

Como no caer en desmotivación deportiva en tiempos de cuarentena

Carlos Rubén Carrasquillo, Ph.D.

En estos momentos de cuarentena, una de las grandes preocupaciones de muchos de los padres/madres, entrenadores y profesionales asociados a los deportistas sobre todo más jóvenes consiste en que no se motiven a seguir entrenando. Sin embargo, como dice la colega Sara Cidre (2020), estudiante del programa de Psicología deportiva doctoral de la Universidad de Barcelona, es más fácil tener en cuenta lo que no se debería hacer si se quiere conservar la motivación de un deportista. A continuación, se describen 9 aspectos que conviene evitar en el mundo del deporte, sobre todo con los niños y jóvenes deportistas:

1. No pensar que la cuarentena representa una baja en el rendimiento.

En el mundo deportivo, como en otros ámbitos de la vida, los atletas juveniles han tenido unos días buenos y otros que no lo son. Esta cuarentena está catalogada entre los días que no son positivos. Lo esencial es que : sus padres/madres y entrenadores o entrenadoras no solamente se lo recuerden, sino que los apoyen en esta nueva forma de entrenar. Es decir que los primeros en cancelar los pensamientos negativos asociados al rendimiento son los adultos que somos parte del equipo de entrenamiento atlético de niños y jóvenes de ambos sexos. Es importante enfocar la atención al comportamiento habitual del deportista y seleccionar los recursos para enseñarles a ser resilientes.

Así pues, cualquier expresión, gesto o acto que refleje rendimiento y desánimo porque la cuarentena, impide el entrenamiento deportivo, debe ser identificado y cancelado de inmediato.

2. Evitar considerar que su rendimiento atlético lo mide su más reciente ejecución o la próxima.

En muchas de las investigaciones que he realizado en pasados 10 años, encuentro que muchos atletas deportistas sienten que su valor como persona responde solamente a su rendimiento deportivo. Específicamente, puede que piensen que si se ha obtenido un buen resultado se “es mejor” y si el resultado no fue el esperado “es peor”. La verdad es que debemos persuadir a los más jóvenes que su autoconcepto y su consiguiente autoestima es independiente a los resultados que obtienen. Los mismos pueden estar influenciados por múltiples variables que no sólo se relacionan

consigo mismo. El niño o joven atleta nunca ha podido controlar el clima, el árbitro, la acción de los demás, la pandemia del coronavirus y por consecuencia esta cuarentena. Para ello habría que evitar comentarios como “Aprovecha ahora tú que siempre has sido un vago”.

3. Tomar de decisiones en tiempos de pandemia, sin tomar en cuenta su opinión

El joven deportista debería tener la oportunidad de participar en el diseño de sus objetivos o las condiciones de entrenamiento, sobre todo durante la cuarentena. El hecho de sentir que se tiene en cuenta la opinión personal proporciona una sensación positiva que puede aumentar la motivación y la responsabilidad conforme al deporte. De otra parte, escuchar a las generaciones más jóvenes, aumenta la creatividad. Esta última característica es la que más se necesita en esta reinversión integral que ellos y nosotros tenemos que hacer, en este periodo.

Es altamente recomendable consultar, cuando sea adecuado, el punto de vista del deportista e intentar llegar a un consenso con él o con ella. Esto confirma su independencia y les motiva.

4. Establecer objetivos de forma subjetiva

Es importante que la recomendación anterior no se malinterprete. Los objetivos tienen que ser realistas. Es cierto que se tienen limitaciones, temores, estresores nuevos, pero la meta del entrenamiento no es negociable, sino el método. Tener una referencia clara de cada joven atleta de cuál es su nivel real de rendimiento, nos lleva a que los padres/madres y entrenadores, le exigen justamente lo que puede dar. Esto es una de las bases para realizar un buen objetivo. Para mantener o aumentar la motivación es vital que los objetivos se vean como alcanzables y que el propio deportista crea que los puede conseguir. Si de primeras se plantea un objetivo demasiado ambicioso y con el cual el niño o el joven se va a aburrir o agotar, es difícil que la motivación no decaiga (Cidre, 2020).

