

# AIKI

## APRENDE A MOTIVAR

PLAN DE ACCIÓN



MIGUEL LLORENTE  
ACADEMIA ENTRENAMIENTO  
CIRCULAR

2024

CONOCE LAS 6 NECESIDADES  
BÁSICAS DE TODO SER  
HUMANO Y APLÍCALAS  
ESTRATÉGICAMENTE EN TU  
EQUIPO.

[WWW.ENTRENAMIENTOCIRCULAR.COM](http://WWW.ENTRENAMIENTOCIRCULAR.COM)

**Observa,  
escucha,  
Motiva.**

# oct.

10

Jim Rohn - "La motivación es lo que te pone en marcha. El hábito es lo que te mantiene en marcha."

MIE	LUN	MAR	JUE	VIE	SAB	DOM
2		1	3	4	5	6
9	7	8	10	11	12	13
16	14	15	17	18	19	20
23 Semana de preparación	21	22	24	25	26	27
30 Identidad	28	29	31			

## PRIORIDADES

01. \_\_\_\_\_

02. \_\_\_\_\_

03. \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

## NOTAS

# nov.

11

Tony Robbins - "La gente no es perezosa. Simplemente tienen metas impotentes, es decir, metas que no los inspiran."

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
				1	2	3
4 Propósito	5	6	7	8	9	10
11 Variabilidad	12	13	14	15	16	17
18 DESCANSO	19	20	21 ZOOM GRUPAL 20:00 (Hora Madrid)	22	23	24
25 Maestría	26	27	28	29	30	

## PRIORIDADES

01. \_\_\_\_\_
02. \_\_\_\_\_
03. \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTAS

Simon Sinek - "Las personas no compran lo que haces, compran por qué lo haces."

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
						1
2 Diversión	3	4	5	6	7	8
9 Autonomía	10	11	12	13	14	15
16 Cierre y conclusiones	17	18 ZOOM GRUPAL 20:00 (Hora Madrid)	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

### PRIORIDADES

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### NOTAS

# Semana de introducción

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

Antes de entrar en técnicas más avanzadas de motivación, lo primero que quiero es que tomes un momento para reflexionar sobre cómo has estado motivando hasta ahora. Con estas tareas, la idea es que empieces a darte cuenta de qué creencias o miedos pueden estar afectando tu manera de dirigir al equipo.

Este es un primer paso necesario: entender dónde estás hoy para que, en unos días, puedas mejorar y avanzar. Durante este tiempo, te pido que observes tus pensamientos, hábitos o actitudes, y cómo todo eso impacta en la motivación de tus jugadores. Lo que descubras ahora te será muy útil cuando hablemos de temas más profundos como la motivación estratégica o la gestión de un equipo.

Este es el momento de conocerte mejor como entrenador y pensar en qué puedes mejorar para ser más efectivo. Lo que quiero es que uses esta reflexión como el punto de partida para tu crecimiento como líder. Ser más competitivo comienza aquí.

¿Qué es motivar para ti?

# Semana de introducción

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

¿Quién te ha enseñado a motivar?

¿Qué crees que motiva a un jugador/equipo?

# Semana de introducción

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

## Tarea 1.

### Identifica tus creencias limitantes sobre la motivación.

**Objetivo:** Reflexionar sobre tus propios miedos o creencias que puedan estar frenando la forma en que motivas a tu equipo.

### Instrucciones:

#### Piensa:

Busca un momento tranquilo, toma una libreta o tu teléfono, y contesta honestamente a estas preguntas:

¿Qué es lo que más me preocupa cuando trato de motivar a mis jugadores?

¿Hay momentos en los que evito apretar o motivar más por miedo a que algo salga mal? ¿Cuándo me pasa?

¿Tengo alguna creencia sobre ciertos jugadores (por ejemplo, los que menos juegan) que me impide motivarlos como al resto? ¿Qué dice eso de mí como entrenador?

¿De dónde viene mi estilo de motivar? ¿Hay algo en mi experiencia pasada que esté influyendo?

