vez se genera una experiencia vicaria desfavorable, esa suerte de efecto dominó en la cual se empieza a equivocarse uno y continúa por otro y así sigue.

En cambio si las palabras y expresiones que recibe el Hooker son de aliento, de entendimiento por lo que viene sucediendo, de apoyo pese al descontento por su tarea, va a generar en él un reforzamiento en su autoestima y por ende un deseo motivacional intrínseco de poder revertir esta situación volcando lo mejor de él para el equipo.

También cabe resaltar que el uso del reto no siempre tiene que ser pensado como algo negativo. El deportista también puede sentir que si no se le dice nada por su mal desarrollo deportivo es porque no es competente para la tarea que le encomendaron, en cambio si a este se le llama la atención de manera positiva por lo que hace y se le exija que corrija su desempeño, éste lo va a sentir como que si puede realizar su tarea de una mejor manera y por ello se va a sentir motivado para realizarla.

Lo que queda claro en este pensamiento, es que lo importante es saber llegarle al deportista, que cosas decirles y en que momento para que así de esta manera se genere un feedback positivo, ya que no todos los deportistas reciben de la misma manera lo que se le dice y esto puede generar en él el efecto contrario al deseado por su entrenador o por algún compañero que le manifiesta algo.

Es importante hacer referencia que ante cualquier situación de juego que se encuentre un deportista es fundamental trabajar sobre el deseo y no sobre la voluntad que el mismo tiene.

La voluntad de un jugador de Rugby, como de cualquier otro deportista siempre está presente, ya que para ir a cada entrenamiento, para dejar de lado muchas otras actividades posibles a realizar cada sábado que tiene partido, entre otras, es necesario que ésta exista. Pero lo que va a destacar por encima de los demás a un deportista es el deseo, el desear hacer las cosas que nos planteamos.

Este deseo, va a impulsar al jugador en un nivel óptimo a la hora de jugar un partido, no solo que va a tener la voluntad de hacerlo, sino que va a desear hacerlo y por sobre todas las cosas esto lo va a motivar de una manera considerable al deportista. Estar todo el partido, los 80 minutos, deseando apoyar un try, meter la mayor cantidad de tackles posibles, ganar siempre la línea de ventaja en cada ataque cuando le toque agarrar la pelota, va a generar un convencimiento y un pensamiento positivo que va a ser una base sólida para lograr el objetivo trazado.

Muy pocas veces se plantea el deseo como motivador en un equipo y se toma mucho más en cuenta la voluntad, siendo esto un error muy común. Siempre las arengas apuntan más a lo que van a hacer, a la voluntad de hacerlo, y no al deseo visualizado como objetivo, a esas ganas de lograr algo.

Pero también hay casos conocidos como el de Johnny Wilkinson y su técnica "Doris" para patear a los palos que se diferencian con lo recientemente dicho. Este excelente jugador y famoso por su alto porcentaje de acierto pateando a los palos, ya sea de drop o en un penal, tiene un importante entrenamiento técnico al cual le sumaba un entrenamiento mental con la misma dedicación que el otro. Su entrenamiento consiste en patear 6 kicks a los palos los cuales deben ir todas las pelotas adentro, de no ser así el ejercicio arrancarían de 0 hasta embocar las 6 correspondientes pelotas sin fallar, y recién después de haberlo finalizado empieza a perfeccionar e incluir otras variantes del juego. De esta manera conjuga en su entrenamiento tanto el nivel mental como el físico, y se centra en un tipo de entrenamiento que se enfoca en mejorar de a una sola cosa a la vez.

Lo llamativo de esta técnica, enseñada a este jugador inglés por un ex técnico que tuvo, consiste en visualizar detrás de las "haches" la figura de una mujer en las tribunas sosteniendo una lata de refresco y lo que desea hacer Wilkinson es tirarle la lata de la mano con el impacto de la pelota. Este sencillo deseo es lo que genera un entrenamiento mental capaz de poder aislarse totalmente de su entorno, poder llegar a tener un nivel de concentración tan alto que puede visualizar una persona a la cual le va a apuntar para producir el efecto antes nombrado, y deja de lado lo importante que puede ser la conversión para el equipo, el hecho en sí de meter la pelota entre los palos y la mirada de miles de personas presionando al jugador para que realice su tarea de determinada manera, y por sobre todas las cosas pone por encima el deseo al deber.

Esta es una técnica de visualización y concentración, pero que también incluye la motivación dentro de la misma.

Finalizando con estas ideas, se encuentra el Haka que realizan los All Blacks (selección de Nueva Zelanda de Rugby) antes de comenzar a disputar un partido. El Haka es una danza Maorí que se utilizaba en las guerras por parte de ésta tribu. La selección de Rugby ha adoptado esta danza y la ha hecho popular a nivel mundial, pese a que otros países de la zona como Samoa, Tonga y Fiji también la practiquen.

