



Ardo Okilanda; Muhammad Arnando; Anisa Sholiha Mia; Mohammad Nizam Bin Nazaruddin; Yovhandra Ockta (2025). Exploring Coaching Strategies in Floorball: A Qualitative Approach to Performance Enhancement. *Journal of Sport and Health Research*. 17(Supl 2):166-177. <https://doi.org/10.58727/jshr.118942>

Original

Explorando Estrategias de Entrenamiento en Floorball: Un Enfoque Cualitativo para la Mejora del Rendimiento

Exploring Coaching Strategies in Floorball: A Qualitative Approach to Performance Enhancement

Ardo Okilanda¹, Muhammad Arnando¹, Anisa Sholiha Mia¹, Mohammad Nizam Bin Nazaruddin², Yovhandra Ockta³

¹Faculty of Sport Sciences, Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Faculty of Education, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia

³Faculty of Health Sciences, Universitas Teuku Umar, Indonesia

Correspondence to:

Ardo Okilanda

Faculty of Sport Sciences, Universitas
Negeri Padang, Indonesia

ardo.oku@fik.unp.ac.id

Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)



editor@journalshr.com

Received: 18/11/2025

Accepted: 04/12/2025



ABSTRACT

La investigación que analiza de cerca cómo los entrenadores influyen en el rendimiento de los atletas y la cohesión del equipo todavía es bastante limitada en el floorball. Gran parte de lo que se sabe sobre los comportamientos de los entrenadores proviene de otros deportes, dejando una evidente laguna en la comprensión de cómo estas estrategias se desarrollan realmente en este juego en particular. En un intento de llenar ese vacío, este estudio exploró lo que hacen los entrenadores de floorball durante los entrenamientos y las competiciones, y cómo su enfoque afecta la implicación, la motivación y las relaciones de los jugadores dentro del equipo. Para obtener una imagen más clara, hablamos directamente con los jugadores y pasamos tiempo observando sesiones de entrenamiento reales. Participaron veinte atletas, la mayoría de los cuales llevaban entrenando alrededor de una década. Tenían entre 18 y 19 años, utilizaban la empuñadura. within the same university team, including three players who had previously placed third at the national level. Since the focus was on the athletes' own experiences and interpretations, a qualitative approach was used. Rather than following a fixed set of categories, the analysis examined recurring ideas in what the players described and what was observed during the training sessions. Several patterns emerged repeatedly: coaches relied heavily on encouraging communication, set clear and achievable goals, and often adjusted exercises to fit individual needs. Players consistently linked these behaviors to feeling more motivated and staying engaged during long training cycles. Many mentioned that being acknowledged for small improvements helped maintain their momentum, even when the team's results were not ideal. Overall, the findings paint a picture of floorball training that relies heavily on understanding the athlete as an individual, keeping communication channels open, and fostering cooperation within the group. These elements seemed to be central to the players' confidence and sense of belonging. Although the study focused on a single sport, the themes that emerged may provide useful starting points for future work examining effective coaching in other team-based settings.

Keywords: Training strategies, Floorball, Player participation

RESUME

La investigación que analiza de cerca cómo los entrenadores influyen en el rendimiento de los atletas y la cohesión del equipo todavía es bastante limitada en el floorball. Gran parte de lo que se sabe sobre los comportamientos de los entrenadores proviene de otros deportes, dejando una evidente laguna en la comprensión de cómo estas estrategias se desarrollan realmente en este juego en particular. En un intento de llenar ese vacío, este estudio exploró lo que hacen los entrenadores de floorball durante los entrenamientos y las competiciones, y cómo su enfoque afecta la implicación, la motivación y las relaciones de los jugadores dentro del equipo. Para obtener una imagen más clara, hablamos directamente con los jugadores y pasamos tiempo observando sesiones de entrenamiento reales. Participaron veinte atletas, la mayoría de los cuales llevaban entrenando alrededor de una década. Tenían entre 18 y 19 años, utilizaban la empuñadura de derecha y representaban un rango de habilidades dentro del mismo equipo universitario, incluyendo a tres jugadores que previamente habían quedado terceros a nivel nacional. Dado que el enfoque estaba en las experiencias e interpretaciones de los propios atletas. Se utilizó un enfoque cualitativo. En lugar de seguir un conjunto fijo de categorías, el análisis examinó las ideas recurrentes en lo que los jugadores describieron y lo que se observó durante los entrenamientos. Surgieron varios patrones repetidamente: los entrenadores confiaban en gran medida en la comunicación alentadora, establecían metas claras y alcanzables, y a menudo ajustaban los ejercicios para adaptarse a las necesidades individuales. Los jugadores vinculaban consistentemente estos comportamientos con sentirse más motivados y mantenerse comprometidos durante los largos ciclos de entrenamiento. Muchos comentaron que ser reconocidos por pequeñas mejoras ayudaba a mantener su impulso, incluso cuando los resultados del equipo no eran los ideales. En conjunto, los hallazgos dibujan un panorama del entrenamiento en floorball que depende en gran medida de comprender al atleta como individuo, mantener canales de comunicación abiertos y fomentar la cooperación dentro del grupo. Estos elementos parecieron ser centrales para la confianza de los jugadores y su sentido de pertenencia. Aunque el estudio se centró en un solo deporte, los temas que surgieron pueden ofrecer puntos de partida útiles para



futuros trabajos que examinen el coaching efectivo en otros entornos basados en equipos.