# Semana de introducción

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

## **Haz algo al respecto:**

Elige una de esas creencias o miedos que hayas identificado. Piensa en una situación reciente en la que esa creencia te frenó a la hora de motivar. Ahora, escribe cómo lo habrías hecho si ese miedo no existiera.

## **Pruébalo:**

En el próximo entrenamiento, aplica este nuevo enfoque y observa cómo reaccionan los jugadores. Lleva un pequeño registro de lo que cambió.

Aquí abajo puedes ir escribiendo lo que quieras.

# Semana de introducción

1

"La motivación es lo que te  
hace empezar. El hábito es lo  
que te hace seguir."

(Jim Ryun)



# Semana de introducción

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

## Tarea 2:

### Conoce qué motiva a cada jugador

**Objetivo:** Asegurarte de que no motivas a todos por igual y descubres qué motiva realmente a cada jugador de tu equipo.

### Instrucciones:

**Reflexiona sobre tu equipo:** Haz una lista de tus jugadores y respóndete estas preguntas para cada uno:

- ¿Sé realmente qué motiva a este jugador? (Puede ser la competencia, los elogios, mejorar personalmente, etc.)
- ¿Estoy motivando a todos de la misma manera, sin adaptar mi enfoque a cada uno?
- ¿He visto señales de que mi forma de motivar no está funcionando con alguno de mis jugadores?
- ¿Qué puedo cambiar para motivar mejor a este jugador en particular?

### Ponlo en práctica:

- Elige un jugador que creas que necesita un enfoque distinto para motivarse.
- Cambia tu forma de motivarlo . Todavía no te diré cómo, prueba y hablamos.

# Semana de introducción

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

## **Evalúa el cambio:**

Después de esa semana, observa si el jugador ha reaccionado de manera diferente. ¿Notas mejoras en su actitud o rendimiento? Toma nota de lo que aprendes sobre la opción que has decidido y escribe y anota. Te servirá en el futuro.



# Semana de introducción

1

"La motivación es lo que te  
hace empezar. El hábito es lo  
que te hace seguir."

(Jim Ryun)



# Diario de plan de acción.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

FOCO DE LA SEMANA

-----  
-----

-----

PRIORIDADES

01. -----

02. -----

03. -----

TAREAS

-----

-----

-----

-----

HÁBITOS

-----

-----

-----

-----

-----

Jim Rohn - "La motivación es lo que te pone en marcha. El hábito es lo que te mantiene en marcha."

## **Tarea 1:** Reflexión Personal

Objetivo: Explorar los rasgos que te definen como persona y entrenador.

- Tómate 15 minutos para escribir una lista de los rasgos que te caracterizan como entrenador (ej. paciencia, determinación, disciplina).
- Reflexiona sobre de dónde vienen estos rasgos. Pregúntate: ¿Son aprendidos? ¿Han sido moldeados por experiencias específicas? ¿Qué momentos o personas han influido más en tu desarrollo?
- Una vez que tengas la lista, subraya aquellos rasgos que consideras fundamentales y que no te gustaría cambiar, porque crees que son esenciales en tu vida y liderazgo.

## **Tarea 2:** Autoanálisis de Consistencia

Objetivo: Identificar la coherencia entre quién eres ahora y lo que deseas mantener en el futuro.

- Piensa en situaciones pasadas donde esos rasgos han sido puestos a prueba. ¿Cómo actuaste? ¿Te mantuviste fiel a ellos?
- Reflexiona sobre cuáles de esos rasgos te gustaría mantener intactos a lo largo del tiempo. Pregúntate: ¿Qué no cambiarías nunca de ti como entrenador?
- Anota cómo esos rasgos podrían influir en la identidad que deseas construir en tu equipo.

## **Tarea 3:** Conectar con Tu Identidad Familiar

Objetivo: Explorar cómo la identidad familiar ha influido en tu propio sentido de quién eres.

