



## La motivación en el deporte... particularmente en el tiro con arco

Lic. Patricia Alejandra Cúneo (Psicóloga)

El tiro con arco podríamos decir, es un deporte solitario, sucede casi al estilo de un ritual. El arco es para el arquero "uno con él", la elección del mismo, la categoría, recurvo, longbow, compuesto, olímpico... cómo se elige? la identificación, el gusto, la comodidad, la destreza, la habilidad, la **MOTIVACIÓN?** o un poco de todo esto? Cada arquero sabe porque uno y no otro, se comienza con uno, y tal vez con el tiempo se continúe con otro, es **PERSONAL**.

Incluso en la misma disciplina, suceden cosas diferentes, según la elección de la categoría. Ahora, en competencia ¿cómo se aúnan estas individualidades? Donde incluso se pone en valor el lugar de pertenencia, país, el club, la categoría, etc. Cómo alentar a los arqueros (en este caso) sin que suene a frases hechas, a clichés, a recetas mágicas, a estímulos externos dichos por otro, un entrenador, que sin querer puede llevar al deportista a experimentar sentimientos de frustración, de autoexigencia, que hasta tal vez lo aleje de la práctica, no es por el camino de el "tu puedes" y mucho menos "si haces como yo te digo", LA MOTIVACION ES PERSONAL, es interna, tiene que ver con la autosuperación, con esa sensación de buscar el propio límite y tratar de superarlo, de ir un poquito mas allá, el entrenador en el mejor de los casos, además de acompañar a la incorporación de un técnica de manera generosa y clara, debe dar el aire necesario para que el deportista refuerce su confianza, de la mano de resaltar no solamente lo que puede estar haciendo bien en la técnica, si no también poniendo en valor el esfuerzo personal, donde no siempre "ganar a la primera vez" "que todo salga bien" "hacer mosca" "Robin Hood" es lo mejor que le puede pasar a un principiante, por el contrario esto puede dejarlo petrificado en el lugar de "siempre tener que ganar" porque de no ser así, aparece la frustración, ir de a poco puede ser un buen comienzo, que las cosas salgan mal a veces, ayuda a templar el carácter, un buen acompañamiento de esto, puede poner al deportista en competencia con él mismo para superarse, con disciplina deportiva y esfuerzo personal. Sin brillos exististas con la valoración de los logros personales.

El entrenador tiene que ser franco en sus aportes, claro, concreto, no poner en duda su credibilidad frente al deportista, la valoración experimentada le permite evaluar porcentajes

de probabilidades de que los resultados se inclinen en un sentido o en otro en una competencia, por ejemplo si tiene un 70% de probabilidad de ganar, "es lo que hay", **hay que trabajar**, no insistir con que el campeonato está ganado de antemano, ni lo contrario, se trata de FORTALECER a que el deportista encuentre su mejor nivel de rendimiento de forma independiente donde en un momento ya no importe la presencia de este entrenador, el mentor, los amigos, el público, etc.

Es el arquero y su propio valor, lo que cada uno puede dar y por lo que va a perseverar, construir su propio "puedo" y lo que quiere "alcanzar", con el tiempo esto se irá transformando en una "MENTALIDAD DEPORTIVA".

El deporte entonces, como una herramienta para descubrir y desarrollar potencia y habilidades, actividades proactivas hacia metas personales, y si es un grupo se sumarán las individualidades desarrollando luego el pensamiento en equipo.

Los logros, las medallas, los campeonatos ganados son la consecuencia, el efecto, no la causa, esto viene por añadidura y siempre en el mejor de los casos con el disfrute implícito de lo lúdico, que es lo que los adultos no deberíamos perder.

La vida ligada al deporte, implica actividad y salud.