Palabras clave: Estrategias de entrenamiento, Floorball, Participación de los jugadores

Introducción

El floorball es un deporte de equipo que se juega en interiores y requiere habilidad, estrategia y una fuerte coordinación entre los jugadores. El deporte ha cambiado mucho en las últimas décadas y ahora es bastante popular en muchos lugares, especialmente en Europa y Asia Oriental. (De Biasi, 2020; Komaini et al., 2021; Svanberg, 2023). Con el auge del deporte, también ha surgido la necesidad de fundamentos de entrenamiento bien elaborados para desarrollar tanto la habilidad individual como mejorar el juego en equipo y la dinámica (Chaeroni et al., 2022; Christopoulos & Mystakidis, 2023; Edelman et al., 2021). El entrenamiento en floorball y en otros deportes es una tarea multifacética, que requiere la integración de capacidades técnicas, tácticas y sociales para afrontar las diversas demandas impuestas por los contextos de entrenamiento y competición (Åkerlund et al., 2024; Excellence, 2023; Gabrielsson, 2014; Morales-Belando et al., 2018; Strosser, 2021; Zuber & Charbonnet, 2023). El cuerpo de conocimiento que respalda las mejores prácticas de entrenamiento en floorball es limitado en comparación con otros deportes con una historia de investigación más larga, como el fútbol o el baloncesto. Esto deja espacio para obtener información sobre enfoques de entrenamiento que podrían ser específicos de este deporte y, por lo tanto, desarrollar conocimiento sobre la excelencia en el rendimiento en el floorball. Estudios recientes han comenzado a alejarse de los enfoques cuantitativos sobre cómo debería examinarse la eficacia del entrenamiento. Los métodos cualitativos nos brindan la oportunidad de registrar los elementos sutiles del comportamiento de los entrenadores, incluyendo los procesos de toma de decisiones, los estilos de comunicación y las formas en que los entrenadores individualizan las estrategias en su interacción con los atletas. (Ihsan et al., 2024; Taylor et al., 2023; Welis et al., 2024). Mediante entrevistas, observaciones y análisis de contenido de las reflexiones de los entrenadores, el objetivo de este estudio es revelar cómo los entrenadores destacados de floorball promueven el desarrollo de los jugadores, la estrategia

de juego en equipo y las estrategias para ganar partidos.

Según la teoría del liderazgo transformacional (Ihsan et al., 2025; Martens & Vealey, 2023a), Los líderes efectivos —en este caso los entrenadores— motivan e inspiran a los jugadores mediante la preocupación por el individuo, creando una visión compartida y proporcionando un entorno favorable al crecimiento personal. Esta teoría se aplica al floorball debido al ritmo rápido y a la naturaleza basada en equipos, lo que requiere líderes que puedan adaptar estrategias rápidamente, ofrecer críticas constructivas y ayudar a desarrollar un sentido de identidad y motivación hacia sus objetivos. Mientras que la teoría de la autodeterminación se centra intrínsecamente en la motivación intrínseca y el bienestar psicológico como un factor que contribuye al rendimiento (Alfurqan et al., 2024; Good et al., 2022a). La teoría de la autodeterminación (TAD) sostiene que los individuos se encuentran en la mejor situación cuando se satisfacen sus necesidades de autonomía, competencia y relación. (Autin et al., 2022a; Guay, 2022; Ryan et al., 2022). Según la teoría de la motivación, utilizar esta teoría para enseñar floorball muestra que los entrenadores que fomentan que sus jugadores sean independientes y hábiles pueden ver a sus atletas más comprometidos y motivados, lo que llevará a un mejor rendimiento en la cancha. Estos conceptos juntos proporcionan una base significativa para comprender cómo los diferentes métodos de entrenamiento pueden impactar el compromiso, el desarrollo y el rendimiento general de los jugadores. Este estudio amplía la base al examinar las estrategias de entrenamiento utilizadas por entrenadores reconocidos en el deporte relativamente reciente del floorball. El objetivo es proporcionar conocimientos basados en teoría comprobada y útiles para el entrenamiento en la vida real.

Los investigadores ya han examinado varios elementos que influyen en el rendimiento en muchos deportes de equipo prominentes. Estos aspectos incluyen la conducta de los líderes, la motivación de los participantes y su toma de decisiones durante el juego. Sin embargo, no hay mucho debate sobre esto en la literatura sobre floorball, por lo que se requiere un estudio adicional (de Albuquerque et al., 2021; Yang et al., 2024); Aunque cada vez más personas practican este deporte, no se sabe mucho sobre cómo estos elementos afectan la enseñanza en el floorball. Gran parte del trabajo realizado hasta ahora se ha



basado en cifras, como las proporciones de victorias y derrotas o las estadísticas de rendimiento de los jugadores, sin analizar los pasos que llevaron a esos números. Aún hay menos estudios que utilicen enfoques cualitativos, y los que lo hacen se centran principalmente en la enseñanza de habilidades técnicas o tácticas. No estudian mucho la comunicación, la motivación o la adaptabilidad. Este estudio tiene como objetivo esclarecer los efectos complejos de las metodologías de entrenamiento en la mejora de habilidades individuales y la dinámica del equipo, y cómo estos factores influyen finalmente en el rendimiento en los partidos. El conocimiento obtenido puede ayudar a los entrenadores a lograr un equilibrio eficaz entre los principios tradicionales de entrenamiento y las demandas específicas del floorball.

