



# **LA MOTIVACIÓN ASIGNATURA PENDIENTE DE LOS ENTRENADORES**

## **XXVIII CHARLAS MAGISTRALES FBM**

**Álvaro Muelas**

**ESCUELA DE ENTRENADORES**

**Madrid 29 de octubre 2017**



# DEFINICIÓN

La **motivación** son los estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.



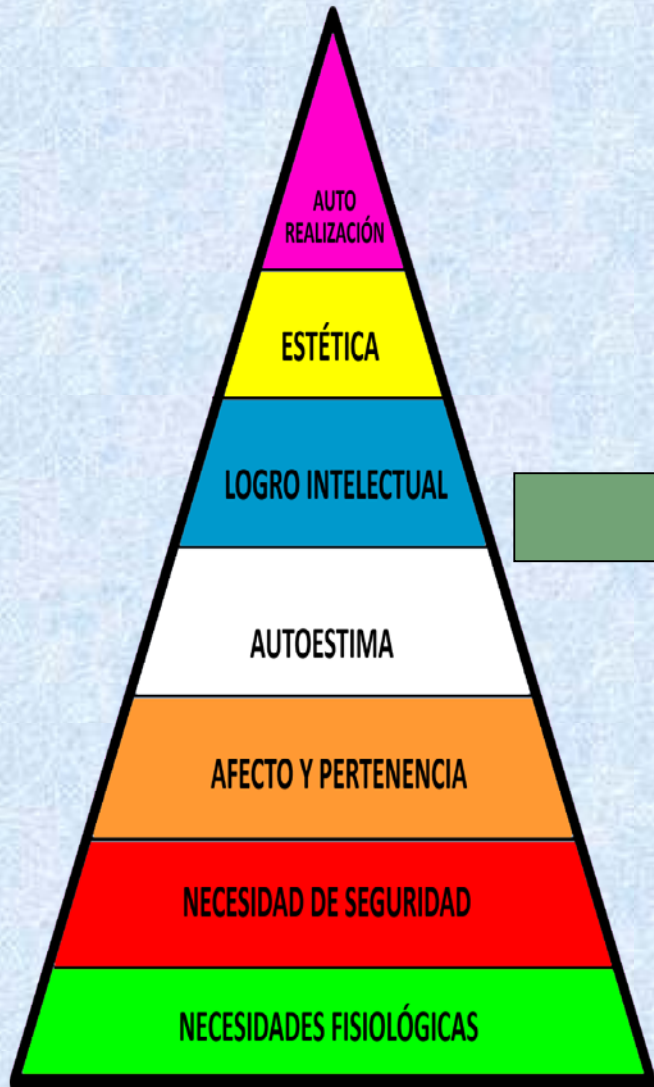
# MOTIVACIÓN

```
graph TD; A[MOTIVACIÓN] --> B["VOLUNTAD  
(DESEO para hacer un  
esfuerzo)"]; A --> C[INTERÉS]
```

**VOLUNTAD**  
(DESEO para hacer un  
esfuerzo)

**INTERÉS**

## Pirámide de Maslow (1943)



MOTIVACIÓN





## MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

La **motivación intrínseca** se refiere a la motivación que viene desde el interior de un individuo más que de cualquier recompensa externa.

## MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

La **motivación extrínseca** se refiere a la motivación que viene de fuera de un individuo.

Los factores motivadores son recompensas externas, como el dinero. Estas recompensas proporcionan satisfacción y placer que la tarea en sí misma puede no proporcionar.





“Lo fundamental para  
motivar es que los  
jugadores (PERSONAS)  
tengan confianza en mí”

John Wooden. Prestigioso entrenador de Liga  
universitaria americana en Ucla.

«No tenemos control sobre lo bueno o lo bien preparado que nuestros adversarios estén, sino que se debe ejercer control sobre lo bien que nos preparemos".

John Wooden. Prestigioso entrenador de Liga universitaria americana en Ucla.

Para enseñar los conceptos,  
debemos antes **motivar**  
correctamente a nuestros  
jugadores.

## Estudio realizado sobre motivación – deporte.

Se encontró una relación positiva entre la opinión de los jugadores respecto a los comportamientos de **apoyo** de sus entrenadores, y su **deseo de seguir** en el deporte, y el nivel de **diversión** que experimentan jugando al baloncesto (Sousa, Arevalo, Ramis, Torregrosa, Vilches, y Cruz. 2006)



# La motivación es única:

- Para cada entrenador.
- Para el grupo que está siendo entrenado.
- Para los individuos dentro de cada grupo.