- Contacta con un familiar cercano (puede ser un padre, abuelo, tío o incluso un primo) y pregúntales sobre la identidad de tu familia como grupo. ¿Qué valores han sido importantes para vuestra familia a lo largo del tiempo? ¿Qué características siempre habéis mantenido?
- Si es posible, realiza una visita o una llamada para tener una conversación más profunda. Escucha con atención cómo tu identidad familiar ha influido en quién eres hoy, tanto como persona como entrenador.
- Escribe una breve reflexión sobre qué rasgos familiares te gustaría llevar contigo en tu rol de entrenador y cómo esos valores pueden inspirar a tu equipo.

# IDENTIDAD

10

Jim Rohn - "La motivación es lo que te pone en marcha. El hábito es lo que te mantiene en marcha."

Reflexión Personal

---

Autoanálisis de Consistencia

---

Conectar con Tu Identidad Familiar

---

Identidad del equipo

---

# Diario de plan de acción.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

FOCO DE LA SEMANA

-----

-----

-----

PRIORIDADES

01. -----

02. -----

03. -----

TAREAS

-----

-----

-----

-----

HÁBITOS

-----

-----

-----

-----

-----

# PROPÓSITO

"El propósito es el motor que te impulsa hacia adelante cuando el camino se pone cuesta arriba."  
– Les Brown

## TAREA 1.

### Reflexiona Profundamente sobre tu Propósito Personal como Entrenador

#### Objetivo de la Tarea:

Tomarte un tiempo para descubrir y definir tu propósito te permitirá alinear tus acciones, decisiones y visión como entrenador con aquello que realmente te mueve y te inspira. Este propósito no es solo un "por qué", sino una guía que te ayuda a ser más consciente y efectivo en tu rol.

#### Paso a Paso para Descubrir y Definir tu Propósito

##### 1. Encuentra un Momento de Tranquilidad:

- Busca un momento y lugar donde puedas estar solo, sin distracciones. Esta reflexión requiere atención plena. Una vez ahí, ten a la mano un cuaderno o una hoja de papel donde puedas escribir libremente.

##### 2. Empieza con Preguntas Clave:

- Para ayudarte a descubrir tu propósito, responde a preguntas que te conecten con tu motivación y visión. Dedica tiempo a cada una de estas preguntas, reflexionando desde el corazón:
  - "¿Por qué elegí ser entrenador?"
  - Piensa en tus primeros pasos en el deporte y en qué fue lo que te llevó a querer guiar a otros. ¿Fue un entrenador pasado que te inspiró? ¿O tal vez querías dar algo a los demás que tú nunca recibiste? Es importante conectar con ese primer impulso.
  - "¿Qué quiero aportar a la vida de mis jugadores?"
  - Esta pregunta te lleva más allá del rendimiento deportivo. Considera qué valores, habilidades o mentalidades deseas transmitirles que les sirvan dentro y fuera del campo. Tal vez buscas inculcar disciplina, confianza o resiliencia en cada uno de ellos.
  - "¿Cuál es mi mayor aspiración como entrenador de este equipo?"
  - Visualiza qué te gustaría que el equipo logre contigo al mando. Tal vez tu propósito incluye logros deportivos, pero también podría involucrar la construcción de un equipo fuerte y unido, o un entorno donde cada jugador crezca a nivel personal.

# PROPÓSITO

"El propósito es el motor que te impulsa hacia adelante cuando el camino se pone cuesta arriba."  
– Les Brown

### 3. Escribe Sin Filtro:

- Es importante que tus primeras ideas sean espontáneas. Escribe de manera libre, sin preocuparte por cómo se ve o por si tiene sentido perfecto. Aquí no buscas pulir un propósito, sino llegar al núcleo de lo que verdaderamente te mueve, aquí reside la j\*rida clave.

### 4. Busca Temas Comunes:

- Una vez que hayas respondido a cada pregunta, revisa tus respuestas y busca ideas o valores que se repitan. Puede que notes que mencionaste palabras como "crecimiento", "unidad" o "compromiso" varias veces. Estos son indicadores de los valores fundamentales que conforman tu propósito.