Esta investigación busca contribuir sustancialmente al creciente cuerpo de conocimiento sobre el floorball mediante el examen cualitativo de las estrategias de entrenamiento que fomentan un rendimiento efectivo del equipo. Utilizando el enfoque transformacional La teoría del liderazgo y la autodeterminación proporciona una base para comprender cómo los entrenadores fomentan la motivación, mejoran las habilidades de los jugadores y promueven la cohesión del equipo, un aspecto que ha sido en gran medida descuidado a medida que el deporte evoluciona.

Materiales y Métodos

Este estudio utilizó una técnica de investigación cualitativa para investigar cómo los entrenadores de floorball evalúan e interpretan el desempeño de sus equipos (Knudson, 2013; McPherson, 1996). Un diseño cualitativo permite una comprensión profunda y matizada de las complejidades involucradas en el entrenamiento de floorball, incluyendo los procesos de toma de decisiones de los entrenadores, la motivación de los jugadores y la adaptabilidad de las estrategias. Esta estrategia recopila información que no se puede expresar en números al observar lo que los entrenadores han hecho, cómo piensan y qué han realizado. Una perspectiva cualitativa, a diferencia de los métodos cuantitativos que se centran en patrones estadísticos y resultados medibles, resalta los aspectos subjetivos y contextuales del entrenamiento, ofreciendo explicaciones más detalladas de las dinámicas que afectan tanto el rendimiento individual

como el del equipo. Para ello, la investigación utilizó un paradigma interpretativo orientado a comprender las variaciones entre entrenadores individuales sobre su conceptualización de su puesto, su interacción con los jugadores y las tácticas que aplican para influir en el rendimiento. El método de estudio de caso es adecuado para lo que se caracteriza por la técnica de recolección de datos que busca una comprensión profunda del fenómeno pero con pocos sujetos estudiados, de manera que podamos explorar más amplia y profundamente cómo trabaja cada entrenador. La investigación selecciona a 20 jugadores de floorball de nivel básico con un tiempo promedio de entrenamiento de 10 años y que tenían logros como campeones nacionales en tercer lugar, con edades de 18 y 19 años, con agarre derecho del palo, todos como estudiantes en un campus que abarca niveles de élite, tres niveles de jugadores (equipo nacional/jugador destacado, jugadores de élite en competiciones/ligas profesionales y jugadores de torneos nacionales) que habían participado en una serie de partidos, quienes han sido sometidos a un conjunto de métodos de dirección que proporciona una variedad de experiencias de gestión más perspectivas sobre la compensación de diferentes métodos en los resultados del trabajo.

Para recopilar los datos de este estudio se utilizaron entrevistas semiestructuradas y observaciones directas de las sesiones de entrenamiento. Todos participaron en una entrevista de 60 minutos en la que se les preguntó sobre sus ideas acerca del trabajo en equipo, la motivación, la comunicación y la toma de decisiones. Grabamos en video, transcribimos y analizamos las entrevistas para averiguar cómo se sentían los jugadores respecto a las diferentes técnicas de entrenamiento. Los investigadores también asistieron a hasta dos sesiones de entrenamiento y un partido de cada entrenador para evaluar el uso práctico de estas estrategias. Las notas de campo documentaron las interacciones entre entrenadores y jugadores, los métodos de retroalimentación proporcionados por los entrenadores y las adaptaciones de sus estrategias durante la práctica y la competición.

Los datos se analizaron temáticamente. Clasificamos las transcripciones de las entrevistas y las notas de las observaciones durante la fase de codificación abierta para descubrir los temas que surgían repetidamente. El siguiente paso fue una etapa



de codificación enfocada que utilizó el liderazgo transformacional y la teoría de la autodeterminación para comprender qué motiva a los individuos y cómo lideran. La triangulación de entrevistas y observaciones mejoró la fiabilidad de los hallazgos al asegurarnos de que las estrategias declaradas por los entrenadores coincidieran con sus acciones reales. En general, los datos combinados ofrecieron una imagen clara pero completa de las filosofías de entrenamiento, cómo se aplican en la práctica y cómo afectan la motivación, el rendimiento y la cohesión del equipo.

Tabla 1. Instrumento

No	Preguntas en Indoesio	Preguntas en español	Tema conceptual	Fuentes de apoyo
1	<i>Apa yang Anda anggap sebagai strategi utama dalam melatih pemain floorball?</i>	¿Cuáles consideras que son las principales estrategias al entrenar a jugadores de floorball?	Métodos de coaching y desarrollo de estrategias	(Marten & Vealey, 2023b)
2	<i>Bagaimana Anda memberi umpan balik kepada pemain selama latihan dan pertandingan?</i>	¿Cómo das retroalimentación a los jugadores durante los entrenamientos y los partidos?	Estrategias de retroalimentación e interacción en el entrenamiento deportivo	(Cranmer, 2021)
3	<i>Apa peran komunikasi dalam pendekatan pelatihan Anda?</i>	¿Qué papel juega la comunicación en tu enfoque de coaching?	Técnicas de comunicación	(Mageau & Vallerand, 2003a)
4	<i>Bagaimana Anda menangani</i>	¿Cómo manejas las situaciones	Gestión del rendimiento	(Good et al., 2022b)
	<i>situasi saat pemain tidak menunjukkan kinerja yang diharapkan?</i>	cuando los jugadores no rinden como se espera?		
5	<i>Apa yang Anda lakukan untuk menjaga motivasi pemain tetap tinggi?</i>	¿Qué haces para mantener motivados a los jugadores?		Motivación, apoyo psicológico (Autin et al., 2022b)
6	<i>Bagaimana Anda menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan kemampuan dan kebutuhan individu pemain?</i>	¿Cómo ajustas las estrategias de entrenamiento según las necesidades y habilidades individuales de los jugadores?		Individualización y entrenamiento centrado en el atleta (Marten & Vealey, 2023b)
7	<i>Bagaimana Anda membangun rasa kebersamaan dalam tim?</i>	¿Cómo se construye la cohesión del equipo?		Trabajo en equipo y liderazgo compartido (van Dalfsen et al., 2021)
8	<i>Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi sebagai pelatih floorball?</i>	¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrentas como entrenador de floorball?		Desafíos de coaching y gestión situacional (Taylor et al., 2023)



