

La importancia psicológica de los videos motivacionales.

Los videos pre-partido, ¿ayudan a rendir más?

Introducción

En los últimos tiempos ha tomado estado público, la importancia de videos para motivar al deportista previo a una competencia, que casi siempre es importante o trascendente para las aspiraciones de ese equipo al que pertenece.

Desarrollaremos en este trabajo los casos más importantes que salieron en prensa en los últimos años, eligiendo el fútbol por ser el deporte rey, y evaluaremos la eficacia de este método articulando contenidos teóricos que respalden lo desarrollado en relación a la motivación y la activación de los deportistas.

Nos interrogaremos acerca de la eficacia de los mismos y el fin de movilizar emociones a partir de películas muchas veces conocidas previamente por el futbolista. Y analizaremos el peligro del video-delivery, sin un marco interdisciplinario y un contexto de trabajo adecuado.

El presente trabajo no contiene pretensiones científicas ni de investigación, en este caso, sino más bien tiene como objetivo el hecho de plantear el interrogante o problema y la posibilidad de pensar y cuestionarnos sobre este tema tan actual.

Algunos casos resonantes en Argentina y España

1. **Bolivia-Argentina: Eliminatorias Mundial 2006** (26 de marzo del 2005)

Argentina debía enfrentar a Bolivia en la altura de la Paz (3700 mts. sobre el nivel del mar). El entrenador José Pekerman tiene clara la fórmula:

$$\text{Bolivia} - \text{Altura} + \text{Fortaleza Mental} = \text{Oportunidad de Triunfo}$$

Con este fin se realiza un taller de miedos y presiones, un trabajo psicológico de sustitución de pensamientos negativos por positivos y un video alusivo para mantener la concentración, basado en el video español "*El deporte de vivir*" intercalado con imágenes y frases del equipo. Argentina vence 2 a 1 a Bolivia, luego de ir perdiendo y es el único triunfo obtenido por la celeste y blanca en los últimos 36 años en ese difícil reducto.

2. **Gimnasia y Esgrima–Estudiantes de la Plata: clásico Apertura 2006**

Estudiantes dirigido por El "Cholo" Diego Simeone, vence a su eterno rival 7 a 0 en una marca histórica sin antecedentes. Luego del match, José Luis Calderón, delantero

“pincha” dice en la prensa que previo al partido habían visto un video de Al Pacino. El film referido es “Un Domingo cualquiera” y la escena que dura seis minutos es la arenga del Entrenador interpretado por este actor, en el vestuario, previo a una final donde finalmente vencen.

3. Barcelona–Manchester: final de la Copa UEFA Champions League 2009

Barcelona dirigido por el líder “Pep” Guardiola, vence en Roma al poderoso equipo inglés 2 a 0 con goles de Eto’o y Messi. Luego del match circula el video que un periodista amigo del entrenador les preparó a los futbolistas previo al match. Cuenta la crónica que el DT no dio charla técnica previa a saltar al campo y sólo les mostró este video de 7 minutos inspirado en el film “Gladiador” intercalado con imágenes del equipo barcelonés. Y según la crónica al prender la luz varios futbolistas estaban lagrimeando.