### 5. Escribe una Declaración Breve de Propósito:

- Ahora que tienes una buena idea de tus motivaciones y valores, intenta condensarlas en una sola frase o declaración breve que sea significativa y clara. Puede ser algo como:
  - "Mi propósito como entrenador es ayudar a mis jugadores a desarrollarse como personas y como atletas, promoviendo una mentalidad de equipo y disciplina que los acompañe toda la vida."
  - "Quiero crear un ambiente donde cada jugador pueda descubrir su potencial y aprender el valor de la perseverancia y el trabajo en equipo."

### 6. Relee y Afina Tu Propósito:

- Revisa tu declaración de propósito y asegúrate de que resuene profundamente contigo. La idea es que cada vez que leas esta declaración, sientas que representa lo que realmente quieres lograr como entrenador. No tengas miedo de afinarla hasta que te sientas plenamente identificado.

### 7. Usa Tu Propósito como Guía Semanal:

- Una vez que tengas tu declaración de propósito, haz que forme parte de tu rutina. Puedes leerla al inicio de cada semana para recordarte el "por qué" detrás de cada entrenamiento, o al final de cada jornada como una forma de evaluar si te has alineado con tus valores. Este propósito también puede servirte en momentos difíciles o de estrés, recordándote tu misión en cada decisión.

### Consejo Final: Comparte tu Propósito (si lo consideras adecuado)

- Compartir tu propósito con el equipo, o al menos con el cuerpo técnico, puede crear una conexión más profunda y transparente. Cuando tus jugadores entienden que tu misión va más allá de los resultados, pueden sentirse más conectados y sobre todo más confiados.

# PROPÓSITO

"El propósito es el motor que te impulsa hacia adelante cuando el camino se pone cuesta arriba."  
- Les Brown

## TAREA 2.

### Descubriendo el Propósito Individual de tus Jugadores

**Objetivo:** Ayudarte a conocer qué motiva a cada jugador para, desde sus propósitos personales, alinearlos con el propósito compartido del equipo. Esta comprensión te permitirá apoyar mejor a cada jugador y potenciar el sentido de unidad y compromiso en el equipo.

### Pasos a Seguir

#### 1. Preparación:

- Antes de empezar, revisa las preguntas sugeridas para descubrir el propósito personal. Reflexiona sobre cuáles crees que ayudarán más a conectar con cada jugador de manera individual, eligiendo las que mejor se adapten a tu estilo y al equipo. Añade preguntas que según tu criterio puedan ser relevantes a la hora de ser respondidas.
- Busca y planifica un tiempo individual con cada jugador en un ambiente relajado, (Entre tú y miembros del staff) en el que ellos se sientan cómodos y puedan hablar abiertamente. Este podría ser en un espacio tranquilo del campo de entrenamiento o incluso en una conversación fuera del horario de entreno.

#### 1. Realización de la Entrevista:

- Inicia con empatía: Comienza agradeciéndoles por el tiempo y explícales que estas preguntas son para ayudarte a entender lo que los motiva personalmente. Hazles saber que conocer su propósito te permite apoyarlos mejor y construir juntos un equipo más fuerte.
- Explora sus motivaciones: Usa las preguntas clave para indagar en lo que les inspira:
  - ¿Por qué juegas a este deporte y qué es lo que más te gusta?
  - ¿Qué significa para ti formar parte de este equipo?
  - ¿Qué te inspira o motiva cada vez que entrenas o compites?
  - ¿Qué legado o huella te gustaría dejar en este equipo?
  - ¿Qué metas personales tienes y cómo crees que se conectan con las metas del equipo?
- Escucha activamente: Toma notas de lo que comparten. Fíjate en las palabras que usan, en las historias o anécdotas que cuentan y en los momentos en los que se sienten más conectados al hablar. La forma en que se expresan te dará pistas de lo que realmente les importa.