9	<i>Seberapa pentingkah bagi Anda untuk melibatkan pemain dalam pengambilan keputusan selama latihan?</i>	¿Qué tan importante es para ti involucrar a los jugadores en la toma de decisiones durante la práctica?	Autonomía del atleta y entrenamiento participativo	(Cranmer, 2021)
10	<i>Apa yang Anda anggap sebagai keberhasilan utama dalam pelatihan tim floorball?</i>	¿Cuáles consideras que son los factores clave para tener éxito al entrenar a un equipo de floorball?	Efectividad del coaching y resultados de desempeño	(Cranmer, 2021)

La tabla fue elaborada para mostrar cómo cada pregunta de la entrevista se ajusta al marco teórico subyacente, asegurando que el diseño de la entrevista sea claro. Además de las entrevistas, se realizaron observaciones formales no participativas para validar los datos mediante triangulación. Estas observaciones se centraron en las interacciones entrenador-atleta, los comportamientos motivadores y los mecanismos de retroalimentación basados en el conocimiento actual. La estructura de la observación fue guiada por los métodos presentados en (Knudson, 2013) and (McEwan & Beauchamp, 2014). La investigación se centró en las indicaciones de comportamiento de un entrenamiento y colaboración proficientes. Junto con los datos cualitativos, también se utilizaron estadísticas descriptivas básicas. Se contabilizó el número de comportamientos esenciales de entrenamiento, como señales motivacionales, retroalimentación a los jugadores y actividades de toma de decisiones, en cada sesión, y se usaron porcentajes para encontrar patrones que se repitieran en todas las sesiones. Estos números ayudaron a mostrar si lo que los instructores decían que harían en la práctica era realmente lo que sucedía.

Resultado

Los datos demuestran la influencia de las tácticas de entrenamiento en la participación de los jugadores, la motivación y la cohesión del equipo en floorball. Las entrevistas y observaciones con 20 jugadores de diferentes niveles de habilidad mostraron tres temas principales: motivación, comunicación e instrucción personalizada. La gran mayoría de los jugadores (90%) dijo que las tácticas motivacionales, como establecer objetivos personales y reconocer pequeños logros, les ayudaban a mantenerse motivados y a sentirse responsables de su propio crecimiento. Otro componente importante fue la comunicación clara y útil. Los jugadores se sentían más seguros de sí mismos cuando los entrenadores les daban instrucciones básicas, retroalimentación útil y elogios. Otro tema común fue el entrenamiento personalizado, con un 75% de los jugadores mencionando que los ejercicios adaptados les ayudaban a mejorar sus habilidades y a comprender sus posiciones en el equipo. Los jugadores estaban más involucrados cuando se les daba la libertad de practicar por su cuenta y se les animaba a compartir sus ideas y probar nuevas técnicas. El refuerzo positivo también fue muy significativo; el 85% dijo que les hizo creer más en sí mismos y querer asumir nuevas tareas.

La gente pensaba que la confianza y el trabajo en equipo eran importantes para el rendimiento. Los jugadores hablaban a menudo de lo importante que era que los entrenadores escucharan, fueran honestos y construyeran buenas relaciones con sus jugadores. El 95% de los jugadores afirmaron que la confianza conducía a una mejor toma de decisiones bajo presión. Actividades fuera de la práctica normal ayudaban al equipo a conocerse mejor y a trabajar mejor juntos en la cancha. El análisis de temas mostró que la motivación en el entrenamiento, la buena comunicación, la práctica individualizada y la fuerte unidad del equipo están todos conectados. Estos temas proporcionan a los entrenadores consejos útiles sobre cómo mejorar el crecimiento y el rendimiento de los jugadores en el floorball.

Tabla 2. Estrategias de Coaching

Tema	Subtema	Frecuencia de Mención	Ejemplo de Entrevistas
------	---------	-----------------------	------------------------



Estrategias motivacionales	Motivación intrínseca, establecimiento de metas.	18/20	"Mi entrenador siempre enfatiza el crecimiento personal y me anima a establecer metas."
Comunicación	Instrucciones claras, retroalimentación	16/20	"El entrenador proporciona instrucciones claras durante la práctica y siempre da retroalimentación constructiva después de cada jugada."
Entrenamiento Individualizado	Adaptando los ejercicios a las necesidades de los jugadores	15/20	"Nuestro entrenador personaliza los ejercicios según nuestras debilidades. Me ayuda a mejorar más rápido."