En lo que respecta al deporte en sí, esta danza es una fuente de motivación grupal y concentración además de intimidación al rival. La motivación es de carácter intrínseca, donde el deseo por imponerse al rival genera un incremento en el compromiso del equipo. De esta manera los All Blacks logran "entrar en partido" antes que el mismo

empiece, enfocándose rápidamente en lo que deben hacer y llegando con un plus frente a su rival que se encuentra expectante de la danza tradicional de los actuales campeones del mundo.

Conclusiones

Como se ha ido desarrollando a lo largo del trabajo, hay muchas formas y vicisitudes a la hora de generar la motivación en una persona, ya sea desde un ámbito laboral como desde uno deportivo. No solamente se tiene en cuenta la persona a motivar en sí, sino todo lo que se desprende de ella misma y de la motivación como tal.

Enfrentarse al desafío de poder generar un cambio a nivel psíquico en una persona para así de esta manera hacerle más fácil y exitoso su desempeño en la tarea es un trabajo con mucha dedicación y en el que se debe encontrar el punto exacto para realizarlo.

Todas las personas sienten y analizan de una manera diferente lo que se les dice a la hora de ser motivados, ya sea por lo que sienten por la persona que les está hablando o por el momento que están atravesando.

Muchas veces el intento por generar una motivación adecuada y exitosa hace que la persona busque en lo complejo de la situación y no se detenga en resaltar lo específico, que tal vez con un gesto mínimo se puede llegar a tocar las fibras más íntimas de la persona para poder motivarla.

Generar en el deportista y en el equipo esa inquebrantable fe en ellos mismos, manteniendo la distancia con la confianza, ya que esta última tiene que ver con lo que ya se ha hecho en otro momento. La fe es creer en uno mismo y en el grupo, que se va a lograr algo en ausencia de una evidencia que demuestre haberlo hecho.

Lo que sí es preciso resaltar es que la motivación intrínseca juega un papel dominante en lo que respecta a la motivación en el deporte. Desde ésta es donde se debe parar la persona para poder generar en el otro el deseo de querer realizar lo que está haciendo. En el caso del Rugby, el no olvidarse que el Rugby como tal puede llegar a ser su mayor motivador ya que los jugadores aman el deporte que están practicando, puede ser una raíz en donde se puede tener un punto de anclaje fuerte para posicionarse y motivar al deportista.

Para poder modificar la realidad psíquica de un equipo es importante pararse desde lo grupal, desde ese conjunto que por momentos es un cuerpo solo, y así de esta manera se va a potenciar dándole más energía al equipo, que si se lo hace de manera individual.

Es claro que además de tener presente a que nivel te comunicas con los deportistas, ya que no todos lo perciben de la misma manera, también hay que considerar que no se puede repetir la misma intervención en el mismo equipo en diferentes situaciones. Lo que una vez funcionó y llegó a motivar al equipo entero generando los resultados esperados, la próxima vez que se lo haga aunque sea repitiendo obsesivamente la

anterior intervención no va a lograr el mismo efecto, y que por el contrario a lo esperado, puede llegar a generar la consecuencia opuesta a esa primera vez. Hay que tener presente que es lo que más le conviene en ese momento al equipo en donde se está trabajando y a partir de allí empezar a delinear e implementar una estrategia de trabajo.

La flexibilidad a la hora de motivar es un elemento que hay que tener presente. Darse cuenta de cambiar cuando se está haciendo algo equivocado no tiene que ser visto como un abandono a la causa, sino que todo lo contrario, es buscar una puerta para poder atravesar esa pared que se está interponiendo en el camino.

Para finalizar el trabajo quiero volver sobre la frase de Florean la cual plantea:

“uno puede ser su más difícil oponente a enfrentar”.

Bibliografía

- Balague, G. (1990). La motivación en la actividad física y el deporte. Recuperado: 1990, Junio. Disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero-.asp?id=451>
- Casarico, G. (s.d.) Motivando a un equipo. Disponible en: http://www.psicolosgodeldeporte.com/art_motivando.html
- Choliz, M. (2004). Psicología de la motivación. El proceso motivacional. Valencia. Disponible en: <http://www.uv.es/=choliz/asignaturas/motivacion/Proceso%20motivacional.pdf>
- Collado, J. (2009). La ventaja psicológica en el rugby. Recuperado: 2009, 10 de Junio. Disponible en: <http://desdeabajorugby.com/la-ventaja-psicologica-en-el-rugby/>
- Collado, J. (2009). Motivación en el rugby. Recuperado: 2009, 6 de Julio. Disponible en: <http://desdeabajorugby.com/motivacion-en-el-rugby/comment-page-1/>
- Collado, J. (2009). Los momentos previos al partido. Recuperado: 2009, 19 de Junio. Disponible en: <http://agotaellado.blogspot.com/2009/06/los-momentos-previos-al-partido.html>
- Collado, J. (2009). Psicología y Rugby. Recuperado: 2009, 8 de Mayo. Disponible en: <http://agotaellado.blogspot.com/2009/05/psicologia-y-rugby.html>