# PROPÓSITO

"El propósito es el motor que te impulsa hacia adelante cuando el camino se pone cuesta arriba."  
- Les Brown

- **Reflexión y Análisis:**

- Después de cada conversación, anota las respuestas clave y lo que creas que refleja el propósito de cada jugador. ¿Qué es lo que realmente les mueve? ¿Cuáles son los valores u objetivos que parecen más importantes para ellos?
- Busca patrones o temas comunes que podrías compartir con el equipo (sin revelar detalles privados) para destacar el valor de cada jugador en el propósito general del equipo.

- **Integración con el Propósito del Equipo:**

- Piensa en cómo estos propósitos individuales pueden sumarse y alinearse con el propósito del equipo. Busca formas de reconocer y resaltar cómo los objetivos individuales fortalecen el objetivo común. Esta información será valiosa para motivar a cada jugador y para reforzar la misión del equipo en conjunto.

# PROPÓSITO

"El propósito es el motor que te impulsa hacia adelante cuando el camino se pone cuesta arriba."  
– Les Brown

## Dinámica: Descubriendo el propósito del equipo

### Objetivo:

Ayudar al equipo y a nuestro cuerpo técnico a identificar un propósito colectivo que inspire y motive a todos y pueda guiar sus acciones. El propósito que establezcáis será un recordatorio constante de su misión y os unirá en momentos muy malos y también muy buenos.

### Pasos de la Dinámica

#### 1. Reunión Inicial en Círculo

- Ambiente: Organiza la reunión en un espacio tranquilo, idealmente en círculo, para que todos puedan verse las caras y sentirse incluidos y partícipes de todo lo que se va a decir y hacer.
- Introducción del entrenador: Ayúdate del audio descargado para hacer una buena intro de lo que es el propósito. Explícalo como un "por qué" poderoso que os une a todos. Este propósito será la gasolina común especialmente en los momentos difíciles, y guiará los esfuerzos cada día.

#### 2. Reflexión Guiada

- Invita a cada jugador a reflexionar en silencio durante un par de minutos sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué es importante para nosotros formar parte de este equipo?
  - ¿Qué es lo que hace único a nuestro equipo?
  - ¿Cómo te gustaría que fuera recordado este equipo dentro de unos años?
  - ¿Qué queremos lograr juntos que realmente nos importe?
  - ¿Qué impacto queremos tener como equipo en nuestra comunidad o en nosotros mismos?

**NOTA IMPORTANTE: Te recomiendo que insistas y profundices en esto, en un primer momento les va a costar hablar y participar, quizás sea necesario que tu te muestres vulnerable y cercano para abrir un espacio de diálogo. Muéstrate seguro y decidido y te seguirán.**

#### 3. Compartir en Voz Alta

- Turnos para Compartir: Pide a cada jugador que comparta sus pensamientos en voz alta, resaltando lo que le gustaría que fuera el propósito del equipo. Anima a que usen palabras y frases sinceras; por ejemplo, "ganar juntos", "crecer como familia", "dejar una huella" o "inspirar a otros" y sobre todo que se separen de frases hechas y que sepan que funcionan. Debe de ser sincero!

# PROPÓSITO

"El propósito es el motor que te impulsa hacia adelante cuando el camino se pone cuesta arriba."  
- Les Brown

Escucha Activa: Mientras cada uno comparte, quizás puedas tomar notas en cuádrano o pizarra de las palabras o ideas que se repiten o que generan emoción en el grupo, ya que esto puede indicar el verdadero propósito.

## **4. Resumir y Alinear**

- Sintetizar Ideas: Una vez que todos hayan hablado, el entrenador puede señalar las ideas o temas comunes y proponer un propósito preliminar en una frase clara y breve o por el contrario en un texto bien estructurado que sea fácil de leer.
- Pedir Aprobación del Equipo: Pregunta si todos están de acuerdo con la frase propuesta o si alguien quiere modificar algo. Ajusta la frase hasta que todos sientan que resuena con ellos.