El resumen de las tácticas de entrenamiento de esta investigación muestra que hay tres cosas que se repiten constantemente: enfoques motivacionales, comunicación clara y entrenamiento personalizado. Dieciocho de los veinte jugadores dijeron que las técnicas motivacionales eran las más importantes. Dijeron que crear metas y recibir apoyo regular les ayudaba a mantenerse motivados desde adentro. Incluso cuando el rendimiento del equipo no era el mejor, los entrenadores enfatizaban el crecimiento personal, lo que ayudaba a los jugadores a sentir que su mejora era importante. Dieciséis jugadores también dijeron que la comunicación era importante. Las personas pensaban que las instrucciones claras, la retroalimentación directa y los consejos útiles eran muy importantes, especialmente cuando las cosas eran estresantes. Los jugadores dijeron que aprendían mejor cuando los instructores les daban elogios y críticas constructivas al mismo tiempo. Quince

jugadores mencionaron el entrenamiento individualizado como otro tema importante. Les gustaba cuando los instructores hacían ejercicios o programas de entrenamiento personalizados según sus necesidades, sabiendo que cada atleta comenzaba con un nivel de habilidad diferente. Este método individualizado aceleraba el progreso y hacía que el entrenamiento pareciera más importante.

Tabla 3. Participación y Motivación del Jugador

Tema	Subtema	Frecuencia de Mención	Ejemplo de Entrevistas
Autonomía en la capacitación	Libertad en la toma de decisiones	14/20	"Me encanta cuando mi entrenador nos deja decidir en qué queremos enfocarnos durante la práctica."
Competencia y Confianza	Constructivo feedback and reconocimiento	17/20	"Siempre que hago progresos, mi entrenador lo reconoce y me hace sentir más seguro."

Esta sección destaca el papel de la participación de los jugadores, particularmente la autonomía y la retroalimentación, en la formación de la motivación y la confianza en sí mismos. Catorce de los veinte jugadores señalaron que tener cierto control sobre su entrenamiento, como elegir en qué habilidades enfocarse, hacía que las prácticas fueran más significativas y aumentaba su compromiso. Este sentido de autonomía los animaba a asumir la responsabilidad de su propio desarrollo. Un tema relacionado fue la competencia y la confianza, mencionado por diecisiete jugadores. Destacaron que la retroalimentación positiva y regular de los entrenadores ayudaba a fortalecer la autoestima y a reforzar una mentalidad de crecimiento. El reconocimiento de pequeñas mejoras desempeñó un papel importante en el mantenimiento de la motivación, ya que los jugadores se sentían alentados a llevar su rendimiento a un nivel más alto.

Tabla 4. Cohesión y Confianza del Equipo



Tema	Subtema	Frecuencia de Mención	Ejemplo de Entrevistas
Construcción o confianza	Comunicación y empatía	19/20	“El entrenador escucha nuestras preocupaciones y se asegura de que nos escuchan, lo que genera confianza.”
Dinámica de equipo	Actividades de formación de equipos	16/20	Tenemos actividades regulares de integración de equipo fuera de los entrenamientos, y eso ayuda a nuestra química.

Los hallazgos muestran que la confianza y la cohesión del equipo son los factores más importantes para determinar el rendimiento. Los jugadores identificaron de manera consistente que la confianza—cultivada a través de una comunicación transparente, empatía y entrenamiento constructivo—es el aspecto más importante, con 19 de cada 20 jugadores considerándola crucial. Los jugadores tendían a escuchar más a su entrenador cuando se sentían escuchados y valorados. Esto era especialmente cierto en situaciones de tensión. El trabajo en equipo también fue un tema importante, mencionado por 16 participantes. Los entrenadores que organizaban actividades de integración fuera de las prácticas normales ayudaban a que los jugadores se conocieran mejor, lo que facilitaba su trabajo conjunto y la comunicación durante los partidos. Además de la confianza y la coherencia, varios métodos de entrenamiento se asociaron con un mejor rendimiento y compromiso. Estrategias motivacionales, como establecer metas personales y recompensar pequeños logros, ayudaban a que los jugadores se mantuvieran interesados en el deporte y les daba ganas de rendir bien por sí mismos. La comunicación clara y concisa era igual de crucial. A los jugadores les gustaban los

entrenadores que les daba retroalimentación rápida y útil y los ayudaban en los momentos difíciles.

El entrenamiento individualizado permitió a los jugadores concentrarse en sus propias limitaciones, incluida la precisión en los tiros o el posicionamiento defensivo, lo que aceleró su progreso. La autonomía también era importante; cuando los jugadores tenían voz en la forma en que se organizaban sus sesiones de entrenamiento, se sentían más responsables de su propio crecimiento y estaban más motivados a mejorar. El análisis de los temas indica que el éxito del entrenamiento en el floorball está influenciado por una combinación de motivación, comunicación, instrucción personalizada, autonomía y cohesión sólida del equipo. Todos estos elementos trabajan juntos para proporcionar un entorno donde los jugadores se sienten bien consigo mismos, se llevan bien con sus compañeros y juegan mejor cuando las apuestas son altas.

