

Análisis del estilo interpersonal del entrenador de fútbol, la motivación, las necesidades psicológicas básicas y la autonomía de los deportistas en formación

1. Introducción

La práctica deportiva ocupa un lugar prioritario en las actividades extraescolares para los jóvenes españoles (Balaguer, Castillo, García-Merita y Mars, 2005; Hermoso, García y Chinchilla, 2010), lo cual indica que son muchos los niños y adolescentes que podrían recibir potenciales bastante beneficiosos (físico, psicológico y social) de la participación en dichas actividades. Sin embargo, en diferentes ocasiones se ha mencionado que la práctica deportiva no es positiva ni negativa, sino que dependerá de la forma en que cada participante viva su experiencia deportiva lo que repercutirá en su salud y bienestar (e.g., Balaguer, 2013).

Un factor esencial que tiene repercusión en la calidad de la experiencia deportiva es el ambiente creado por los padres, los compañeros de equipo o el entrenador, y más concretamente la evaluación que realice el deportista sobre el clima que se crea en dicho contexto (Duda y Balaguer, 2007; Ntoumanis, Vazou y Duda, 2007). Centrándonos en la figura del entrenador, se estima que, durante las etapas deportivas iniciales, un joven de entre 9 y 16 años comparte más de 2.5000 horas con su entrenador (Sousa, Cruz, Viladric, y Torregrosa, 2007). De tal

modo, el rol del entrenador se considera uno de los factores más relevantes ya que su figura en el deporte es algo que no pasa desapercibido para nadie, desde los deportistas hasta los aficionados (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2008). Presenta una gran importancia en el deporte de iniciación y en su influencia en el comportamiento de los deportistas. En esta línea, en estas etapas las personas significativas para los jóvenes deportistas se convierten en modelos de referencia influyendo en su crecimiento psicosocial (Smoll y Smith, 2006).

Estudios recientes (Amorose y Anderson-Butcher, 2015; Chelladurai, 2007; Duda y Balaguer, 2007) han proporcionado un fuerte apoyo del vínculo entre el comportamiento de los entrenadores y los resultados positivos entre los atletas, específicamente del estilo de liderazgo o tipo de comportamiento exhibido por los entrenadores para facilitar o disminuir el crecimiento psicosocial y el desarrollo de sus atletas. En este sentido, al ambiente creado por el entrenador puede resultar relevante para desembocar en consecuencias que se relacionan con el desarrollo integral de los jóvenes deportistas (Cecchini, Méndez-Jiménez y Fernández-Rio, 2014). Este entorno, caracterizado por la conducta verbal que adopte el entrenador y por la personalidad en su forma de entrenar, también denominado “estilo interpersonal” (Balanger et al., 2012) puede determinar el grado de satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas y, a su vez, el grado de autodeterminación el cual explica el motivo de práctica que hace que el sujeto desempeñe una actividad. (Deci y Ryan, 1985).

En los últimos años, numerosos estudios han optado por contemplar, desde una visión integral, el tratamiento de los factores sociales y las necesidades psicológicas básicas analizando variables relacionadas con la motivación como son el estilo controlador y la frustración de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2000b). Sin embargo, hasta

nuestro conocimiento, no existe literatura científica relacionada con intervenciones que hayan comprobado cómo influye en adolescentes el estilo interpersonal del entrenador sobre las variables de motivación, satisfacción y frustración las de las necesidades psicológicas básicas, la diversión o el aburrimiento. Además, se puede comprobar que actualmente el fútbol es el deporte por excelencia ya que es practicado por un elevado porcentaje de la población, pero, a pesar de ello, no existen intervenciones sobre la influencia del estilo interpersonal del entrenador sobre variables como las mencionadas anteriormente. Por lo tanto, a través de este trabajo se pretende intervenir sobre el estilo interpersonal de los entrenadores de fútbol para crear consecuencias positivas en la motivación, en las necesidades psicológicas básicas y la autonomía de sus jugadores.

