



# El impacto de los 4 amplificadores de la motivación para el desarrollo de tenistas (parte 1)

Antoni Girod (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 26-28

## RESUMEN

*El desarrollo de un tenista es un proceso a largo plazo. El desarrollo de un tenista de alto nivel requiere un promedio de diez años, durante los cuales, el rol del entrenador es ayudar al jugador para que pueda adquirir las habilidades físicas, técnicas, tácticas y mentales. Desde el punto de vista psicológico, una destreza particular, que repercute permanentemente sobre el desarrollo de las otras habilidades, es la motivación. Su importancia es tal, que aún el más mínimo cambio en la motivación, o una falta temporal de la misma, puede tener un gran impacto sobre todo el juego y el rendimiento en cancha de un jugador, y también sobre su progreso a largo plazo. La motivación, es entonces, el combustible que necesita el jugador para progresar con consistencia y determinación en su camino hacia el alto nivel. Sin embargo, el combustible sólo no es suficiente, también se necesita un motor.*

**Palabras clave:** desarrollo, largo plazo, psicología, progreso

**Recibido:** 26 de abril 2015

**Aceptado:** 16 de julio 2015

**Autor correspondiente:**

Antoni Girod

**Correo electrónico:**

[agirod@halifax.fr](mailto:agirod@halifax.fr)

## INTRODUCCIÓN

El rol del entrenador es enseñar al jugador a utilizar correctamente su combustible, es decir, su motivación, permitiéndole descubrir el motor que le permitirá llegar más lejos y más alto. Ese motor especial se compone de cuatro elementos motivadores: significado, disfrute, progreso y rendimiento. Todos ellos necesitan activarse y combinarse de acuerdo con el tiempo y las circunstancias. La mejor manera de lograr que los jugadores comprendan la sutil mecánica de estos elementos motivadores es seguir los pasos de quienes alcanzaron el alto nivel con éxito. Para ello, cada uno será no solamente definido y explicado en detalle, sino también, y sobre todo, ilustrado con muchos ejemplos de campeones que revelarán los secretos de cómo su motivación les permitió llegar al lugar donde están.

## EL MOTIVADOR "SIGNIFICADO"

El motivador "significado" es, sin duda, el más poderoso de los cuatro. En las etapas iniciales del proceso de aprendizaje de los jugadores jóvenes, el motivador toma la forma de un sueño. Los sueños son una fuente fantástica de motivación e inspiración. "Todos los mejores logros comenzaron como un sueño en la cabeza de alguien", dijo Einstein una vez. Hay diferentes categorías de tenistas, primero, están quienes no tienen ningún sueño, ninguna ambición particular, y se conforman con lo que tienen. En general, se quedan donde están, y no se desilusionan con su destino. Luego, hay jugadores que sueñan, pero no hacen nada más. Sus dormitorios están decorados con afiches brillantes de jugadores que admiran, pero dejan que sus ídolos entrenen y compitan en su lugar. Es una manera cómoda de soñar. También hay tenistas que tienen un sueño y actúan para que éste se transforme en realidad. Sueñan hasta que

encuentran las primeras dificultades. Cuando se enfrentan con las asperezas del tenis competitivo, dejan de soñar. Una vez vencida la frustración y el desaliento que acompañan a los sueños destrozados, deciden poner su energía en algo más, quizás en algún otro sueño. Después de todo, hay algo más en la vida, no sólo tenis. Y finalmente, están los soñadores incurables, aquellos jugadores que tienen el sueño del tenis en su cabeza, que se despiertan cada mañana con una bella imagen y que les inspira día tras día, sin importar cómo. Es un sueño tan fuerte y tan profundo que les permite mover montañas. Un sueño más fuerte que las derrotas, las lesiones, las críticas y los sarcasmos. Un sueño que combina ambición y humildad. La ambición de ver en grande, elevar la cabeza bien alto, mirar hacia arriba y recibir la guía que viene de la luz. La humildad para progresar paso a paso, cometer errores, comenzar nuevamente, aceptar la oscuridad y ser el centro de atracción. Tarde o temprano, estos soñadores encontrarán su camino hacia las canchas centrales y las tapas de las revistas, y elevarán los trofeos más codiciados. El sueño, finalmente, se hace realidad. Y su realidad se transforma en el sueño de millones de jugadores (Girod, 2009).