Discussion

Este estudio ofrece una valiosa visión sobre las estrategias que los entrenadores utilizan para mejorar el rendimiento, fortalecer las relaciones del equipo y aumentar el interés de los jugadores en el floorball. A través de entrevistas y observaciones, el enfoque cualitativo capturó relatos detallados sobre cómo los jugadores y entrenadores experimentan el entrenamiento. Una fortaleza clave de la investigación radica en su análisis cercano de las relaciones entre entrenadores y jugadores. Los temas que surgieron—motivación, comunicación clara y entrenamiento individualizado—se alinean fuertemente con la literatura existente sobre prácticas de entrenamiento efectivas y personalizadas (Liu et al., 2024; Op Den Akker et al., 2014). Estos hallazgos enfatizan aún más que los jugadores se sienten más inmersos y rinden al máximo cuando se sienten motivados de manera autónoma y respaldados por sus entrenadores, y respaldan investigaciones previas sobre los efectos positivos de la motivación interna y la comunicación clara (Mageau & Vallerand, 2003b). Además, el enfoque en el apoyo y la confianza del equipo demuestra la importancia de una cultura de equipo cohesiva, la cual ha sido establecida a través de la literatura existente en psicología deportiva (Cruickshank & Collins, 2012; Fletcher & Wagstaff, 2009; McEwan & Beauchamp, 2014).



Sin embargo, hay algunas limitaciones del estudio que deben ser señaladas. El tamaño de la muestra es una de las principales limitaciones y consistió únicamente en 20 jugadores de floorball. Aunque este número es adecuado para un estudio cualitativo, un tamaño de muestra mayor podría haber ofrecido datos más detallados y mejorar la generalización. Finalmente, la investigación solo involucró un tipo de deporte (floorball), lo que puede limitar la aplicación de estas conclusiones a otros deportes de equipo. Dado que el floorball es un deporte global, compartiendo características similares con otros a nivel de deporte de equipo, otros deportes pueden requerir estrategias de entrenamiento y enfoques de participación de los jugadores diferentes. Por lo tanto, los resultados de esta investigación pueden no ser generalizables para todos los deportes de equipo (Calle et al., 2023).

Una segunda limitación es el hecho de que nos basamos en los auto-informes de los jugadores. Las entrevistas arrojan luz sobre la percepción y la experiencia de los jugadores; aun así, los jugadores pueden presentar una imagen de lo que creen que es lo mejor a los ojos de su entrenador o del entorno social (sesgo). El problema del sesgo de deseabilidad social es un asunto muy prevalente que encontramos en la investigación cualitativa (Bergen & Labonté, 2020). El estudio tampoco consideró en detalle los puntos de vista de los propios entrenadores. Las opiniones de los entrenadores sobre sus estrategias y las reflexiones resultantes sobre la participación de los jugadores y la dinámica del equipo también habrían proporcionado una perspectiva más equilibrada del proceso de entrenamiento.

Aunque este estudio produjo datos cualitativos ricos, los hallazgos fueron principalmente descriptivos y no especificaron vínculos directos entre las estrategias de entrenamiento, el rendimiento de los jugadores y los resultados del equipo. Diseños longitudinales o experimentales que midan los efectos de enfoques individuales de entrenamiento en el rendimiento a lo largo del tiempo podrían ampliar los hallazgos de este estudio exploratorio (Wouters, 2009). Proporcionaría más información sobre las vías causales de lo que es posible con este tipo de análisis que utiliza datos observacionales y autoinformados. Para concluir, este estudio ofrece información sobre las estrategias de entrenamiento utilizadas en un entorno específico de floorball, pero cualquier

conclusión sobre la práctica más amplia relacionada con las intervenciones realizadas a través de video siempre estará limitada por su diseño. Para poder aplicar generalizaciones más precisas en el futuro, sería ventajoso que trabajos futuros incluyeran muestras más grandes, una selección más amplia de tipos de deportes en equipo y evaluaran un conjunto cada vez más diverso de personas desde las cuales los distintos métodos de entrenamiento podrían intersectarse directamente dentro del contexto. Even with these limitations, the research adds important information to the coaching literature. The results enhance our understanding of how motivational communication and team-building strategies—both direct and indirect—affect player involvement and eventually impact team performance.

Conclusión

Este estudio adopta un enfoque nuevo al combinar la investigación en ciencias sociales con la investigación sobre floorball para comprender mejor las tácticas de entrenamiento, las relaciones entrenador-jugador y cómo afectan la cohesión del equipo. Los resultados muestran que hay numerosos temas comunes: enfoques motivacionales (18 de 20 jugadores), comunicación clara (16 de 20) e instrucción personalizada (15 de 20). Estas tácticas se consideraron necesarias para mejorar el rendimiento y lograr que el equipo trabajara mejor en conjunto. Los jugadores también enfatizaron lo importante que es el crecimiento personal, señalando que la motivación intrínseca, la retroalimentación específica y las sesiones de entrenamiento personalizadas eran fundamentales para su progreso. Las actividades que fomentan la confianza y el trabajo en equipo ayudaron a unir al equipo haciendo que el ambiente fuera alegre y estimulante..