1.1. Fundamentación teórica.

La práctica regular de actividad físico-deportiva debería ser constante a lo largo de la vida de todas las personas ya que esta nos aporta numerosos beneficios (Merino y González, 2006). Sin embargo, nos seguimos encontramos con estilos de vida sedentarios en los que continúa estando ausente la práctica deportiva, esto afecta a los sectores más jóvenes de la población, ya que niños y adolescentes se encuentran en una etapa fundamental para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables (Cavill, Biddle y Sallis, 2001). En este sentido, el abandono de la práctica deportiva es una dura realidad que afecta principalmente a los adolescentes (Balanguer y Castillo, 2002). El motivo más importante que provoca dicho abandono es la falta de tiempo. A este motivo, se le suma el orden de importancia ya que prefieren realizar otras actividades en su tiempo libre (Moreno, Cerezo y Guerrero, 2010). Por otro lado, si nos centramos en las razones por las que los jóvenes se inician y continúan realizando actividad física encontramos varias, aunque destacan razones como la diversión, la mejora de sus

habilidades, pasar tiempo con los amigos, etc. (Balaguer, 2002). En esta línea, el elemento central alrededor del cual giran todas las razones por las que los individuos realizan práctica deportiva es la motivación, la cual se define como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la persistencia, los resultados obtenidos o el abandono (Moreno, Cervello y Martínez, 2007). Con otras palabras, para Littman (1958) la motivación se refiere “al proceso o conducta que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe porqué o respecto a qué se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza”. (pp. 136-137).

Existen diferentes teorías sobre la motivación en la práctica físico-deportiva. La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) constituye un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado a diversos ámbitos, entre ellos, la actividad físico-deportiva. Además, esta teoría sugiere que el comportamiento y la calidad del estilo motivador del líder, por ejemplo, el entrenador, puede ser visto desde dos estilos interpersonales que oscila desde un alto apoyo a la autonomía a un apoyo altamente controlador (Deci, Schwartz, Sheinman y Ryan, 1981).

1.2. Teoría de la Autodeterminación.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD; en inglés SDT, Self-Determination Theory; Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017) es una macro-teoría de la motivación que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas, es decir, el grado en que las personas desarrollan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección (Deci y Ryan, 1985). Esto se refiere al grado en que las personas realizan sus acciones de forma

voluntaria, por propia elección (Carratalá, 2004). Dicha teoría sostiene que existen tres tipos de motivación que forman parte de un continuo en el que integra diferentes niveles de autodeterminación en función del tipo de motivación que desarrolle cada individuo. En la cima encontramos la motivación intrínseca que se define como la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad. Este tipo de motivación es posible por sí sola exclusivamente en un período lactante, ya que una vez que la persona alcanza madurez y raciocinio van a aparecer otro tipo de intereses de carácter extrínsecos (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985).

En segundo lugar, se encuentra la motivación extrínseca y en la que se pueden diferenciar un conjunto de regulaciones. Siguiendo el orden de este gradiente motivacional, se encuentra la regulación integrada, la cual se encuentra presente cuando una determinada actividad se encuentra inmersa en el estilo de vida de una persona. Se ponen de manifiesto características que están relacionadas con el deporte, la identidad, los valores y las necesidades personales (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000a). Por ejemplo, un sujeto practica deporte porque forma parte de su estilo de vida, la cual no es propia de niños y adolescentes ya que en dichas etapas no se ha llegado a integrar los aspectos que configuran el estilo de vida y la personalidad (Vallerand y Rosseau, 2001).

