

¿Qué es una estrategia motivacional?

- Es una herramienta que utiliza el docente/entrenador para estimular a sus alumnos y/o dirigidos en beneficio del equipo y la institución a la que representan a través de métodos o procedimientos con la intención de ser más eficientes y creativos en el juego, aumentando la productividad en el rendimiento y el compromiso con el proceso del que forman parte; tratando de controlar los factores externos e internos que puedan llevar a la frustración o a un pobre desempeño por la falta de obtención de los resultados pretendidos.

¿Cuáles podría aplicar un entrenador de vóleybol?

- Explicar la planificación, los objetivos propuestos e implementar el programa
-
- Modificar o buscar variantes en la entrada en calor fundamentalmente en los entrenamientos.
-
- Adaptar las dificultades de las ejercitaciones a las habilidades de los deportistas.
-
- Hacer las tareas divertidas introduciendo actividades lúdicas como parte del entrenamiento y el aprendizaje.
- Buscar variantes en los ejercicios y juegos y diferentes consignas para las ejercitaciones (numéricas, valorativas, volitivas, de responsabilidad, etc.).
-
- Valorar las conductas y el compromiso con el equipo, incentivar la búsqueda del máximo rendimiento en los jugadores y especialmente en los suplentes. Fomentar la igualdad dentro del equipo.

- Llegar con el mensaje técnico, táctico y volitivo al plantel y elegir las palabras para señalar los aspectos negativos eligiendo los momentos adecuados. Implementar charlas individuales y personalizadas.
- Tolerar los altibajos del rendimiento deportivo.
-
- Escuchar a los jugadores y respetar su autonomía.
-
- Fomentar el fairplay (juego limpio), competir respetando a los demás.
-
- Definir los motivos que impulsan al deportista a participar. Interés intrínseco por la actividad.
-
- Presencia de observadores en distintas condiciones (familiares, representantes de jugadores, dirigentes, figuras deportivas, etc.)
-
- Mantener activos a todos evitando la pasividad o la monotonía.
-
- Utilizar incentivos (materiales, simbólicos o anímicos). *"Hacer que los deportistas hagan cosas que no desean para alcanzar lo que se desea"*.
-
- Buscar actividades alternativas: sugerir videos motivacionales, estimular con cuentos y relatos, observación de videos para correcciones técnicas.
- Fomentar el "hacer amigos" (sociabilización).
-
- Feedback positivo: el entrenador debe crear un buen clima motivacional para producir en los deportistas una retroalimentación positiva.
- Interiorizarse por el rendimiento escolar sobre todo en las categorías formativas.

- Prestar atención a factores que puedan influenciar el rendimiento de los jugadores: emocionales, sociales, biológicos, familiares, etc.
- Utilizar las redes sociales como estrategia motivacional, de comunicación, de pertenencia (usadas responsablemente dentro de los lineamientos del equipo).
- Alcanzar los objetivos personales como consecuencia del esfuerzo. Concepción del éxito y del fracaso.
- Definir claramente los roles y funciones de cada uno de los integrantes del equipo (cuerpo técnico y jugadores).
- Entender que el todo es más importante que las partes.
- Utilizar las estadísticas como elemento motivacional aún en categorías formativas (¿qué se hizo bien? ¿qué se hizo mal? ¿en qué se debería mejorar?).
- Atender a la palabra, el grito (lo verbal), los gestos (lo no verbal) como herramientas comunicacionales.
- Buscar estrategias de cohesión grupal: festejo de cumpleaños, organizar eventos sociales fuera del entrenamiento(hamburguesas, pizzas, polladas, etc.), organización de viajes a torneos abiertos, invitación de un profesional sobre una temática específica, etc.
- Entusiasmar con entusiasmo.
- Actitud positiva y buen humor.

¿Qué sienten los jugadores cuando están motivados?

- Autoestima: valoración, percepción o juicio positivo que una persona hace de sí misma, en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.
- Entusiasmo. Emoción.
- Tolerancia a la fatiga.
- Ganas de seguir jugando.
- Reconocimiento público.
- La emoción de la competición (Ganar/Perder) (El sentirse competente o capaz).
- Diversión.
- Disfrute por el desafío.