http://www.youtube.com/watch?v=o8Dhj7KsEyQ&feature=player_embedded

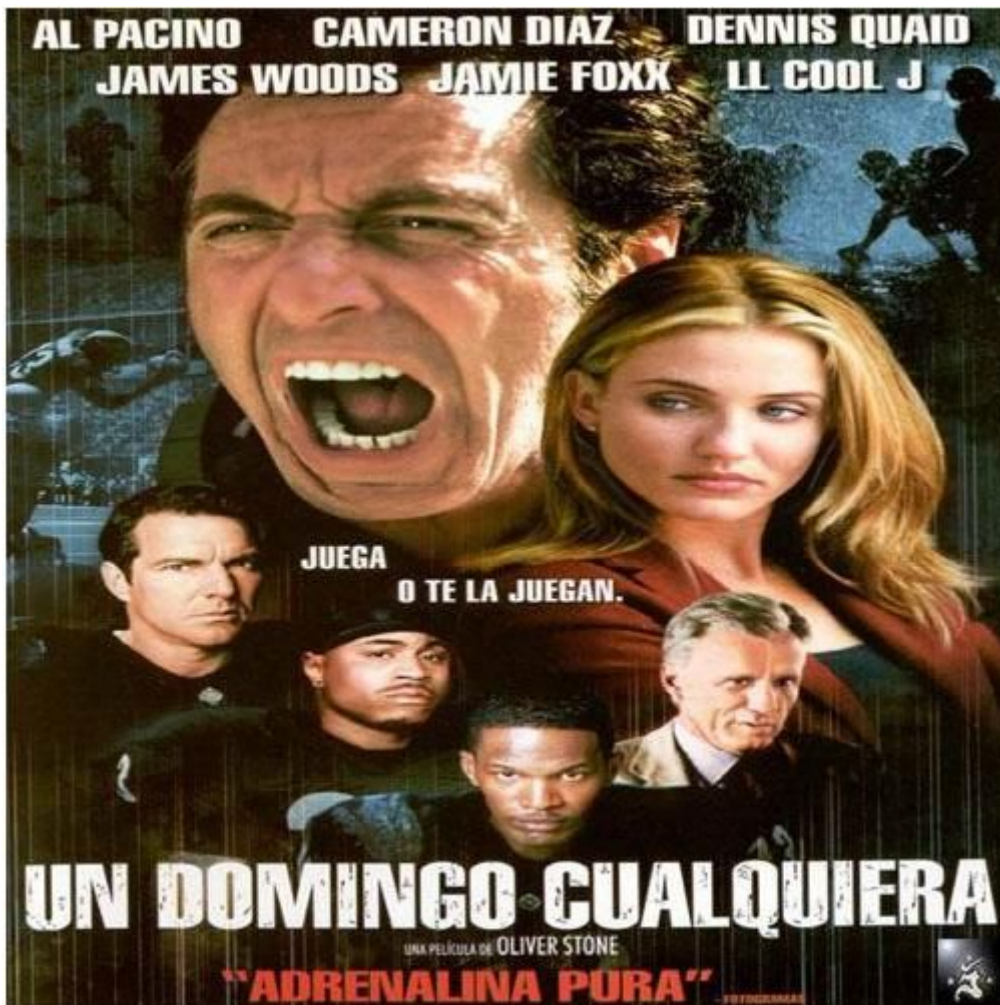
4. Racing-Boca: partido Clausura 2009

Racing, quien estaba luchando por no descender, vence a Boca 3 a 0. Luego de la experiencia del Barcelona (unos días después), un periodista amigo del entrenador Ricardo Caruso Lombardi, le prepara un video que intenta copiarlo, aunque con llamativas diferencias (ambos pueden ser vistos en www.youtube.com). El video dura menos de 4 minutos y el entrenador aparece en el mismo repetidas veces. El film elegido, es “300”, el Gladiador “moderno”. Con ese triunfo contundente, Racing considerado en Argentina uno de los 5 equipos grandes, prácticamente se salva del descenso.

http://www.youtube.com/watch?v=H2cAelaQjZw&feature=player_embedded

Análisis de los videos

1. “*El deporte de vivir*” contiene testimonios muy interesantes de deportistas de elite como John Mc Enroe, ex número 1 de tenis mundial, quien dice que el secreto es aprovecharse de las situaciones adversas. También posee imágenes muy ilustrativas sobre distintas situaciones de la competencia en diversos deportes.
2. “*Un domingo cualquiera*” propone muchas escenas interesantes para que el deportista reflexione. La mencionada realza el liderazgo, destacando el concepto de equipo “o nos salvamos como equipo o morimos como individuos” y la agresividad competitiva “el concepto de pulgada a pulgada”. Esta escena “activa” sin duda alguna.



3. “*Gladiator*” es una película épica donde “El español” triunfa en el Coliseo Romano, como sucederá luego en el fútbol real. El líder con estrategia y voz de mando logra que sus seguidores venzan a un ejército muy superior en número y artillería. La cohesión de ese grupo devenido en equipo es notoria.