A continuación, se encuentra la regulación identificada, la cual se define como un tipo de motivación en la que la persona percibe que la actividad que realiza es favorable y, por lo tanto, encuentra un beneficio por el mero hecho de llevarla a cabo, aunque no esté totalmente autodeterminado a hacerla. En el ámbito deportivo, considera que consigue beneficios para un mejor estilo de vida. Así pues, con este tipo de regulación la decisión de participar en una actividad está determinada por una serie de beneficios externos y no por el propio placer y

la satisfacción inherentes a la propia actividad (Ntoumanis, 2001). Avanzando por el continuo motivacional, el siguiente tipo de regulación es la regulación introyectada. Se define como el sentimiento de culpa y ansiedad que tiene una persona al no realizar ninguna actividad. El deportista se encontraría obligado a asistir a los entrenamientos, bien por el compromiso adquirido o por la obtención de una recompensa externa, pero nunca porque la actividad le resulte placentera o beneficiosa. En este tipo de regulaciones puede estar presente el orgullo.

Por último, dentro de la motivación extrínseca, encontramos la regulación externa. Dicha regulación hace que el sujeto desarrolle una actividad por el motivo de obtener algún tipo de premio o recompensa, por ejemplo, dinero y/o éxito (Deci y Ryan, 2000). En los deportistas, la recompensa está relacionada con victorias, títulos, dinero, etc, conceptos que producen adherencia a la actividad, pero que no se relacionan con el nivel máximo de autodeterminación.

Para finalizar, dentro del continuo motivacional que establece la TAD, se encuentra la desmotivación, la cual hace referencia a la total ausencia de regulaciones tanto intrínsecas como extrínsecas de un sujeto para realizar cualquier actividad, no encontrando motivos para su dedicación a la propia actividad, lo que conlleva a comportamientos desadaptativos. En este caso, el deportista no encuentra sentido a entrenar/competir, preguntándose por qué seguir haciéndolo.

Asimismo, para que pueda darse una motivación autodeterminada, una persona debe tener satisfechas tres necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2000b), o, por el contrario, no tener frustradas dichas necesidades psicológicas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, y Thogersen-Ntoumani, 2011). Estas necesidades son innatas, esenciales y universales. Según Balanguer et al. (2008) las personas necesitan sentirse autónomas, competentes y relacionadas con los demás. Una necesidad psicológica básica es un estado

energizante que, si se satisface, conduce hacia la salud y el bienestar, pero, si ocurre lo contrario, ayuda a la aparición de la patología y del malestar. Los tres mediadores considerados como esenciales se denominan: autonomía, competencia y relaciones sociales. Si se contextualiza en el ámbito deportivo, la necesidad de autonomía hace referencia a las posibilidades de elección/decisión que tiene un deportista para llevar a cabo su labor, sintiéndose así dueño de sus actos y de guiar de forma voluntaria su comportamiento. La necesidad de competencia puede definirse como un sentimiento del deportista sobre su nivel de capacidad a la hora de desarrollar su función, definida como eficacia. Por último, la necesidad de relaciones sociales está relacionada con la satisfacción que tiene el deportista por integrarse con su entorno próximo durante el desarrollo de la actividad (Pulido, 2017). De este modo, los niveles de autodeterminación van a variar en función del grado de satisfacción o frustración de dichas necesidades por parte de los deportistas (Bartholomew et al. (2011), Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000b).

La TAD definida anteriormente, puede tener posibles consecuencias como un mayor disfrute de las actividades, una menor tasa de abandono de los practicantes y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 1985). Tomando como base dicha teoría, se ha comprobado la relación que existe entre la práctica deportiva con dos variables como son la diversión y la intención de persistir (Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Torregrosa, Viladrich, Ramis, Azócar, Latinjak y Cruz, 2011). Siguiendo en esta línea, se puede comprobar que las necesidades psicológicas básicas presentan una mayor relación y capacidad predictiva que el nivel de autodeterminación, sobre la diversión y la intención de persistir. En concreto, destaca el fomento de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, especialmente la competencia y relaciones sociales, lo que hace que se consiga una mayor diversión e intención de continuar en la práctica deportiva (García-Calvo, Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva, y

Alonso, 2011).

