

Cuestionario de recompensas preferidasⁱ

Por favor, completa las siguientes afirmaciones y entrega el cuestionario a tu entrenador/a.

Recompensas sociales

Ordena de 1 a 6 (siendo 1 la opción más valorada y 6 la menos valorada) las siguientes afirmaciones en relación a las señales de aprobación que te gusta recibir de otras personas.

- Gestos faciales (por ejemplo, sonrisas, guiños, movimientos aprobatorios con la cabeza, etc.)
- Gestos corporales (por ejemplo, aplausos, pulgar en alto, etc.)
- Contacto físico (por ejemplo, palmada en la espalda, apretón de manos, abrazo, etc.)
- Elogios hacia tu personalidad (por ejemplo, eres inteligente, eres de mucha ayuda, eres una buena persona, etc.)
- Elogios hacia tus habilidades deportivas (por ejemplo, tienes un gran golpe de revés, has hecho un gran remate, etc.)
- Otra (especifica cuál):

Actividades de recompensa

¿Qué actividades te gustaría realizar más a menudo durante la práctica deportiva? Razona tu respuesta.

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____

(Por ejemplo, tener más tiempo de natación recreativa, poder estar más rato lanzando tiros libres, ayudar al entrenador en alguna tarea, liderar alguna actividad grupal, simular un partido, demostrar tus habilidades, etc.)

Salidas de recompensa

Por favor, ordena de 1 a 7 (siendo 1 la opción más valorada y 7 la menos valorada) las siguientes afirmaciones en relación a las actividades que te gustaría hacer con todo el equipo.

- Ver una película sobre deporte.
- Visitar un museo deportivo.
- Contar con la visita de algún deportista local.
- Asistir a alguna competición deportiva o evento deportivo de profesionales.

Realizar una visita para ver alguna sesión con deportistas profesionales.

Organizar una fiesta (comida, merienda, etc.) con el equipo.

Otra (especifica cuál):

Recompensas materiales

Por favor, ordena de 1 a 6 (siendo 1 la opción más valorada y 6 la menos valorada) las siguientes afirmaciones en relación a alguna cosa que te gustaría tener.

Merchandising sobre tu equipo.

Equipación deportiva.

Trofeos.

Una cartilla personal que muestre tus progresos semana a semana.

Otra (especifica cuál):

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

ⁱ Adaptado del libro Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico de Weinberg y Gould. Tema 6, página 129. (Adaptado con permiso de F. Martins y J. Lumsden, 1987. Coaching: An effective behavioral approach (St. Louis: Mosby Yearbook).