4. “*Trescientos*” es una película similar a la anterior pero mucho más moderna en concepción e imágenes. La guerra es el eje. Vencer o muerte el mensaje. Película basada en el comic escrito por Frank Miller con color de Lynn Varley donde se plasma la Batalla de las Termópilas, el cual a su vez se inspiró en la película *Los trescientos espartanos*, también traducida como *El león de Esparta*, dirigida por Rudolf Maté y que le dejó una fuerte impresión. Está se estrenó en plena Guerra Fría, la película realiza un claro paralelismo entre los persas y la Unión Soviética, así como entre la cultura occidental y el peligro asiático.



Articulacion teorica

El principal objetivo de la motivación es la consecución del máximo rendimiento deportivo.

Existen muchas definiciones posibles de motivación: Invita a la acción y moviliza la voluntad es una y “concierna la energía para la acción” es otra (Deci).

La motivación básica se refiere a la base estable de motivación que determina el compromiso del deportista con su actividad. Motivación cotidiana según Buceta, se refiere al interés del deportista por la actividad diaria per se y la gratificación inmediata que producía ésta con bastante independencia de los logros deportivos. Esta última es un complemento necesario de la primera.

Existen a su vez tipos de motivación que funcionan diferente. La extrínseca sería hacer algo por una consecuencia externa.

Ambas motivaciones, la intrínseca y la extrínseca pueden complementarse.

Siguiendo a José María Buceta “No se ha demostrado que una u otra motivación propicien en mayor medida un rendimiento más elevado. De hecho la gratificación económica y el reconocimiento social son 2 elementos muy importantes en el deporte de alta competición que sin duda contribuyen a la motivación básica de los deportistas”.

En relación a los reforzadores externos, el mismo autor nos alecciona " Seguramente los deportistas que dependen en exceso de los reforzadores externos, son más vulnerables a que se debilita su motivación que los deportistas cuya motivación es básicamente intrínseca. Y por ello, parece razonable, que en los casos que deban emplearse tales reforzadores, exista una estrategia complementaria para fortalecer, paralelamente, el reforzamiento interno".

Un clásico o una final es causa suficiente para estar motivado, según la creencia instalada. Existen diferencias individuales en la tendencia conductual de autodeterminación.

Sin embargo existen ataduras, mal manejo de las presiones y bloqueos mentales así como desequilibrios emocionales, que se producen en la cabeza de los deportistas, justo en las instancias decisivas. La psicología deportiva estudia y trabaja sobre las reacciones, conductas y respuestas emocionales del sujeto deportista o equipo (entrenador, árbitro, público) al momento de la competencia.

Deci se pregunta si puede la motivación externa ser auto-motivación.

La motivación se puede desglosar en estos 5 pasos:

- **Inicio**
- **Dirección / tipo de actividad**
- **Mantenimiento / persistencia**
- **Intensidad / esfuerzo**
- **Meta / resultado**

Las metas deben chequearse a modo de feedback para controlarlas y ser escritas ya que las palabras no escritas (en pensamiento o discurso) poseen otro estatuto. Cuando hablamos de metas de desempeño nos referimos a pulir el estilo personal de nado en un nadador, pulir la técnica, mejorar la concentración, etc. Cuando hablamos de metas de resultado estamos hablando de estar en el podio, bajar la marca, hacer goles, recuperar tantas pelotas, etc.

La motivación es un proceso multideterminado por factores

- **Biológicos**
- **Sociales - Culturales**
- **Emocionales - individuales**
- **Cognitivos – representaciones**
- Todas estas variables tienen influencia en la persistencia, intensidad y frecuencia de la conducta deportiva y a su vez interactúan entre ellas aumentando, disminuyendo o manteniendo esta conducta.