La TAD es una teoría general de la motivación y de la personalidad que ha evolucionado a través de cuatro mini-teorías. Estas son: la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de la integración orgánica, la teoría de las necesidades básicas y la teoría de las orientaciones de causalidad. Todas ellas tienen en común el concepto de necesidades psicológicas básicas y surgieron con la necesidad de explicar diferentes conceptos motivacionales (Moreno, Cervelló y González, 2007).

1.3. Teoría de la Evaluación Cognitiva; Cognitive Evaluation Theory (CET): motivación intrínseca.

Según Moreno, Cervelló y González (2007) dicha teoría propone diferentes variables que predice el nivel de motivación intrínseca de una persona.

- Cuando los sujetos participan en una actividad que ellos mismos han elegido y sobre la que tienen control, mejorará su motivación intrínseca.
- La competencia indica cómo se siente el sujeto con respecto a determinados dominios de su vida. Cuanto mayor sea la eficacia y el control que sientan sobre una actividad, más cerca estaremos de la motivación intrínseca.
- Los factores extrínsecos que se perciben como informativos respecto a la competencia percibida y el feedback positivo, favorece la motivación intrínseca, en cambio, factores extrínsecos que se perciben como elementos de control, o la desmotivación percibida como incompetencia, disminuyen la motivación intrínseca.
- Los individuos que se encuentran motivados hacia la tarea tendrán mayor influencia en la motivación intrínseca, ya que le aporta diversión, mientras que los individuos con orientación hacia el ego estarán motivados intrínsecamente ya que sienten mayor presión y

control por la realización de la actividad.

1.4. Teoría de la Integración Orgánica; Organismic Integration Theory (OIT): motivación extrínseca.

Esta subteoría se estableció para detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la internalización y la integración de la regulación de esas conductas (Deci y Ryan, 1985).

A medida que pasa los años, casi la mayoría de los comportamientos en los que los sujetos se implican van dejando de ser intrínsecamente agradables o interesantes. Por ello, comienzan a aparecer motivaciones semejantes al placer y satisfacción que pueda producir la propia actividad desarrollada (motivación intrínseca). Cuando el disfrute y el interés no están presente, la motivación extrínseca necesita de un compromiso, en el que la acción que se desarrolla se percibe como un medio para lograr un fin, pero no como fin en sí misma. Por esta razón, la motivación intrínseca y la motivación extrínseca son consideradas como independientes y antagónicas (de Charms, 1968; Harter, 1981). Concretamente, a la motivación intrínseca Ryan y Deci (2000a) establecen una taxonomía donde la motivación se estructura en forma de un continuo que abarca los diferentes grados de autodeterminación de la conducta. Este continuo de la motivación abarca desde la conducta no autodeterminada hasta la conducta autodeterminada. El recorrido de un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación. A su vez, cada tipo de motivación tiene su propia estructura y está regulada por el sujeto de forma interna o externa.

1.5. Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas; Basic Needs Theory (BNT): principio unificador.

La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNT, Basis Psychological, Need Theory), una de las mini-teorías de la TAD

(SDT, Self-Determination Theory; Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017), ofrece una base teórica al estudio de los antecedentes del malestar entre los que tienen gran relevancia la interacción entre el entrenador y sus deportistas. La TAD defiende la existencia de tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía, y relaciones sociales), consideradas como nutrientes esenciales para el crecimiento, la integridad y la salud física y psicológica. Esta teoría postula que la satisfacción de las tres necesidades psicológicas favorece el funcionamiento óptimo, y el desarrollo de la calidad de la motivación, mientras que su frustración lo dificulta y conduce a la motivación controlada -la persona siente que actúa por la presión generada por el contexto social- (Gagné, Ryan, y Bargmann, 2003), independientemente de las diferencias culturales, género o variabilidad contextual (Deci y Ryan, 2000). Es decir, cuando los atletas se perciben a sí mismos como actuando con un sentido de autonomía, competencia y relación durante su participación deportiva, experimentan un alto nivel de motivación en sus experiencias de ocio.