He aquí una inspiradora historia contada por Jelena Gencic, quien fuera la primera entrenadora del actual número 1 Novak Djokovic y quien descubrió a Monica Seles a fines de los 70s: "Nunca olvidaré el día en que ese niño llegó a mi campamento de verano en Kopaonik, trayendo una bolsa de deporte con sus pertenencias bien ordenadas, casi como un profesional. Le pregunté quien se la había preparado y me respondió que él mismo. Luego le pregunté que quería ser cuando fuese grande. Sin dudar, dijo: El jugador número 1 del mundo, respuesta que también me había dado Monica Seles muchos años antes

cuando aún era una niña. Ese niño era Novak Djokovic. (NewYork Times, 2013)

Cuando un jugador se torna adulto, la motivación "Significado" debe complementar el sueño inicial. En épocas de duda, cuando los resultados llegan lentamente o aparece la rutina, puede permitir que los jugadores empiecen de nuevo, respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Cuál es el propósito de todo esto? ¿Por qué? ¿Cuál es el sentido de golpear una pelota de tenis durante horas? ¿Por qué pasar años enteros haciendo algo aparentemente absurdo como pelotear con un adversario que está a veinte metros de ti? Está generalmente aceptado que un partido de tenis es solamente ganar. Sin embargo, en la historia del tenis, no ha habido jamás un jugador que haya ganado todos los partidos de su carrera. Por lo tanto, perder, también es parte del juego. Ganar y perder son dos caras de la misma moneda, es decir, de la competición. Por lo tanto, el verdadero significado del juego está más allá de la búsqueda de la victoria, únicamente. Por otro lado, cada derrota (y las derrotas ocurren), dejaría al jugador inevitable y profundamente frustrado y consternado por el absurdo de todo esto.

Entonces, ¿cuál es el sentido básico del juego? Primero, debe decirse que el tenis puede verse como una metáfora de todas las posibles situaciones que un ser humano puede enfrentar durante su vida: una meta (poner la pelota en juego), un obstáculo (la red), fuerzas opuestas (la gravedad, el viento), la dependencia de los otros (el adversario, el juez de silla), la opinión de los otros (los espectadores, los límites externos (los límites de la cancha), y los límites internos (el mismo jugador). Si la única razón para jugar es ganar, todos estos factores transformarán la vida del jugador en una pesadilla y el tenis le ocasionará más sufrimiento que disfrute. A nivel mental, un enfoque positivo es ver la red como una oportunidad para desarrollar la habilidad de superar obstáculos. El viento, también, puede considerarse como una oportunidad de aprender cómo adaptarse. El adversario no es ya un peligroso enemigo, sino un entrenador exigente que te obliga a extraer lo mejor de tu juego. Las decisiones del juez, a veces cuestionables, se verán como una invitación a comprender que existe un punto de vista diferente del propio. La presencia de los espectadores te enseña a enfrentar la opinión de otras personas sobre ti. Los límites de la cancha te obligan a estructurar tus acciones y a canalizar tu energía. Tener consciencia de los propios límites es una oportunidad para determinar las áreas que se pueden mejorar y superar esos límites. Si eres un competidor en potencia o un jugador profesional, el principal propósito del juego (más allá de la clasificación, la fama y el dinero que puede dar el tenis) debe ser aprender a conocerte y a conocer a los demás.

Las palabras de Djokovic lo muestran perfectamente: *"Habiendo tantos grandes jugadores en la carrera hacia la cima, es normal no ganar todo el tiempo. Debes mantener la consistencia, mantener tu auto-control y permanecer confiando en tus habilidades, aún cuando pierdas. En el deporte, ganas partidos que deberías perder y pierdes otros que deberías ganar. La clave es tener metas claras y aprender de tus propias experiencias. Si no hubiese sido el jugador de tenis número 1 del mundo, me hubiera gustado trabajar en el campo de la psicología, o la filosofía, pues me apasiona este aspecto*

de la naturaleza humana".



### EL MOTIVADOR "DISFRUTE"

Para un joven jugador en sus primeras etapas de desarrollo, el disfrute del juego es el motivador más inmediato. Oriundo de una familia de esquiadores, Djokovic hubiera seguido los pasos de su padre, pero el destino, o más precisamente la construcción de una cancha de tenis justo frente al restaurante de su padre en Kopaonik, decidió otra cosa. Mientras ayudaba a los trabajadores a construir la cancha, el pequeño se enamoró del juego y finalmente, pidió a sus padres una raqueta. Luego, decidió seguir los pasos de su ídolo Pete Sampras. Es posible que la excepcional fuerza mental del campeón serbio se deba a que la primera cancha que pisó estaba en las montañas serbias, cerca de la frontera con Kosovo, en un momento en el cual era guiado por sus sueños infantiles y su amor por el juego. Habiendo dicho esto, es importante enseñar a los niños que el disfrute no siempre es inmediato. Debemos enseñarles a ser pacientes, y a comprender que las etapas iniciales de aprendizaje del tenis pueden carecer de disfrute. Para superar la frustración que emana de la falta de disfrute inmediato, es fundamental desarrollar la habilidad de visualizar el disfrute futuro.