# MOTIVACIÓN: TRABAJO EN EQUIPO

- *El trabajo en equipo implica un **grupo de personas trabajando de manera coordinada** en la ejecución de un proyecto.*
- *El equipo responde del **resultado final** y no cada uno de sus miembros de forma independiente.*
- *Cada miembro está **especializado en una área determinada (DEFENSA, ATAQUE)** que afecta al proyecto.*
- *Cada miembro del equipo es responsable de un cometido y **sólo si todos ellos cumplen su función será posible sacar el proyecto adelante.***

***El trabajo en equipo no es simplemente la suma de aportaciones individuales.***

# Frases de motivación

“He fallado más de 9000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 partidos. 26 veces han confiado en mí para tomar el tiro que ganaba el partido y lo he fallado. He fracasado una y otra vez en mi vida y eso es por lo que tengo éxito.

Michael Jordan.

“Tienes que dar el 125 por ciento. Pon el alma y el corazón en ello; aprende a tener una actitud positiva y ganadora. No aceptes la derrota, pero aprende de ella”. Magic Johnson.



“El talento solo es una parte del éxito; el resto es trabajo y sacrificio”. **Dusko Ivanovic.**

“El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos”. **Michael Jordan**

“Todo lo que los niños necesitan es un poco de ayuda, un poco de esperanza y alguien que crea en ellos”. **Magic Johnson.**



“Mi equipo nunca debe rendirse. Todo lo que no nos mata, nos hace más fuertes”. Bozidar Malikovic.

“Haré lo que sea necesario, lo que sea, para ser el mejor”. Drazen Petrovic.

“Yo puedo aceptar el fallo. Cualquiera puede fallar, pero no puedo aceptar el no intentarlo”.  
Michael Jordan

“El baloncesto no es sólo ganar, que es importante. También es un medio para descubrir valores que sirven en la vida: constancia, formación de nuestros jóvenes, compromiso, respeto... Creo que la responsabilidad de los entrenadores va más allá de enseñar técnica y táctica, sobre todo cuando se trata de las categorías de base y de formación. Tenemos una responsabilidad grande en la formación de PERSONAS”. **Pepu Hernández**

“En mi equipo no tengo a las mejores individualidades. Tengo a los jugadores que mejor saben jugar en equipo”.

Phil Jackson.

“No puedes elegir el modo de perder, pero sí puedes elegir como recuperarte para ganar la próxima vez”.

Pat Riley



“Formar un equipo no es un problema de ingeniería social. Es apelar a la necesidad de los jugadores para conectarlos con algo mas grande que ellos mismos. Crear un equipo exitoso, requiere que los individuos involucrados renuncien a sus intereses para la mejor convivencia, a fin de que la totalidad sume más que la totalidad de las partes. Eso no es fácil en una sociedad donde el pasatiempo número uno es la exaltación del ego”. Phil Jackson



“Ganar es importante para mí, pero lo que me causa real felicidad es la experiencia de estar totalmente comprometido en todo lo que hago. Yo soy infeliz cuando mi mente comienza a vagar, tanto durante los triunfos como en las derrotas. Algunas veces una bien jugada derrota me hará sentir mejor que una victoria en la cual el equipo no se sintió especialmente conectado”.

**Phil Jackson**

“Cuando una organización de éxito resulta infectada por la enfermedad del YO, las personas que generan el 20% de los resultados empiezan a creer que merecen el 80% de las recompensas”. **Pat Riley.**

“Hay que quitar presión a los jugadores. No son máquinas; no lo pueden hacer todo bien”. **Zeljko Obradovic**

“No siempre los más altos llegan más arriba, no siempre los más rápidos llegan antes, no siempre los más fuertes son los que ganan la batalla. Pero los que más entrenan, más se esfuerzan y más creen en el equipo son los que más veces conseguirán la victoria.”. **Pau Gasol**

“Entrenar: es la relación que tú tienes con los jugadores. Los jugadores tienen que tener respeto por tí. Esa es la única manera de poder entrenarlos”. **Pat Riley**

“Trabajo, cooperación y sacrificio son imprescindibles para que haya trabajo en equipo”. **Lolo Sainz**

“El talento sin esfuerzo solo sirve para divertirse”. **Javier Imbroda**

“El entrenador debe ser una buena persona, que respete a los demás, pero que tenga la fuerza necesaria para hacer que los otros lo respeten”. **Ettore Messina**

“Baloncesto es compartir”. **Phill Jackson**



“Buenos equipos se convierten en grandes equipos cuando sus miembros confían recíprocamente lo suficiente para reemplazar el yo por el NOSOTROS”.

Oscar Sánchez (entrenador argentino).

“Un equipo que habla en defensa son 6 jugadores que defienden”. Moncho Monsalve.

<http://frasesmotivacion.net/frases-de-baloncesto-14>

# PRÁCTICA

## CÓMO MOTIVAR AL:

1. Entrenador que gana todos los partidos.
2. Entrenador que pierde todos los partidos
3. Jugador líder.
4. Jugador que juega pocos minutos.
5. Máximo anotador del equipo.

# VÍDEO MOTIVADOR

[https://www.youtube.com/watch?v=K8sNEC  
eEhDk](https://www.youtube.com/watch?v=K8sNEC<br/>eEhDk)

**MUCHAS GRACIAS  
POR VUESTRA  
ATENCIÓN.**