El deportista juvenil debe estar consciente, en todo momento de sus capacidades, pero también de sus limitaciones. Sobre todo, son las limitaciones las que condicionan la posible consecución de una meta. Por eso, es importante ser específicos cuando creemos que, por más esfuerzo que se realice, el objetivo no se va a alcanzar, en esta ocasión.

Lo importante es encontrar un equilibrio y hacerle ver que, en la consecución de una meta, tan importantes son sus habilidades como los factores externos que pueden influenciarlas. Pero siempre ser realista y objetivo en todo momento. No se debe hacer creer al deportista que todos los retos son superables.

5. Alimentar la retroalimentación negativa

En esta cuarentena más que antes el deportista valora mucho los comentarios positivos y alentadores. Por esta razón, concentrarse en los aspectos negativos sólo puede generar que el distrés aumente y que el estado de ánimo sea hostil o muy tenso. Sí, el entrenador tiene que corregir aquello que se ha realizado de forma errónea, pero es más importante reconocer sus logros y animarle en sus desaciertos.

Todas las personas que forman parte del equipo del deportista juvenil de apoyo, padres/madres y entrenadores, deben tener en cuenta la situación del mismo para evitar continuar con un patrón de insatisfacción, tan pronto como lo identifiquen. Por eso es importante ayudar al deportista a ver las fortalezas de su condición y en ningún caso, apoyar la visión negativa, a pesar de las limitaciones que impone una cuarentena involuntaria.

6. Entrenamientos monótonos

La monotonía supone un desgaste en los deportistas. Por esto se recomienda, como se dijo anteriormente, una medición de la realidad del niño o el joven que se entrena. De esta manera se debe tener los datos, para demostrarle que, a lo largo de la cuarentena, se ha tenido progreso.

La carencia de nuevas metas y la sensación de estancamiento hace que la motivación por realizar el deporte decaiga. Es importante promover mejoras y reorientar cada cierto tiempo la carrera del deportista. Para facilitar este desánimo la planificación de cada uno de los entrenamientos es vital. Que cada entrenamiento sea diferente, depende de los objetivos identificados y de las actividades que se realicen dentro de la realidad de este acuartelamiento.

7. Creer que ganar es llegar primero

La cuarentena es una extraordinaria oportunidad para que el niño o joven haga una autoevaluación y deje salir su verdadera creencia sobre lo que es la victoria deportiva. En la evolución del atleta el refuerzo positivo debe estar presente en todo el proceso. Es un error identificar el éxito sólo con la victoria en una competición ya que un deportista puede alcanzar el éxito en base a la consecución de otros objetivos y metas. Por eso es importante tener en cuenta que el éxito se obtiene también en los pequeños progresos y concienciar. Aquí cabe muy bien recordar el refrán: “ el problema de ser un buen deportista es que hay que perder para probarlo”

8. Fomentar la pluralidad dentro del equipo como un obstáculo

Los padres/madres y entrenadores deben recalcar la importancia de la diversidad o la pluralidad. En cada uno de los equipos deportivos juveniles se encuentran de personas que se unen para conseguir un objetivo común. Esto si se cree y se trabaja en equipo, reconociendo, respetando y respondiendo a las necesidades de cada uno se espera consiga una cohesión y una identificación grupal. Alcanzar estas características generan sensaciones positivas, es relevante intentar potenciar las similitudes de los miembros del equipo y no focalizar la atención en las diferencias. Evitar las burlas de unos a otros en todo momento.

Si continuamente destacamos aquello que separa al equipo es más fácil que la identificación grupal disminuya y la motivación individual y grupal decrezca.

9. Reducir el éxito de su persona al deportivo

Los deportistas no dejan de ser personas con una vida personal y académica paralela. Por eso y sobre todo en deportistas jóvenes que aún no han escogido dedicarse de forma profesional a esta actividad es importante no exigir una completa implicación ya que puede ejercer una presión excesiva y por consiguiente, generar una quemazón o *burnout*. Todo ello acaba traducándose en una disminución de la motivación y a veces hasta aversión por no encontrar satisfacción en la práctica deportiva.

En resumen, la cuarentena, no tiene que ser vista de forma pesimista , derrotista o como un obstáculo para el desarrollo integral de las nuevas generaciones deportivas. Los atletas del nuevo milenio tienen un reto histórico mundial. Nos corresponde a los adultos que ser sus animadores o desalentadores de esta gran oportunidad y la historia nos juzgará.