Creemos que hay que plantear ambos tipos de metas pero la clave será alcanzar las metas de desempeño. Las de resultado llegan solas. Ganar es una consecuencia y no al revés. Debemos

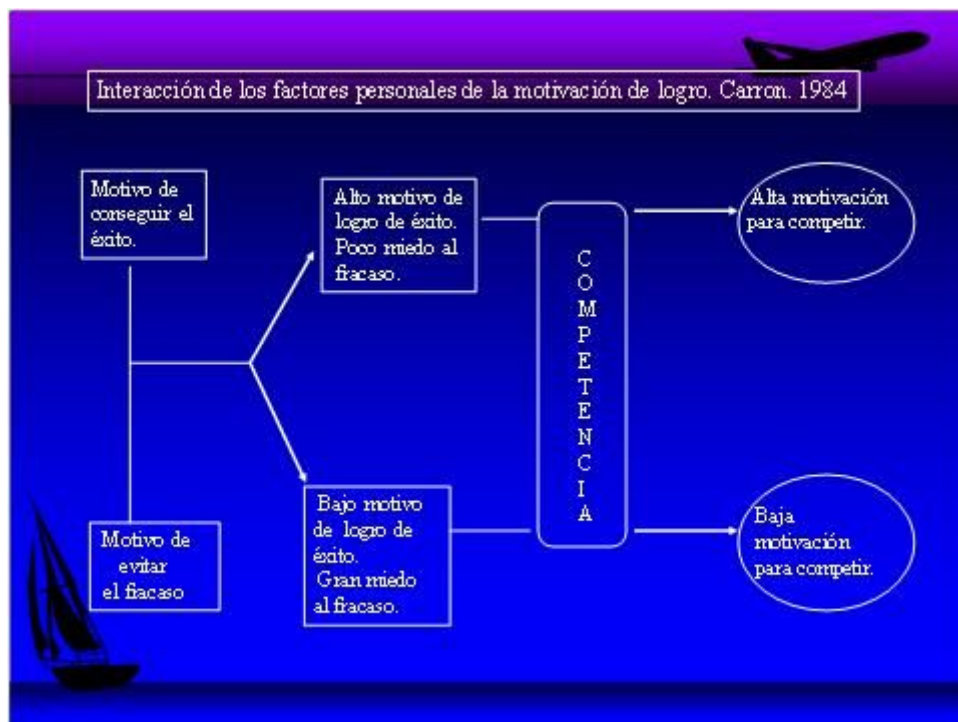
poner el eje en el desempeño (rendimiento). El resultado conlleva una presión (auto-presión) por momentos insalvable.

Existe la teoría de la motivación intrínseca y extrínseca, que Deci revisa, que plantea;

- **Intrínseca:** Se considera que un sujeto está motivado intrínsecamente cada vez que realiza una tarea o actividad en ausencia de refuerzo externo o de esperanza de recompensa (ausencia de incentivo).
- **Extrínseca:** Se relaciona con deportistas que dependen de refuerzos que provienen del exterior, necesarios para entrenar y competir: becas, trofeos, prestigio social, etc.
- La motivación intrínseca es más duradera, pues está controlada por auto-recompensas.
- La motivación extrínseca se considera más inestable para el deportista.
- Ambas pueden convivir en un mismo deportista. Según el momento en que se encuentre, suele prevalecer siempre una sobre la otra.

¿Cómo motivar a otros?

Siguiendo a Carron (1984) la resultante, como se observa en el cuadro, es la alta motivación para competir. Y entonces cabe la pregunta: ¿debe un entrenador motivar a sus dirigidos o ellos ya deberían estar lo suficientemente motivados para enfrentar ese desafío?



- Entiendo por motivación los esfuerzos que realiza una persona por dominar la actividad deportiva, sobresalir en ella, persistir a pesar de los fracasos, rendir mejor que los demás y experimentar placer por la ejecución realizada.