## **5. Convertir el Propósito en un Recordatorio Diario**

- Crear una Visualización del Propósito: Escribe el propósito en una cartulina grande o pizarra visible en el lugar de entrenamiento. Puedes también invitar a los jugadores a hacer una especie de mural con dibujos, palabras o símbolos que representen el propósito del equipo.
- Integrarlo en la Rutina: Cada día, dedica un minuto al inicio o al final del entrenamiento para leer juntos el propósito. Esto sirve para recordar y reforzar su misión compartida.

# PROPÓSITO

## **EJEMPLO DE PROPÓSITO DEL EQUIPO. DISFRUTAD, ESTO NO VUELVE.**

Queremos ser recordados no solo por nuestras victorias, sino por el espíritu vibrante y único con el que jugamos cada partido. Nos entregamos a una manera de jugar que inspira y emociona, con un estilo propio que captura la esencia de la cooperación, la creatividad y el compromiso. Cada uno de nosotros aporta al legado del equipo, con nuestras raíces y culturas diferentes, convirtiéndolo en un símbolo de esfuerzo, de disfrute y de una conexión profunda con nuestra afición.

Atacamos con convicción y defendemos con coraje, siempre decididos y enfocados. Sabemos esperar el momento perfecto con paciencia, celebrando cada logro y cada avance como si fuera único. Nos sentimos parte de algo más grande: un equipo, un club, una ciudad, y un país que llevamos en el corazón y al que representamos con orgullo.

Pertenecer a este equipo nos transforma, haciéndonos no solo mejores jugadores, sino mejores personas, comprometidas con dejar una huella positiva en la sociedad. Aquí, el esfuerzo es innegociable; el compromiso, inquebrantable. Nos mueve el deseo de disfrutar el presente, honrar nuestras raíces y construir un futuro extraordinario juntos.

Es el momento chicos.

Salgamos al campo con todo lo que somos y todo lo que representamos. Juguemos con pasión, con entrega, y con el orgullo de quienes saben que cada esfuerzo cuenta. Disfrutad el presente, esto no vuelve.



# PROPÓSITO

TU EJEMPLO DE PROPÓSITO DE EQUIPO.

# Diario de plan de acción.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

FOCO DE LA SEMANA

-----

-----

-----

PRIORIDADES

01.

-----

02.

-----

03.

-----

TAREAS

-----

-----

-----

-----

HÁBITOS

-----

-----

-----

-----

-----

# VARIABILIDAD

"El cambio es la única constante en el deporte. Aquellos que no lo aceptan quedan atrás."

Bill Belichick,

## TAREA1

### ¿Qué creo que es y qué me ocurre con la variabilidad?

#### 1. Piensa (10-15 minutos)

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas escribir sin distracciones y dale duro a las siguientes preguntas:

- Experiencia personal con la variabilidad:
  - Piensa en un momento en tu vida profesional o personal en el que experimentaste un cambio significativo en tu rutina o tus responsabilidades.
  - ¿Cómo te sentiste frente a ese cambio? ¿Te generó emoción, incertidumbre o resistencia? ¿Por qué?
- Reacción?
  - ¿Qué sensaciones te surgen cuando piensas en integrar variabilidad en tus entrenamientos? ¿Te sientes cómodo introduciendo nuevas estrategias o prefieres mantener rutinas conocidas?
  - ¿Qué crees que podría influir en estas sensaciones? ¿Hay alguna experiencia pasada o creencia que podría estar condicionando tu relación con el cambio?
- Identificación de Creencias Limitantes:
  - ¿Tienes alguna creencia que podría estar limitando tu apertura a la variabilidad? Ejemplo: "Mis jugadores rinden mejor con una rutina estable" o "Los cambios pueden distraer del progreso".
  - Reflexiona sobre el origen de estas creencias y si están basadas en experiencia, miedo, o simplemente en hábitos.