En un famoso experimento llevado a cabo en Stanford por el psicólogo estadounidense Walter Mischel en una escuela infantil, y utilizando niños de cuatro años para el estudio, se les dijo que podían comer una golosina que tenían delante inmediatamente, o bien, recibir una recompensa de dos golosinas si elegían ser pacientes. La mayoría de los niños, no podía esperar y comía inmediatamente. Los pocos niños que lograron ser pacientes para recibir dos golosinas se tapaban los ojos con sus manos, o jugaban con sus pies y manos para evitar caer en la tentación. Lograban controlarse y ser pacientes para recibir la recompensa. En estudios de seguimiento posteriores, Mischel continuó rastreando la evolución de esos niños y encontró, más de doce años después, diferencias espectaculares entre quienes habían comido la golosina inmediatamente y quienes lograron demorar la gratificación controlando sus emociones. Realmente, el pequeño número de quienes controlaron sus emociones fue más eficiente, mostró mayor confianza y demostró mayor habilidad para manejar las dificultades de la vida. Experimentaron, en general, menos dudas, menos temor al fracaso y pudieron mantenerse serenos y con las ideas claras cuando estuvieron bajo presión. Demostraron confianza y mayor resiliencia luchando por superar los desafíos en lugar de, sencillamente, entregarse. Dominic Thiem, cuando era más joven y el mejor jugador de su categoría en Austria, una de las estrellas que se perfilaba en el juego masculino, jugaba el revés a dos manos y tenía un estilo de juego muy defensivo. Bajo la guía de su entrenador Gunter Bresnik, pasó al revés a una mano y adoptó un estilo más agresivo. "Fue duro, pues como resultado de todos los cambios,

mi clasificación cayó. Pero, yo tenía total confianza en mi entrenador y sabía que finalmente, tendría mi recompensa". Esta habilidad de no entregarse ante la tentación inmediata de preservar el estado en el corto plazo, pero, en cambio, de ser paciente y trabajar y luchar por una gratificación demorada para lograr mejores resultados en el largo plazo, es muy similar a lo que aprendí de Walter Mischel con el experimento de la glosina.

La importancia del disfrute necesita inculcarse desde la infancia. Por ejemplo, el impacto de la formación de Rafael Nadal, recibida de su tío Toni, en base a la importancia del disfrute, se evidencia en la entrevista dada en 1999 por un joven Rafael Nadal, entonces de 12 años, luego de perder en semi-final ante Richard Gasquet en Les Petits As, torneo jugado en Tarbes: "Algo muy importante es divertirse. Si juegas sin divertirte, no es interesante y por tanto, no tiene sentido jugar".

Otro sorprendente ejemplo relacionado con esta idea de disfrute es el de Kimiko Date. Primero, debemos destacar que esta jugadora japonesa interrumpió su carrera profesional durante un total de 12 años entre 1996 y 2008. Así explica las razones por las cuales volvió a jugar: *"Cuando me retiré del tenis a los 25 años, después de estar clasificada 4 del mundo, nunca hubiera pensado que extrañaría el juego. Luego, durante años, trabajé como comentarista de tenis para la televisión. La perspectiva de los de afuera me hizo ver cuán hermoso y especial es este deporte. Con el tiempo, cambié de manera de pensar. Cuando era joven, mi meta era estar entre las mejores 10 jugadoras, y, por lo tanto, estaba permanentemente bajo presión. Jugar al tenis no era tan divertido en esa época. Pero cuando regresé en 2008, realmente descubrí el disfrute del juego, aún cuando perdía. Siento mucha pasión por el deporte. Y adoro el desafío que me impuse pues no es fácil a mi edad."* Lo que ella experimentó en la primera parte de su carrera es típicamente lo que viven muchos jugadores y jugadoras cuando el "rendimiento" es su única motivación. Obsesionados con la clasificación, los triunfos y la gloria, finalmente pierden de vista la esencia del juego, es decir, el disfrute. Cuando ella retrocedió un paso se dio cuenta de la belleza del deporte y recuperó su deseo de jugar. Saber cómo y cuándo tomar un descanso y alejarse para tener una nueva perspectiva te permite no dar demasiada importancia al rendimiento y re-enfocarse en el disfrute del juego.

## CONCLUSIÓN

La motivación es un elemento clave en el desarrollo de un joven jugador de tenis. Es importante dar un seguimiento apropiado a aquellos jugadores que han logrado con éxito pasar la transición a un nivel más alto de juego. Una manera de asegurar esto es activando los

4 amplificadores: significado, disfrute, progreso y desempeño.

## REFERENCIAS

Girod, A. (2009). Tennis. La préparation mentale. DB Book.

Mischel, W. (2015). Le Test du marshmallow. JC Lattès.

New York Times (2013).

[http://www.nytimes.com/2013/06/03/sports/tennis/03iht-coach03.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2013/06/03/sports/tennis/03iht-coach03.html?_r=0)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Antoni Girod 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de la licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)