En este sentido, las necesidades psicológicas básicas se consideran importantes para el crecimiento personal de cualquier sujeto ya que hace que estos se encuentren motivados intrínsecamente lo que les va a permitir que satisfagan dichas necesidades (Frederick y Ryan, 1995). La necesidad de competencia hace referencia a sentirse eficaz en interrelaciones con el ambiente social, experimentar oportunidades de ejercicio y manifestar sus capacidades (White, 1959); la necesidad de autonomía es considerada como el sentimiento de tener elección de las propias acciones (de Charms, 1968); y, por último, la necesidad de relaciones sociales se refiere a sentirse conectado y valorado con los demás (Baumeister y Leary, 1995).

En la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas el ambiente social y el clima creado por las

figuras de autoridad juegan un papel bastante importante ya que si presentan un estilo controlador dichas necesidades se ven frustradas; mientras que cuando apoyan a la autonomía de los participantes se verán favorecidas. Los climas motivacionales que favorecen el desarrollo de las necesidades psicológicas facilitan que las personas se impliquen de forma intrínseca y autodeterminada. (Duda, Cumming y Balaguer, 2005).

En el contexto deportivo, la autonomía ofrecida por el entrenador ha sido una de las variables más utilizadas para evaluar los climas motivacionales ya que el entrenador debe saber situarse en el lugar otros o detectar necesidades y sentimientos de sus propios deportistas (Ryan y Deci, 2000).

1.6. Teoría de Orientaciones de la Causalidad; Casual Orientations Theory (COT): autónoma, controlada y desmotivación.

La Teoría de Orientaciones de Causalidad (Deci y Ryan, 1985a) se conceptualiza como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación y el grado de libre determinación de su conducta. Deci y Ryan (1985a) describen tres tipos de orientaciones causales que guían la regulación de los individuos. Estas orientaciones son la orientación de autonomía, la orientación de control, y la orientación impersonal. Dichas orientaciones son propias de cada sujeto con un determinado grado de orientación (Deci y Ryan, 2002).

La orientación de autonomía implica un alto grado de elección. Por ello, las estas personas buscan las oportunidades para la autodeterminación y elección, teniendo así una tendencia generalizada hacia lo que DeCharms (1968) describe como un locus de la percepción interna de la causalidad. En este sentido, los individuos están motivados intrínsecamente, y son más propensos a ser autodeterminados (Deci y Ryan, 1985a). La orientación del control implica que las acciones se realizan

por obligación, afectando a aquellas personas a creer que son incapaces de conseguir los resultados esperados. La orientación impersonal es propia de sujetos que tienden a creer que son incapaces de regular su conducta de forma fiable para conseguir los resultados deseados, sintiéndose incompetentes e incapaces para dominar una situación. Esto puede ocasionar sentimientos depresivos o ansiedad elevada ya que se carece de apoyo a las necesidades psicológicas básicas (Moreno, Conte, Borges y González, 2008). Posteriormente, estas orientaciones fueron adoptadas por el modelo jerárquico de la motivación de Vallerand (2001), el cual se basa en las especificaciones llevadas a cabo por Deci y Ryan (1985). Dicho modelo teórico establece que la motivación puede ser estudiada de forma jerarquizada desde tres factores sociales: globales, contextuales y situacionales. Las investigaciones realizadas demuestran que los motivos de práctica controlados están relacionados significativamente y de manera positiva con las orientaciones de causalidad. Williams y Deci (1996) defendieron que las orientaciones autónomas y controladas se asocian con razones de carácter espontáneo y presionado, respectivamente. Uno de los factores sociales que tiene más influencia en la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas es el estilo interpersonal del entrenador (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

1.7. Estilo interpersonal del entrenador

La TAD entiende que las personas son organismos activos que interactúan con el medio (Deci y Ryan, 2000) en el que se encuentran, y por ello, las personas que están a su alrededor ejercen una gran influencia. Según lo expuesto anteriormente, en esta teoría podemos encontrar los denominados antecedentes sociales. Es decir, aquellos agentes externos que interactúan con el sujeto y ayudan a desarrollar su perfil motivacional. Dentro del contexto de la actividad física y el deporte, los factores sociales que se consideran más importantes son el entrenador, los compañeros, los amigos y la familia de los

deportistas, ya que estos pueden ayudar a satisfacer o frustrar las necesidades de autonomía, competencia y relaciones sociales.

