

Motivación en el Automovilismo

Factor indispensable para que un piloto permanezca en actividad.

Los equipos de competición que integran las diferentes categorías del automovilismo argentino, se enfocan mayormente, en cómo poder lograr que los autos sean más rápidos carrera a carrera, apostando a la preparación del motor, y a diferentes estrategias en el día de la competencia.

El tipo de cubiertas a utilizar y cuestiones aerodinámicas, como la utilización o no de alerones delanteros, teniendo en cuenta los factores climáticos y el tipo de circuito en el que se desarrollará la fecha.

Las distintas situaciones emocionales del piloto, no fueron miradas a lo largo del tiempo con mucha atención, y la realidad, es que el estado mental, siempre influyó muchísimo al comienzo y al final de cada competición. Hay que recordar, que antes, eran los pilotos veteranos quienes predominaban en el automovilismo.

Quienes lidiaban constantemente con diferentes problemas, y seguían corriendo, en la actualidad, y hace unos años, son los jóvenes quienes tienen mayor presencia y los cuales, necesitan ayuda para salir adelante.

Por lo que no es casualidad que hoy en día, los equipos se interesen más que antes, en incorporar psicólogos deportivos en sus estructuras. En una carrera son más de treinta corredores los que luchan por la gloria, en donde en fracciones de segundos, pueden ocurrir diversas situaciones. Fallas mecánicas, maniobras al límite y errores propios del piloto, que hagan que queden fuera de competencia, y es precisamente en esos momentos, donde la motivación es determinante. Porque en el momento en que la bandera a cuadros cayó, y la carrera finalizó, el piloto se encontró con una de las dos realidades que existen en la disciplina, un logro o una derrota.

Incluso si el piloto, carrera a carrera, acumulo resultados negativos, en donde grandes sumas de dinero invertidas no le generaron nada, pueden conllevar a que la motivación por competir disminuya, aparezca la desmotivación, la negatividad aumenta, y el deportista se frustra, por lo que es probable que termine abandonando la disciplina.

“Sin motivación, es muy difícil que un deportista pueda sostener alguna actividad”, aclaró la psicóloga deportiva Laura Tallano. La profesional ejerció en las principales categorías del automovilismo argentino, como en el Turismo Carretera, en el Turismo Nacional, en el Top Race, y hasta en el Súper TC 2000.

La motivación, como la palabra propiamente lo dice, motivo y acción, es lo que motiva a alguien, a realizar una acción determinada. Los pilotos tienen un motivo porque, decidieron y deciden correr.

Existen dos tipos de motivación. Por un lado, la motivación intrínseca, la cual proviene del interior de la persona, que es la que dirige al deportista, a realizar una actividad sin necesidad de ningún estímulo externo, sino por el solo hecho del deseo a sentir la sensación de placer.

Por otro lado está la motivación extrínseca, que está relacionada a factores externos, como las recompensas, pueden ser tanto como premios, dinero o fama. El piloto que compite por una motivación interna, va a poder sostener la actividad durante más tiempo y con mayor persistencia, que el piloto que corre motivado solo por dinero o fama.

Entonces, ¿Cómo se mantiene la motivación en un piloto que corre por una recompensa?. Andrea Ricagno, también psicóloga deportiva, contó que la motivación, se trabaja de manera directa con la planificación de objetivos, en donde no siempre coincide un sueño, con un objetivo, el sueño tiene que ver con el corazón y los objetivos con la razón.

Es importante que el deportista se proponga un sueño, y que sueñe en grande, porque eso lo va a llevar a querer superarse y a cumplir con cada uno de los objetivos propuestos a corto, mediano y largo plazo, manteniéndolo motivado para que pueda seguir luchando por hacer realidad su sueño.

Así como existe la motivación y la desmotivación, dos aspectos ya desarrollados en este artículo, un piloto puede presentar además una sobre motivación. Es cuando el piloto se encuentra por encima de su nivel óptimo de activación, un síntoma fisiológico y por encima de su nivel de ansiedad, un aspecto psicológico.

Lo que quiere decir, que el deportista presenta un exceso de energía, y un exceso de ansiedad, producto de algo que lo esté presionando. Un piloto sobre motivado, puede llegar a cometer errores, por anticiparse a un sobrepaso, o por un exceso de pensamientos permanentes.

Como por ejemplo, estar preocupado, o híper analizar, y en el híper análisis, se olvide de actuar y es ahí donde se producen los errores, y graves, porque los autos van a más de 250 kilómetros por hora.

El hecho de que el automovilismo, sea una práctica individual, y muy competitiva, en donde se pone en riesgo el auto, los sponsors, y sobre todas las cosas, la vida del conductor, significa que sin motivación es imposible que un piloto rinda de la mejor manera y mucho menos permanezca frente a un volante.

Por lo que no queda duda que es absolutamente necesario que un piloto trabaje junto a un psicólogo deportivo, ya que funciona como una potencialidad para él, el cual le permite despejar todo tipo de dudas, de cuestionamientos, o dificultades, a lograr afrontar de mejor manera las situaciones de estrés, de miedo. Así un piloto logra rendir al máximo arriba de un auto de carreras.