

Antonio Molina Ortega Entrenador
Nivel III, Coach Level II

MOTIVACIÓN PARA QUE LAS CHICAS JUEGUEN AL BÁDMINTON: ¿Qué es la motivación?, para qué sirve, y como entrenarla.

Es fundamental impulsar la motivación de las chicas para que puedan conseguir lo que desean. Os aseguro que para conseguirlo lo mejor es que practiquen deportes y concretamente el bádminton. Las chicas que se mantienen activas no solo mejoran su estado físico, sino que también desarrollan autoconfianza, resiliencia y habilidades que moldean su futuro. Cuando las chicas practican un deporte seguro, incluso y bien organizado, se potencia el desarrollo de estrategias eficaces para afrontar los problemas, una mayor autoestima y valor para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana.

Como entrenador con más de 40 años de experiencia y habiendo tenido la fortuna de tener dos hijas, os aseguro que el deporte también incide en mejorar las calificaciones escolares, planificar mejor las obligaciones diarias y tener perspectivas profesionales más sólidas. De hecho, el 80 por ciento de las directoras ejecutivas de la lista de Fortune 500 practicaron de adolescentes algún tipo de deporte, y la mayoría afirma que el deporte las ayudó a tener más éxitos en su vida personal y profesional.

Por todo ello, cultivar la motivación de nuestras chicas es prioritario para que JUEGUEN AL BÁDMINTON DURANTE TODA LA VIDA, obteniendo para ellas un beneficio directo en:

- Rendir mejor en los entrenamientos y competiciones.
- Mejorar el bienestar y sentirse mejor a lo largo de la vida.

En nuestra vida diaria la motivación es crucial para seguir andando en medio de una gran tormenta, y en la vida deportiva no es diferente. La motivación nos dirige hacia un objetivo y nos mantiene enfocados pese a las dificultades que nos pueden surgir. En este caso concreto la meta será la realización en un primer momento de ejercicio físico y jugar. Gracias al deporte verás que:

“La vida nunca será más fácil, tú te vuelves más fuerte”

“Nunca digas nunca. A menudo los límites, como los miedos, son solo ilusiones”

“No te rindas nunca porque no sabes si el próximo intento será el que funcione”

“Por más fuerte que sea mi cuerpo, es mi mente la que me convierte en campeona”

Es importante escoger la modalidad deportiva que más nos gusta, la que mejor nos adaptamos a ella y la que más nos motiva. Todo ello para persistir en el objetivo de hacer deporte y no terminar abandonándolo y perdiendo el hábito por la actividad física y deportiva. Tenemos claro que hacer deporte, y concretamente practicar bádminton, es bueno para mantenernos sanos no solo físicamente sino también mentalmente. Nos ayuda a desconectar, a dejar de pensar en nuestras preocupaciones, al mismo tiempo que ejercitamos el cuerpo mejorando nuestra forma física y por supuesto mental.



¿Qué es la motivación en el deporte?

En primer lugar, principalmente debemos ser conscientes de que realizar alguna actividad deportiva es la mejor fórmula para mantener un buen estado físico y llevar una vida saludable. Generalmente establecer una buena rutina de ejercicios previene posibles enfermedades, sobre todo las vinculadas con problemas de peso. Así, ya tenemos la primera motivación para hacer deporte, y en particular seguir practicando bádminton. La motivación se define como “el impulso, la fuerza interna, que mueve a una persona para la consecución de un objetivo”. Es decir, la función de la motivación es activar, mantener de forma estable y dirigir la conducta hacia una meta concreta. Lo que ocurre es que debe ser un hábito persistente y sin duda nos costará un esfuerzo. Pero sabemos que el resultado nos compensará.

La motivación de cada persona será sin duda distinta, ya que algunas disfrutarán y sentirán satisfacción por el simple hecho de jugar al bádminton (motivación intrínseca), y otras presentarán metas no tan relacionadas con gozar de hacer deporte, como podría ser alcanzar el propósito de adelgazar, conseguir una medalla, llegar a formar parte de un equipo de primera división, (esta motivación se conoce como extrínseca y se vincula más a recompensas que puede tener el practicar deporte). Así pues, la motivación que mueve jugar al bádminton es un elemento clave y fundamental para fidelizar a las chicas, siendo ésta variada y distinta según cada una de ellas.