En el contexto del deporte, se ha aprobado que la figura del entrenador juega un papel fundamental en el comportamiento y en la motivación de sus deportistas (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008; Baric y Bucik, 2009) influyendo en su rendimiento deportivo. De tal manera, que numerosas investigaciones se han centrado en estudiar el efecto del clima motivacional percibido por el deportista sobre el comportamiento deportivo (García Calvo, Leo, Martín, y Sánchez, 2008; Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín, y Cruz, 2008). Como consecuencia, las presiones externas aplicadas por los entrenadores son percibidos por sus atletas como el origen de su propio comportamiento (Bartholomew, Ntoumanis y Thøgersen-Ntoumani, 2009, 2010).

Estudios basados en la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas han examinado que los mecanismos que vinculan las dimensiones del entrenador creando entornos positivos y negativos de bienestar de los jugadores en el campo del deporte (Gagné, Ryan y Bargmann, 2003; Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004). Por tanto, el estilo interpersonal de entrenador se puede extender en un continuo de motivación que va desde la total cesión de decisiones hasta el máximo control y restricciones (Deci y Ryan, 1987).

En este sentido, son dos los estilos interpersonales que han recibido una mayor atención: el apoyo a la autonomía y el estilo controlador. A continuación, se detallan las características de ambos estilos.

1.8. Apoyo a la autonomía.

En el contexto deportivo, una de las variables más utilizadas para evaluar los climas motivacionales creados por las figuras de autoridad ha sido el apoyo a la autonomía ofrecido por el

entrenador. El apoyo a la autonomía significa la voluntad y el deseo que tiene una persona que ocupa una posición de autoridad (p. e., el entrenador) de situarse en el lugar, o en la perspectiva de los otros (p. e., el jugador) para detectar sus necesidades y sus sentimientos, y ofrecerles tanto la información apropiada y significativa para realizar sus tareas, como la oportunidad de elección (Ryan y Deci, 2000). Además, este estilo se caracteriza por ofrecer oportunidades, considerar las perspectivas del individuo, proporcionar feedbacks significativos e importantes y por minimizar las demandas extrínsecas y las presiones. Cox (2009) afirma que la conducta de apoyo a la autonomía es aquella en la cual los entrenadores comparten la percepción del control con los jugadores y sus ayudantes. La TAD asume que el apoyo a la autonomía es el elemento esencial para la satisfacción de las necesidades psicológicas (Deci y Ryan, 1987).

Existen diferentes estudios que se han llevado a cabo dentro de este contexto, los cuales han investigado las relaciones positivas entre el clima de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Por ejemplo, una de las investigaciones realizadas por Blanchard y Vallerand (1996, citado en Vallerand y Losier, 1999) con jugadores de baloncesto y otra, realizada por Balaguer, Castillo, Álvarez y Duda (2005) con jugadores jóvenes de fútbol, se informó que cuando los deportistas percibían que su entrenador apoyaba a la autonomía, éstos se sentían con mayor autonomía, mayor competencia y mejores relaciones sociales. En otros estudios en los que se han introducido diferentes facetas del ambiente social (p. e., apoyo a la autonomía, apoyo social y clima tarea), la percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador actuó como buen predictor de la autonomía percibida (p. e., Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004).