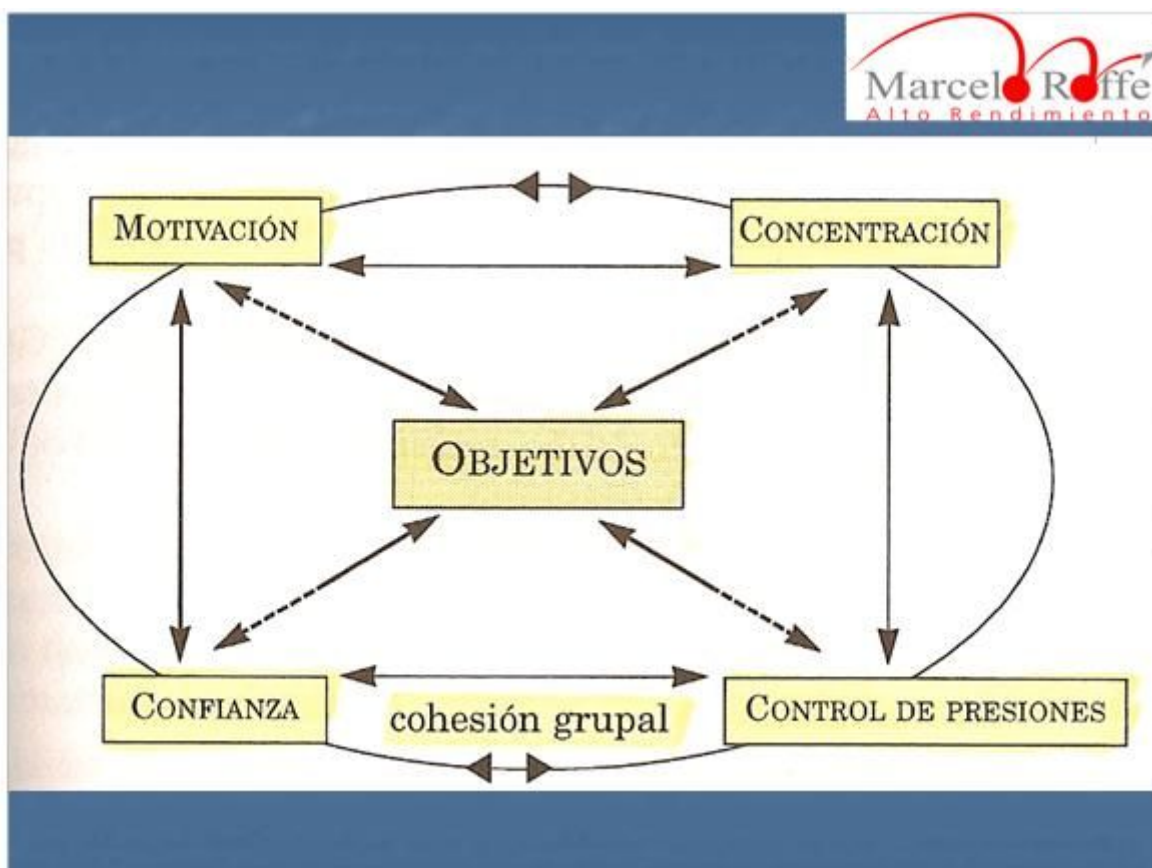
Dicho fenómeno resulta del entrecruzamiento de tres factores esenciales: los objetivos de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro.

No descubrimos nada si decimos que la motivación debe ser intensiva (gasto de tiempo y energía) y poseer una direccionalidad (finalidad, orientación hacia determinado objetivo).

“La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea: también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación(Littman ,1958).

Teoría de la Necesidad de Logro Atkinson (1964), Mc. Clellal (1961)

- Deporte: entorno de logro
- Idea de competición y mejora social.
- Motivación de logro = Resultado de la interacción de factores personales y factores situacionales



Esquema de las principales aptitudes de la psicología deportiva (Roffé, 1999)

Como se puede observar en el cuadro, nosotros ubicamos la motivación en un lugar central y en el lado opuesto al control de presiones internas y externas.

Estas 5 variables constituyen el 25 por ciento del entrenamiento mental, que muchas veces no se realiza o se realiza sin el profesional adecuado y cuyo trabajo podemos incluir los videos.

El otro 75 por ciento lo desglosamos en entrenamiento técnico, táctico y físico.