La frecuencia de estos temas ofrece una validación cuantitativa de los hallazgos cualitativos, enfatizando la consistencia y estabilidad de los patrones identificados entre el grupo de jugadores. La metodología de la investigación, aunque informativa, no está exenta de fallos; el tamaño limitado de la muestra y la dependencia de datos autoinformados pueden haber introducido sesgos. Además, el enfoque exclusivo en el floorball en esta investigación limita la generalización de los resultados a otros deportes de equipo. Investigaciones posteriores podrían basarse en estos resultados ampliando la muestra, incluyendo



puntos de vista tanto de entrenadores como de jugadores, y evaluando otros deportes de equipo donde tácticas similares puedan ser útiles. Esta investigación contribuirá a la literatura existente sobre entrenamiento deportivo, particularmente en lo relacionado con la actitud del jugador, la motivación y la dinámica de equipo. Los entrenadores pueden utilizar las ideas de esta investigación para ayudar a cada jugador y al equipo en general a crecer, lo que les permitirá rendir mejor en el campo.

Agradecimientos

El investigador desea expresar su sincero agradecimiento al Instituto de Investigación y Servicio a la Comunidad (LPPM) de la Universitas Negeri Padang por el apoyo financiero proporcionado bajo el contrato número 350/UN35/LT/2025. También se extiende el agradecimiento a todos los participantes que contribuyeron a la realización de esta investigación, así como al equipo de investigación por su dedicación y apoyo total a lo largo del estudio.

Conflicto de Intereses

En este estudio, el investigador declaró que no había conflicto de intereses.

Referencia

- Åkerlund, I., Sonesson, S., Lindblom, H., Hagelin, E., Carlffjord, S., & Hägglund, M. (2024). "I'd rather do that (Knee Control) than be injured and not able to play": A qualitative study on youth floorball players' and coaches' perspectives of how to overcome barriers for injury prevention exercise programme use. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(3). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001953>
- Alfurqan, A., Syaputri, W., Okilanda, A., Yulianti, A. I., Indra, Y., Hastianah, H., Isnaeni, M., Widyasari, W., & Amrista, R. (2024). Islamic values and cultural identity in world cup football commentary. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 59, 1149–1157.
- Autin, K. L., Herdt, M. E., Garcia, R. G., & Ezema, G. N. (2022a). Basic Psychological Need Satisfaction, Autonomous Motivation, and Meaningful Work: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Career Assessment*, 30(1), 78–93. <https://doi.org/10.1177/10690727211018647>
- Autin, K. L., Herdt, M. E., Garcia, R. G., & Ezema, G. N. (2022b). Basic Psychological Need Satisfaction, Autonomous Motivation, and Meaningful Work: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Career Assessment*, 30(1), 78–93. <https://doi.org/10.1177/10690727211018647>
- Bergen, N., & Labonté, R. (2020). "Everything Is Perfect, and We Have No Problems": Detecting and Limiting Social Desirability Bias in Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, 30(5), 783–792. <https://doi.org/10.1177/1049732319889354>
- Calle, O., Antúnez, A., Ibáñez, S. J., & Feu, S. (2023). Pedagogical Models in Alternative Invasion Team Sports: A Systematic Review. *Sustainability*, 15(18), 13465. <https://doi.org/10.3390/su151813465>
- Chaeroni, A., Komaini, A., Pranoto, N. W., & Antoni, D. (2022). The Effect of Physical Activity Programs and School Environments on Movement Activities and Mental Health. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 131–137. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100201>
- Christopoulos, A., & Mystakidis, S. (2023). Gamification in education. *Encyclopedia*, 3(4), 1223–1243. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia3040089>
- Cranmer, G. A. (2021). 5 The organizational processes of athletic coaching. In M. Butterworth (Ed.), *Communication and Sport* (pp. 83–102). De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110660883-005>
- Cruickshank, A., & Collins, D. (2012). Culture Change in Elite Sport Performance Teams: Examining and Advancing Effectiveness in the New Era. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 338–355. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.650819>
- de Albuquerque, L. R., Scheeren, E. M., Vagetti, G. C., & de Oliveira, V. (2021). Influence of the coach's method and leadership profile on the positive development of young players in team sports. *Journal of Sports Science & Medicine*, <https://doi.org/10.1177/10690727211018647>