1.9. Estilo controlador.

La TAD (Deci y Ryan, 2000) defiende que, si los entrenadores

tienen un estilo interpersonal controlador, están promoviendo que se frustren las necesidades psicológicas básicas y que se desencadene el malestar de los deportistas. Dicho estilo se caracteriza porque el entrenador impone su punto de vista, presiona a sus deportistas para que se comporten como él/ella quiere, presta atención condicional negativa, usa recompensas y lenguaje de manera controladora, y ejerce un excesivo control personal (Black y Deci, 2000). La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (Deci y Ryan, 2000) defiende que se producirán experiencias negativas y malestar cuando el estilo interpersonal del entrenador sea controlado ya que este estilo es considerado como un factor externo frustrante que impide que se satisfaga lo que los deportistas necesitan para conseguir un desarrollo óptimo y desencadena en consecuencia un sentimiento de frustración que hace que éstos se sientan mal y puedan abandonar la práctica deportiva.

En el contexto deportivo, cuando los entrenadores hacen uso de un estilo interpersonal controlador, promueven la frustración de las necesidades de los deportistas, provocando que éstos se sientan ineficaces porque no se les permite desarrollar su potencial (frustración de la necesidad de competencia), que sientan que se les impide tomar decisiones (frustración de la necesidad de autonomía), y que perciban que son rechazados por los demás (frustración de la necesidad de relaciones sociales) (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch y Thøgersen-Ntoumani, 2011; Castillo et al., 2014).

2. Objetivos

Tras analizar las evidencias y comprobar la importancia que posee la figura del entrenador y sus comportamientos sobre la motivación, las necesidades psicológicas básicas o la autonomía de los deportistas, con la presente investigación se pretende elaborar un programa de intervención basado en la implementación de estrategias metodológicas y motivacionales para optimizar el ambiente de aprendizaje en cuanto a la percepción que tienen los jugadores sobre el estilo que adopta

el entrenador (apoyo-control).

Para poder alcanzar este objetivo general, debemos obtener una serie de objetivos específicos los cuales se encuentran relacionados con cada una de las variables que forman parte de esta investigación:

- Aumentar los niveles de motivación en los jugadores para que satisfagan sus necesidades psicológicas básicas.
- Diseñar tareas de entrenamiento que aumenten el apoyo a la autonomía en los jugadores.
- Fomentar un pensamiento positivo en jugadores y entrenadores que les permita actuar ante cualquier situación.

3. Método

3.1. Muestra

La muestra de este estudio pertenecerá a una población de jugadores de fútbol de categoría juvenil de género masculino y con edades comprendidas entre 15 y 18 años, además de sus respectivos entrenadores (cuantos), de la Comunidad Autónoma de Extremadura. De este modo, la muestra estará compuesta por 84 sujetos. Todos los jugadores formaban parte de equipos de fútbol federados. Por otro lado, los entrenadores de los equipos analizados presentan su correspondiente formación y años de experiencia. La selección de los participantes se realizará de forma intencionada, distribuyéndose en cuatro grupos, dos grupos experimentales formados por 40 jugadores ($n = 40$) y los dos grupos control formados por 40 jugadores ($n = 40$).

3.2. Instrumentos.

A continuación, se exponen las principales variables con sus respectivos instrumentos que se utilizarán para llevar a cabo esta investigación. Estos instrumentos medirán y evaluarán las percepciones de jugadores y entrenadores.