Algunas de las condiciones motivacionales que se utilizan son:

- Interés intrínseco por la actividad.
- Incentivos monetarios.
- Palabras de aprobación.
- Estímulos verbales.
- **Presencia de observadores en distintas condiciones**
- Situaciones competitivas entre varios sujetos
- Introducción de sugerencias acerca de la importancia de la actividad.
- Censura, desaprobación, sugestión de fracaso

Motivación en el Fútbol

- La motivación es un trabajo continuo no es una cosa de un solo partido.
- En un partido hay de 684 a 750 jugadas. De estas solo 3 ó 4 determinan un partido:
 - “Busquemos el triunfo en cada jugada” (Ucha)

Conclusiones parciales

Estos casos salieron a la luz ya que el resultado fue positivo y acompañó, pero cuantos videos se habrán pasado y como el resultado fue adverso, nunca salió a la luz.

Sin embargo para nuestra sorpresa se supo que la Selección Argentina de Fútbol derrotada 3 a 1 por Brasil el sábado 5 de septiembre por las eliminatorias del Mundial en calidad de local, vio un video motivacional construido con imágenes de la gente que vive en condiciones de pobreza en nuestro país, así como el esfuerzo para obtener una entrada para ver a la Selección (*Clarín Deportivo*, domingo 6 de septiembre del 2006).

Recuerdo otro caso positivo: en la época que trabajé en AFA brindé algunas charlas para el equipo nacional de futbolistas de playa (beach soccer) y su cuerpo técnico. En una de las mismas enseñé la escena citada de Gladiador (corría el año 2004). El preparador físico a su vez entrenaba un equipo de 1ª división (Chicago) y con el aval del entrenador la mostró a ese plantel. Y no podía creer como su equipo remontó un partido clave para salvar la categoría con 9 jugadores, y que durante el partido se decían frases de la película en relación al equipo y la solidaridad. También Gimnasia Esgrima de la Plata antes de un partido clave en Tucumán por salvar la categoría vio un video con los hinchas hablando y alentando y resultó (2009). Pero allí ubicamos un interrogante a partir de una mala experiencia de ver un video con voces de familiares, previo a un partido, a solo cinco minutos, en vóley ¿emocionar a los deportistas no puede ser contraproducente? ¿no les quita la tensión física y psíquica necesaria para el alto rendimiento deportivo generando cierta relajación?

Por otro lado ¿es lo mismo ubicarlo dentro del contexto de un trabajo psicológico que sin el mismo?

Lo que intentamos plantear en este artículo es que:

- no existen soluciones mágicas, no se gana un partido por ver una película.
- que existen buenas y malas experiencias al respecto.
- el video bien utilizado puede ser un buen recurso, pero el planteamiento táctico, la preparación física y la elección de los jugadores están antes.
- que el futbolista está abierto a cosas diferentes, cansado de escuchar y ver siempre lo mismo.
- que el fútbol es contagio emocional y de estado de ánimo dentro y fuera de la cancha.
- que en determinados contextos de trabajo interdisciplinario los videos lucen más, por la transferencia conceptual que luego se puede realizar.
- que habría que seguir investigando el tema de movilizar emociones a minutos de competir.
- que sería bueno que paralelamente al uso de reforzadores externos, exista una estrategia complementaria del entrenador, para fortalecer el reforzamiento externo.
- que la motivación externa puede llegar a ser tan importante como la intrínseca.
- que la motivación es un constructo teórico complejo que hay que continuar investigando.

Bibliografía

- Atkinson (1964), Mc. Clellal (1961) *Teoría de la Necesidad de Logro*.
- Buceta (2001) *Cuadernillo de la Maestría Uned-Complutense de Madrid*.
- Carrón (1984). *Interacción de los factores personales de la motivación de logro*.
- Deci, E. (2009) *Conferencia en el 12º Congreso Mundial de Psicología del Deporte*. ISPP, Marrakech.
- Deci, E. www.selfdetermination.com
- Roffé (1999) *Psicología del jugador de fútbol*, Lugar Editorial.
- Roffe, M. y Guterman, T. (2009) Preparación psicológica para el último triunfo de la Selección Argentina de fútbol en la altura de La Paz. *EFDeportes.com, Revista Digital*, N° 131 (video). <http://www.efdeportes.com/efd131/preparacion-psicologica-futbol-en-la-altura.htm>
- Ucha (2007) *Clases presenciales en Argentina organizadas por APDA*.