



BE YOUR
BEST



LA MOTIVACIÓN DEL JUGADOR

ABORDAMOS COMO EL ENTRENADOR PUEDE CONTRIBUIR A LA MOTIVACIÓN DE LOS JUGADORES GUIÁNDOLES A TRAVÉS DE UN PLAN DE OBJETIVOS INDIVIDUALES PARA LA TEMPORADA. EL RETO ES CONSEGUIR UNIR LOS OBJETIVOS INDIVIDUALES DE LOS JUGADORES VAYAN EN LÍNEA CON LOS OBJETIVOS DEL EQUIPO .

AGOSTO 2020 | ISSUE 26

INTRODUCCIÓN

Si en la newsletter número 17 hablábamos de la motivación del entrenador, hoy vamos a ver una herramienta para ayudar a gestionar la motivación de los jugadores. La motivación es una variable muy compleja en la que influyen una gran variedad de factores, y que determina en que **dirección** y a que **intensidad** se realiza un **esfuerzo**. Volvemos a usar la técnica de establecimiento de objetivos.

Dentro de los objetivos a trabajar en un equipo, hay que distinguir entre los objetivos colectivos del equipo, y los individuales de cada jugador (en los que nos centramos en esta newsletter). Ambos son necesarios.

Se espera del entrenador que sea un líder, capaz de convencer e influir en el jugador, conseguir que hagan cosas para la consecución de sus objetivos propuestos. El entrenador debe invertir mucho tiempo en pretemporada en conocer las necesidades e intereses de los jugadores, y elaborar con ellos un plan de acción para la temporada. Objetivos individuales que, además de ser aceptados por el jugador y basarse en sus ambiciones, han de ir en beneficio del grupo. Los objetivos individuales, le ayudarán a persistir, además de a concentrarse en lo más importante y optimizar el tiempo.

Un **objetivo** es un camino hacia el que **dirigir** las **acciones**. La técnica del ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS se ha demostrado como una técnica muy eficaz para mejorar el rendimiento, y una de las mejores para trabajar la motivación durante la temporada.

Ahora vamos a ver como con la aplicación 360° teamplayer podemos gestionar un plan de objetivos individuales para cada jugador y hacerle el seguimiento adecuado durante la temporada.

EN ESTA NEWSLETTER:

INTRODUCCIÓN

OBJETIVOS GENERALES

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

FALLOS MÁS COMUNES

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

PRIMERA PARTE. OBJETIVOS GENERALES PARA LA TEMPORADA

El primer paso es conocer los intereses y preferencias personales del jugador. Hay que invertir tiempo y ver qué objetivos individuales son más apropiados para la temporada. Se trata de seleccionar los objetivos prioritarios para la evolución del jugador. Objetivos que además han de estar en línea con las necesidades del equipo. El reto es que la consecución de los objetivos individuales de cada jugador haga más probable la consecución de los objetivos del equipo. Estos objetivos no son excluyentes de otros aspectos en los que se pueda trabajar y mejorar, por supuesto.

EJEMPLO: Juan es un jugador juvenil. En su ficha personal, en el apartado de aprendizaje, disponemos de varios apartados que pueden útiles para establecer sus objetivos para la temporada. En primer lugar, los apartados sobre los FORTALEZAS y MEJORAS del jugador. Si no tenemos esa información, es recomendable realizar ese trabajo antes de establecer los objetivos personales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Fortalezas

- * Buen golpeo de balón
- * Buen 1 Vs 1
- * Jugador muy intenso

Mejoras

- * Mejorar con la pierna izquierda
- * Movimientos y posicionamiento en la presión
- * Comunicarse más con los compañeros
- * Mayor continuidad en su rendimiento, muy irregular.
- * Mejorar la resistencia aeróbica

Plan de acción

TÉCNICO: Mejorar la destreza con la pierna izquierda en situaciones de juego más relevantes
TÁCTICO: Mejorar mi colocación y mi interpretación en la presión tras pérdida
FÍSICO: Mejorar la resistencia aeróbica mediante métodos intermitentes de carrera
MENTAL: Incorporar a mi plan de entrenamiento semanal (campo, gimnasio) tareas y acciones que me ayuden a prepararme mentalmente

Sobre esta información, Juan y su entrenador establecen, de común acuerdo, los objetivos generales para la temporada, usando el apartado de PLAN DE ACCIÓN. Este PLAN DE ACCIÓN es fundamental para el desarrollo del jugador. No más de 4 objetivos. Uno por cada una de las áreas que influyen en el rendimiento del deportista (técnico, táctico, físico y psicológico). Una vez establecidos estos 4 objetivos para la temporada, toca traducir eso en objetivos más a corto plazo. En el apartado de NOTAS podemos colocar cualquier información necesaria que nos pueda ayudar con el jugador, o que sea importante recordar en próximas revisiones. En EVALUACIÓN, estableceremos la fecha de la próxima reunión con el jugador y cualquier comentario al respecto de como marcha su evolución.

Notas

Elaborar plan específico mensual con las acciones a corto plazo (Tabla 1).

Evaluación

Revisión en un mes o mes y medio. Importante el proceso de evaluación para ver si se están alcanzando los objetivos a corto plazo y plantear cambios si es necesario.

SEGUNDA PARTE. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA EL DÍA A DÍA

Una vez se han establecido esos objetivos generales prioritarios para la temporada, es el momento de concretar las acciones que harán posible conseguir el objetivo. Esos objetivos generales hacen referencia al QUÉ queremos conseguir. Ahora toca concretar que acciones ha de llevar a cabo el deportista en su día a día para alcanzar esos objetivos. De cada objetivo general hay que sacar objetivos concretos, que se puedan medir o evaluar.