#### 2. Exploración de Posibilidades (5-10 minutos)

- Visualiza la Aplicación de la Variabilidad:
  - Imagina que empiezas a implementar un enfoque más variado en tus entrenamientos. ¿Qué beneficios crees que esto podría aportar a tus jugadores y a ti como entrenador? ¿Cómo crees que se sentirían ellos?
  - Visualiza un escenario positivo en el que la variabilidad mejora el rendimiento y la motivación de tu equipo. ¿Qué se necesita para que esto suceda?

# VARIABILIDAD

"El cambio es la única constante en el deporte. Aquellos que no lo aceptan quedan atrás."

Bill Belichick,

## TAREA 2.

### SORPRESA.

Hablando de variabilidad... Si yo te propusiera lo mismo de siempre con el mismo formato, no estaría predicando con el ejemplo.

Aplica la variabilidad esta semana y envíame un correo diciendo cómo lo has hecho o cómo lo harías.

Te espero.

# Diario de plan de acción.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

**FOCO DE LA SEMANA**

-----

-----

-----

**PRIORIDADES**

01.

-----

02.

-----

03.

-----

**TAREAS**

-----

-----

-----

-----

**HÁBITOS**

-----

-----

-----

-----

-----

## **TAREA 1:**

Adaptación a una nueva posición - Potenciando tu rendimiento y el del equipo

### **Objetivo:**

Ayudar al jugador a entender por qué cambiar de posición puede ser beneficioso tanto para él como para el equipo, y cómo este cambio está enfocado en maximizar su rendimiento.

### Actividad:

#### Evaluación de habilidades actuales:

- Antes de sugerir el cambio, realiza una pequeña evaluación de las habilidades del jugador en su posición actual. Esto puede ser mediante grabación de videos, análisis de sus estadísticas o observación directa en un partido.

#### Propuesta de la nueva posición:

- Explica al jugador por qué crees que tiene las habilidades necesarias para desempeñar bien en esa nueva posición. Resalta sus puntos fuertes que encajan bien en esa posición.
- Por ejemplo: "He notado que tienes una gran capacidad para el 1x1 en banda, tanto para dentro como para fuera, por lo que creo que podrías rendir mucho mejor en esta nueva posición, ya que requiere esas características clave."

#### Claridad de beneficios personales:

- Ayuda al jugador a ver cómo esta nueva posición puede beneficiar su desarrollo personal. Explica que, aunque al principio puede ser un reto, este cambio será una oportunidad para crecer y mejorar habilidades que no había trabajado antes.
- Ejemplo: "Moverte a esta nueva posición te permitirá ser más útil y protagonista en el campo. No solo estarás mejorando tu habilidad individual, sino que también podrás tener más ayudas y apoyos en el momento que decidas cambiar de dirección"

#### Demuestra que la adaptación es posible:

- Graba al jugador probando la nueva posición durante un entrenamiento. Durante el video, muestra tanto los aspectos positivos como las áreas que puede mejorar. Esto ayudará a demostrar que aunque al principio no sea perfecto, el cambio está siendo positivo.
- Ejemplo: "Mira cómo mejoraste en esta jugada, aunque es un área nueva para ti. Con práctica, vas a dominarla completamente."

## Reafirma la importancia del equipo:

- Explica al jugador cómo este cambio no solo es beneficioso para él, sino para el equipo en general. Resalta que al ser más versátil y poder cubrir más roles, se vuelve un jugador más valioso, capaz de ayudar en distintas situaciones y aportar más al rendimiento colectivo.
- Ejemplo: "Al adaptarte a esta nueva posición, no solo te conviertes en un mejor jugador, sino que también te conviertes en un pilar más para el equipo. Tu flexibilidad permitirá que podamos resolver y gestionar diferentes situaciones durante los partidos."

## Plan de adaptación y objetivos de mejora:

- Establece un plan de trabajo en el que el jugador pueda practicar en la nueva posición de manera progresiva. Asegúrate de dar objetivos pequeños y alcanzables que ayuden a que el jugador gane confianza en su nueva función.

**Tarea 1:** Revisa tus creencias sobre el humor y la diversión.

Propósito: Reflexionar sobre las ideas preconcebidas que pueden estar limitando tu capacidad para utilizar el humor como herramienta en tus entrenamientos.