Del mismo modo, esta motivación que nos mueve y los objetivos que nos fijamos también cambian a lo largo de la vida. A lo largo de mi vida deportiva he observado la diferencia entre deportistas que se dedican al alto rendimiento (de manera profesional), en comparación con deportistas que lo hacen para mantenerse sanos, y también entre deportistas de distintas edades. Vamos a citar algunas estrategias o consejos para ayudarte a aumentar o encontrar tu motivación por jugar al bádminton.

Como mejorar la motivación deportiva

Como ya hemos dicho anteriormente, cada persona tiene su propia motivación para jugar y entrenar, y aunque haya motivos similares, las características distintivas de cada deportista también los hacen diferentes. Como deportista debes encontrar tu motivación. Éste es el único modo de que puedas superar las dificultades, superar los días que no te apetezca entrenar, todo ello para conseguir la meta deseada.

1. Encuentra un objetivo realista pero desafiante.

Los objetivos deben ser realistas porque de lo contrario pueden provocar una tremenda frustración. Por tanto, hay que conocer y analizar los recursos de los que se dispone a la hora de alcanzar la meta. Ahora bien, los objetivos que nos fijamos deben ser desafiantes y deben suponer un reto para mantenernos siempre motivados. Es posible conseguirlo a través de un proceso activo de pensamiento, es decir, gracias a la autorreflexión.

2. Rodea tu objetivo de emociones positivas.

Cuando tus objetivos estén en tu mente, haz una lista de las repercusiones positivas que obtendrás al alcanzarlos. Debes pensar en esas cosas que te motivan a llegar a la meta o cómo te sentirás cuando lo logres. Recordarlos a diario te va a ayudar a superar la tormenta y los momentos difíciles... ¡¡¡que los tendrás!!



3. Diseña una representación visual de la escena.

También puedes crear una imagen visual del proceso y el resultado. Por ejemplo, corta imágenes y pégalas en un mural o pedazo de papel y cuélgalas en tu habitación o lugar de entrenamiento.

4. Compártelo.

Este punto está especialmente indicado para los entrenadores y padres. De hecho, es fundamental confiar en estas figuras, ya que son capaces de hacer que los deportistas e hijos conecten con la idea de la meta u objetivo. Tener padres y entrenadores ejerciendo de “líderes” carismáticos e influyentes motiva y aumenta la productividad y la eficiencia de los deportistas y grupos de entrenamiento.

5. Ten paciencia.

Cuando tengas claro los objetivos, es el momento de tener paciencia y seguir luchando. Puede que no todo salga como has deseado a la primera, pero debes seguir peleando por eso que tanto deseas. Una de las claves del éxito es levantarte tantas veces como te has caído. En los momentos malos, piensa que es normal que no todo salga a la perfección y a la primera de cambio.

6. Desglosa tus metas.

Muchos deportistas abandonan sus objetivos porque sus metas son demasiado altas. Por eso, es importante desglosar los objetivos en metas a corto, medio y largo plazo. Esto es clave para una correcta planificación y, además, las metas a corto y medio plazo pueden darte una extra de motivación y autoconfianza para seguir adelante y lograr el objetivo final.

7. Ponle fechas.

Fundamental. Cuando ya has planificado el camino a seguir para conseguir las metas tanto a corto, medio o largo plazo, es momento de ponerles fecha. De esa manera te exigirás más a la hora de lograrlo, te servirá de feedback y te ayudará a seguir al pie del cañón en medio de la tormenta.

8. Escríbelos en un papel.

No es suficiente tener la idea en la cabeza para lograr tus objetivos. Después de representar una visión visual de la escena es necesario que lo plasmes todo en papel. De esta manera puedes desglosar las metas intermedias y seguir o modificar el calendario planificado.

9. Comienza todos los días los entrenamientos recordándote lo increíble que será cumplir tus metas y objetivos.

¡¡Ya tienes todo preparado!! Te recomiendo que utilices los 10 primeros minutos de cada día de entrenamiento para recordarte lo que quieres y los pequeños logros que has ido consiguiendo con el paso del tiempo. De esta manera estarás más cerca de conseguirlo.

10. Lleva a cabo una acción diaria.

Recordarte cada día lo que quieres lograr está bien, pero sin pasar de las ideas a la acción difícilmente lo lograrás. Para ello, márcate diariamente pequeñas metas (a corto plazo) para lograr y cumplir tu objetivo final. ¡¡Así alcanzarás tus metas antes de lo que crees!!