Para ello compartimos algunos ejemplos distintos de fichas mensuales que pueden servir para ello.

	¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA CONSEGUIRLO?	¿QUE DIFICULTADES PUEDO ENCONTRAR?	¿QUÉ SOLUCIONES SE ME OCURREN PARA ESAS DIFICULTADES ?	EVALUACIÓN ENTRENADOR (0-10)	EVALUACIÓN JUGADOR/A (0-10)
OBJETIVO 1					
OBJETIVO 2					
OBJETIVO 3					
OBJETIVO 4					

OBJETIVO DE RESULTADO	OBJETIVO DE RENDIMIENTO	¿QUÉ ACCIONES VOY A HACER ESTE MES PARA MEJORAR ?	EVALUACIÓN MENSUAL
JUGAR MÁS MINUTOS Y MÁS PARTIDOS COMPLETOS	MEJORAR MI RESISTENCIA AERÓBICA	- ACCIÓN 1 - ACCIÓN 2 - ACCIÓN 3	
ROBAR BALONES EN LA PRESIÓN O PROVOCAR FALLOS EN RIVAL	MEJORAR TOMA DE DECISIONES Y COLOCACIÓN EN PRESIÓN	- ACCIÓN 1 - ACCIÓN 2 - ACCIÓN 3	
METER MÁS GOLES CON LA IZQUIERDA	MEJORAR FINALIZACIONES CON LA IZQUIERDA	- ACCIÓN 1 - ACCIÓN 2 - ACCIÓN 3	

En esta segunda tabla introducimos una distinción fundamental para aplicar bien esta herramienta:

- OBJETIVOS DE RESULTADO: Lo que se quiere conseguir.** Se valora el éxito en función de un resultado final. Suelen ser poco flexibles y no dependen solo del equipo/jugador conseguirlos. Hay factores externos que pueden influir (rivales, circunstancias ambientales, etc.). Por esa razón es fundamental combinarlos con los objetivos de realización. Si solo usamos objetivos de resultado corremos el riesgo de disminuir la motivación en caso de no conseguirlos. Hay ocasiones que el resultado no se consigue, pero la realización o el rendimiento ha sido bueno.
- OBJETIVOS DE REALIZACIÓN: Lo que hay que hacer para tener más probabilidades de conseguir ese resultado.** Hace referencia al plan de actuación y acciones/comportamientos que el jugador tiene que hacer para conseguir los objetivos de resultado. Dependen única y exclusivamente del jugador.

En el apartado de **¿Qué acciones voy a hacer este mes para mejorar?** es donde tenemos que encontrar aquellas acciones necesarias para mejorar en el corto plazo ese objetivo. Han de ser acciones concretas para cada día o semana. Cada mes pueden ir cambiando en función de si se avanza o no, de si funcionan o no, etc.

- Establecer objetivos demasiado generales
- No establecer objetivos a corto plazo
- No adaptar los objetivos a nuevas situaciones
- No establecer objetivos de realización
- No evaluar los objetivos

ASPECTOS A TENER EN CUENTA RESPECTO A LOS OBJETIVOS

Hay que puntualizar que aquí no podemos abordar toda la herramienta en detalle pero sí ofrecemos algunos detalles, que junto a la newsletter nº 17, os puedan ser muy útiles.

- 1) Combinar objetivos de resultado con objetivos de realización .
- 2) Establecer objetivos concretos y que, en general, se puedan medir y evaluar. Y por supuesto, proporcionar esa evaluación y feedback sobre como evolucionan.
- 3) Tener siempre en cuenta la opinión e intereses del deportista. Se consigue un mayor nivel de compromiso. Es clave identificar y conocer cuáles son los objetivos más apropiados en función de las características personales y las orientaciones motivacionales de cada jugador.
- 4) Ser flexibles para adaptar o reajustar los objetivos si es necesario
- 5) Para llevarlos a cabo con tus jugadores, es muy importante adaptarse a la ayuda disponible en tu cuerpo técnico. Si estás solo, será mucho más exigente y tendrás que adaptar el nivel de concreción, o cada cuanto tiempo lo puedes hacer. Si hay más personal disponible puede ser más viable llevarlo a cabo. Pero en cualquier caso, es una herramienta innegociable para trabajar la motivación. Simplifica en función de las circunstancias que tengas.

El coste de esta herramienta es que se necesita invertir tiempo de manera regular (sobre todo al principio para establecerlos y durante la temporada para evaluar y tener feedback con el jugador) y conocer bien la técnica. Por contra, los beneficios de trabajar con establecimiento de objetivos son:

- FACILITAN LA **CONCENTRACIÓN**: Dirigen la atención hacia los aspectos importantes de la tarea o destreza que se va a realizar
- AUMENTAN LA **MOTIVACIÓN**: Ayudan a movilizar el esfuerzo, incrementando la persistencia y evitando la monotonía. Puede haber momentos en que estos objetivos individuales, más que los del equipo, sostengan la motivación del jugador.
- AYUDAN A GESTIONAR **EL ESTRÉS**: Previenen el cansancio psicológico. Los objetivos a corto plazo hacen que la meta final no sea percibida como algo inalcanzable.
- FORTALECE LA **AUTOCONFIANZA**: El deportista, consiguiendo las metas a corto plazo, adquiere una percepción de control sobre el proceso.
- FACILITAN LA **COHESIÓN DEL GRUPO**: Ayudan a clarificar y aceptar los roles.

Como acabamos de ver, esta técnica nos ayuda a trabajar no solo la motivación, sino también las principales variables psicológicas (autoconfianza, concentración, control del estrés, cohesión grupal, motivación) que hay que gestionar para una preparación mental adecuada.