Instrucciones paso a paso:

1. Haz una lista de creencias comunes sobre el humor en el liderazgo deportivo.

- Ejemplo de creencias que podrías tener:
  - El humor resta autoridad al entrenador.
  - El humor distrae de los objetivos.
  - No sé cómo usar el humor sin ofender.

2. Revisa esa lista y marca las creencias con las que te identificas. Reflexiona sobre estas preguntas:

- ¿De dónde viene esta creencia?
- ¿Crees que está basada en experiencias propias, prejuicios o simplemente falta de información?
- ¿Qué podría pasar si cuestionaras esta creencia?

3. Piensa en ejemplos de entrenadores o líderes que admires y que hayan utilizado el humor.

Pregúntate:

- ¿Cómo manejan ellos el equilibrio entre humor y profesionalismo?
- ¿Podrías implementar algo similar en tu estilo de liderazgo?

4. Reflexiona final:

- ¿Qué creencias te parecen más limitantes?
- ¿Qué pequeños pasos podrías dar para empezar a incorporar humor en tu equipo?

**Objetivo:** Identificar y cuestionar barreras internas que podrían estar impidiendo que utilices el humor como una herramienta efectiva en tu liderazgo.

## Tarea 1:

### Tarea de Creencias:

#### Desafía tus propias ideas sobre la autonomía

Propósito: Identificar y cuestionar las creencias limitantes que podrías tener sobre dar autonomía a tu equipo.

Instrucciones:

1. Revisa esta lista de creencias comunes sobre la autonomía (puedes añadir las tuyas propias):

- "Si doy demasiada autonomía, perderé autoridad."
- "Los jugadores no están preparados para tomar decisiones."
- "Es más rápido y eficaz si yo doy todas las instrucciones."
- "La autonomía solo funciona con jugadores talentosos o líderes naturales."

2. Para cada creencia con la que te identifiques, responde:

- ¿De dónde viene esta idea? (experiencia pasada, modelos de liderazgo que he visto, etc.).
- ¿Hay ejemplos que contradigan esta creencia? (piensa en jugadores que hayan crecido gracias a decisiones autónomas).

3. Escribe un plan para cuestionar una de estas creencias:

- ¿Qué puedo hacer para probar que esta creencia no siempre es cierta?
- ¿Cómo mediré los resultados?

Objetivo: Desafiar creencias limitantes y abrirte a nuevas maneras de fomentar autonomía en tu equipo.

## Tarea 2:

### Diseña un entrenamiento basado en decisiones autónomas

Propósito: Aplicar dinámicas prácticas en las que los jugadores puedan tomar decisiones propias y evaluar los resultados.

Instrucciones:

1. Diseña un ejercicio o juego que permita a los jugadores decidir cómo resolver problemas tácticos o técnicos.
  - Ejemplo: Divide al equipo en pequeños grupos y plantea un escenario en el que deban idear una solución (cómo reorganizar la defensa ante un contraataque).
2. Durante la actividad, evita dar instrucciones directas. En su lugar, haz preguntas que fomenten la reflexión:
  - "¿Qué alternativas tienen?"
  - "¿Qué funcionó mejor y por qué?"
3. Después del ejercicio, reúne al equipo y reflexiona:
  - ¿Cómo se sintieron tomando decisiones?
  - ¿Qué aprendieron del ejercicio?
  - ¿Cómo podrían aplicar esto en un partido real?

Objetivo: Fomentar la autonomía de los jugadores en un entorno controlado y reflexionar sobre el impacto.

# Diario de plan de acción.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

"La motivación es lo que te hace empezar. El hábito es lo que te hace seguir."  
(Jim Ryun)

**FOCO DE LA SEMANA**

-----

-----

-----

**PRIORIDADES**

01. -----

02. -----

03. -----

**TAREAS**

-----

-----

-----

-----

**HÁBITOS**

-----

-----

-----

-----

-----