- 20(1), 9.
- De Biasi, A. (2020). *The Interplay of Talent and Discipline: A Study of the Experience of Elite Italian Volleyball Players* [PhD Thesis, Fielding Graduate University]. <https://search.proquest.com/openview/f56b83398768a3903ccf325504373fc2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Edelman, J. A., Owoyele, B., Santuber, J., & Talbot, A. V. (2021). Designing as Performance: Bridging the Gap Between Research and Practice in Design Thinking Education. In C. Meinel & L. Leifer (Eds.), *Design Thinking Research* (pp. 75–101). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-62037-0_3
- Excellence, C. (2023). *International Sport Coaching*. <https://journals.humankinetics.com/view/journal/s/iscj/10/S1/article-pS1.xml>
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 427–434. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.009>
- Gabrielsson, C. (2014). *Capturing Value in the Sport of Floorball: Exploring the development of a new sport and the international business links with equipment manufacturers and retailers*. <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/36594>
- Good, V., Hughes, D. E., Kirca, A. H., & McGrath, S. (2022a). A self-determination theory-based meta-analysis on the differential effects of intrinsic and extrinsic motivation on salesperson performance. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 50(3), 586–614. <https://doi.org/10.1007/s11747-021-00827-6>
- Good, V., Hughes, D. E., Kirca, A. H., & McGrath, S. (2022b). A self-determination theory-based meta-analysis on the differential effects of intrinsic and extrinsic motivation on salesperson performance. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 50(3), 586–614. <https://doi.org/10.1007/s11747-021-00827-6>
- Guay, F. (2022). Applying Self-Determination Theory to Education: Regulations Types, Psychological Needs, and Autonomy Supporting Behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75–92. <https://doi.org/10.1177/08295735211055355>
- Ihsan, N., Okilanda, A., Al Aziz, S., Nazaruddin, Z. A., & Zulaika, D. (2024). Specifications and Performance of The Website-Based Self-Assessment Nurul Application Using GTmetrix. *Retos*, 55, 841–848. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105409>
- Ihsan, N., Sugiharto, S., Goenawan, H., Kartiko, C. D., Okilanda, A., Merawati, D., Sepriadi, S., Sari, A. K., & Pranoto, A. (2025). Long-term aerobic-resistance combined training improves health in young adult women by improving inflammatory mediators. *Comparative Exercise Physiology*, 1(aop), 1–13.
- Knudson, D. V. (2013). *Qualitative diagnosis of human movement: Improving performance in sport and exercise*. Human kinetics. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=H3eUcYEzmlkC&oi=fnd&pg=PR1&dq=qualitative+in+sport+performance&ots=6jaeskXc0q&sig=neuZljpJyuvkHILLQHecH_n3oYs
- Komaini, A., Hidayat, H., Ganefri, G., Alnedral, A., Kiram, Y., Gusril, G., & Mario, D. T. (2021). Motor Learning Measuring Tools: A Design and Implementation Using Sensor Technology for Preschool Education. *Int. J. Interact. Mob. Technol.*, 15(17), 177. <https://doi.org/10.3991/ijim.v15i17.25321>
- Liu, J., Yu, H., Bleakney, A., & Jan, Y.-K. (2024). Factors influencing the relationship between coaches and athletes with disabilities: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1461512. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1461512>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003a). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003b). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.



- <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Martens, R., & Vealey, R. S. (2023a). *Successful coaching*. Human kinetics. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=FxbgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=It+was+found+that+both+the+male+and+female+players+seemed+to+have+obtained+the+same+benefits+from+the+feeding+methods+however+it+is+important+for+the+coaches+to+understand+the+different+requirements+of+each+player+&ots=IlwmtVOYY3&sig=Kevxr3YFmjAcyk2tTcAL3OWX4Cc>
- Martens, R., & Vealey, R. S. (2023b). *Successful coaching*. Human kinetics. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=FxbgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=R.+Martens+and+R.+S.+Vealey,+Successful+coaching.+Human+kinetics,+2023.+Accessed:+Oct.+31,+2024.+%5B&ots=IlxuxWP_Ua&sig=BVwoEOki4HZ56NueLiYT2-pPKeU
- McEwan, D., & Beauchamp, M. R. (2014). Teamwork in sport: A theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 229–250. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.932423>
- McPherson, M. N. (1996). Qualitative and Quantitative Analysis in Sports. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(6_suppl), S85–S88. <https://doi.org/10.1177/036354659602406S23>
- Morales-Belando, M. T., Calderón, A., & Arias-Estero, J. L. (2018). Improvement in game performance and adherence after an aligned TGfU floorball unit in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(6), 657–671. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1530747>
- Op Den Akker, H., Jones, V. M., & Hermens, H. J. (2014). Tailoring real-time physical activity coaching systems: A literature survey and model. *User Modeling and User-Adapted Interaction*, 24(5), 351–392. <https://doi.org/10.1007/s11257-014-9146-y>
- Ryan, R. M., Duineveld, J. J., Di Domenico, S. I., Ryan, W. S., Steward, B. A., & Bradshaw, E. L. (2022). We know this much is (meta-analytically) true: A meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 813. <https://doi.org/10.1037/bul0000385>
- Strosser, S. A. (2021). *The association between parents' beliefs about youth sport specialization and their children's specialization status*. Wilmington University (Delaware). <https://search.proquest.com/openview/614471c6c96a94b7b73736d93f11fd77/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Svanberg, I. (2023). Faroe Islands. *Europe: An Encyclopedia of Culture and Society*, 1. <https://www.torrossa.com/gs/resourceProxy?an=5605530&publisher=FZ0661#page=284>
- Taylor, S., Renshaw, I., Pinder, R., Polman, R., & Russell, S. (2023). Coaches' Use of Remote Coaching: Experiences From Paralympic Sport. *International Sport Coaching Journal*, 10(3), 316–327. <https://doi.org/10.1123/iscj.2022-0073>
- van Dalen, G., Van Hoecke, J., Westerbeek, H., & Bosscher, V. D. (2021). Coaches' views on how to develop shared leadership. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 11(3), 265–286. <https://doi.org/10.1108/SBM-12-2019-0123>
- Welis, W., Febrinaldo, A., Ihsan, N., Mario, D. T., Komaini, A., Rieki, M. S., Ayubi, N., Sepdanius, E., Orhan, B. E., & Karaçam, A. (2024). The influence of imagery training and self-confidence on shooting skills in futsal: A two-way ANOVA design. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(7), 1767–1777.
- Wouters, M. (2009). A developmental approach to performance measures—Results from a longitudinal case study. *European Management Journal*, 27(1), 64–78. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2008.06.006>
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>



Zuber, C., & Charbonnet, B. (2023). Self-report or coach-rating? The predictive validity of different approaches to assess athletes' achievement motivation in team and individual sports. *Journal of Sports Sciences*, 41(17), 1645–1653. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.228927>

1