- Díaz, M. (2009). La motivación. Recuperado: 2009, 16 de Marzo. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos70/motivacion/motivacion2.shtml>

- Dosil, J. & Garcés de los Fayos, E. (2008). *Ser psicólogo del deporte. 10 competencias para la excelencia profesional*. (Colección Psicología del deporte). España: Netbiblio.

- Florean, A. (s.d.) El adversario más difícil. Disponible en: http://www.psicologosdeldeporte.com/art_adversario.html

- Florean, A. (s.d.) La importancia de lo individual en un equipo deportivo. Disponible en: http://www.psicologosdeldeporte.com/art_importancia_individual.html

- García Ucha, F. (1999). La Psicología del deporte en el próximo milenio. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd17a/ucha.htm>

- Garzarelli, J. (s.d.) La motivación en el deporte. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/movil/ebooks/deporte/motivacion.shtml>

- Gil de Montes, L. et al. (2007). El papel de los otros significativos en la motivación intrínseca de deportistas. *Revista de Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 2 (1). 97 – 112.

- González, D. (2008). *Psicología de la motivación*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

- <http://www.irb.com/>
- <http://www.supde.org/>

- <http://www.youtube.com/watch?v=UCB8teHnqXY>

- <http://www.youtube.com/watch?v=Us4t673BNyw>

- Iglesias, R. (2013). Tipos de motivación: 4 clases de fuentes motivacionales. Recuperado: 2013, 30 de Setiembre. Disponible en: <http://psicologiamotivacional.com/tipos-de-motivacion-4-clases-de-fuentes-motivacionales/>

- [Johnny Wilkinson y su técnica mental "Doris".](http://psico-deportes.blogspot.com/2011/02/johnny-wilkinson-y-su-tecnica-mental.html) (s.d.) Disponible en: <http://psico-deportes.blogspot.com/2011/02/johnny-wilkinson-y-su-tecnica-mental.html>

- Laplanche, J. & Pontalis J. (1983). *Diccionario de Psicoanálisis*. España: Editorial Labor, S.A.

- Lorenzana, L. (2012). La motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Recuperado: 2012, 12 de diciembre. Disponible en: <http://psicologiamotivacional.com/la-motivacion-intrinseca-y-la-motivacion-extrinseca/>

- Mc Gregor, D. (1996). *El lado humano de las organizaciones*. (D. Gleiser, trad.) Colombia: McGraw-Hill Interamericana S.A. Disponible en: http://isabelportopez.files.wordpress.com/2011/11/direccic3b3n_x_y.pdf

- Mediero, E. (2014). Entrenamiento mental: la visualización. Recuperado: 2014, 23 de Junio. Disponible en: <http://rugbyfemguada.blogspot.com/2014/06/entrenamiento-mental-la-visualizacion.html>

- Moreno, J., Cervelló, E. y González-Crutre, E. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Revista Apuntes de Psicología*. 25 (1). 35-51.

- Motivación. (s.d.) Disponible en: <http://www.psicologiadeldeporte.org/motivacion/motivacion.php>

- Rey, J. (2010). Herramientas psicológicas y deportes colectivos: la motivación. *Revista digital – año 15*, 143. Recuperado: 2010, Abril. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd143/herramientas-psicologicas-y-deportes-colectivos-la-motivacion.htm>

- Rugby. (2010). Disponible en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Rugby/1037132.html>

- Tallano, L. (s.d.) Acerca de la motivación en el deporte. Recuperado: 2008, 15 de Marzo. Disponible en: <http://www.fen.org.ar/capacitacion/motivacion.htm>

- Tornabene, I. (2009). El rugby y la adversidad: algo más que tener lomo y técnica – primera parte. Disponible en: <http://inestornabene.com/2009/07/01/el-rugby-y-la-adversidad-algo-mas-que-tener-lomo-y-tecnica-1-parte/>

- Tornabene, I. (2009). El rugby y la adversidad: algo más que tener lomo y técnica – primera parte. Disponible en <http://inestornabene.com/2009/07/31/el-rugby-y-la-adversidad-algo-mas-que-tener-lomo-y-tecnica-2-parte/>