Estilo interpersonal. Para analizar la percepción de los jugadores sobre el estilo interpersonal empleado por el entrenador se utilizó el Cuestionario de Estilo Interpersonal del Entrenador (en inglés, CIS-Q; Pulido, Sánchez-Oliva, Leo, Sánchez-Cano y García-Calvo, 2018). Esta escaña se inicia con la frase: "Creo que mi entrenador...seguida de 22 ítems que evaluarán el apoyo a la autonomía (4 ítems), el apoyo a la competencia (3 ítems) y el apoyo a las relaciones sociales (4 ítems). Esta misma organización también se utilizará para evaluar el control de la autonomía (4 ítems), el control a la competencia (3 ítems) y el control a las relaciones sociales (4 ítems). Por otro lado, para la observación del estilo interpersonal del entrenador se utilizará un instrumento de observación denominado Coach Interpersonal Style Observational System (CISOS; Pulido, Sánchez-Oliva, Silva, y García-Calvo, en revisión). Esta herramienta clasificará las intervenciones del entrenador en siete macrodimensiones relacionados con aspectos metodológicos: 1) Información Inicial (explicación de la tarea por parte del entrenador), 2) Reconducción Durante el Proceso (el entrenador aporta pautas a seguir o correcciones durante la tarea, en partidos se denominaría Reconducción Durante el Juego), 3) Clima Ego/Tarea (indicaciones del entrenador orientadas hacia el resultado o el aprendizaje), 4) Instrucción Técnico-Táctica General (instrucciones posteriores a que se produzca una acción), 5) Feedback (retroalimentación tras producirse una acción) 6) Clima Social (ambiente afectivo-emocional creado por el entrenador), y 7) Otros (interacción del entrenador ajena al desarrollo deportivo sin repercutir en los jugadores). Cada una de estas categorías evaluará a partir de tres dimensiones (grados de apertura) en función del estilo mostrado por el entrenador (Anguera y Hernández-Mendo, 2014): apoyo (la comunicación se centra en explicar, dar instrucciones, etc. con el fin de que se produzca un aprendizaje significativo en los deportistas), neutro (la interacción comunicativa entrenador-deportista en cada una de sus macrodimensiones es asertiva) y control (la relación entrenador-jugador es totalmente jerárquica ya que el

entrenador adopta conductas imperativas y centra su atención en el resultado y el cumplimiento de las normas establecidas).

Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Para examinar el grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se utilizará un cuestionario que recoge las tres necesidades psicológicas (competencia, autonomía y relaciones sociales) básicas formado por 15 ítems en su versión española (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). Se preguntará a los deportistas por sus experiencias en su deporte durante las últimas semanas y las respuestas se recogerán en una escala tipo Likert que oscila desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) al 5 (*totalmente de acuerdo*).

Frustración de las necesidades psicológicas básicas. Como medición de esta variable se utilizará un cuestionario en su versión española (Balaguer et al., 2010) de la Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, y Thøgersen-Ntoumani, 2011). Esta escala se inicia con la frase “En mi equipo de fútbol...” más 12 ítems los cuales se encuentran agrupados en tres subescalas de cuatro ítems cada una: frustración de autonomía, frustración de competencia, y frustración de relación. Las respuestas obtenidas se recogerán en una escala tipo Likert que oscila desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) al 5 (*totalmente de acuerdo*).

Motivación. Para poder conocer el tipo de regulación motivacional de los deportistas durante la práctica del fútbol, se utilizará el Cuestionario de Motivación en el Deporte (Pulido et al., 2015). Esta escala se inicia con la frase “Yo practico deporte...” seguida de 20 ítems (cuatro ítems por factor) diseñados para examinar la motivación intrínseca, las regulaciones identificada, introyectada y externa, y la desmotivación. Esta escala permite responder en un rango tipo Likert 5 puntos, que evoluciona desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) al 5 (*totalmente de acuerdo*).

Diversión y aburrimiento. Estas variables se medirán a través de la versión española (Castillo, Balaguer, y Duda, 2002) del Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (Duda y Nicholls, 1992). Dicho cuestionario está compuesto por un total de 6 ítems (4 ítems de la subescala de diversión y 2 ítems de la subescala de aburrimiento). Cada jugador responderá en función de cuál ha sido sus sentimientos de diversión y aburrimiento respecto a su práctica deportiva durante las últimas semanas y dichas respuestas se recogerán en una escala tipo Likert que oscila desde 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo).

Además de los instrumentos mencionados anteriormente, se utilizarán otros instrumentos que serán útiles para recoger información o datos relevantes que se originarán a lo largo del programa de intervención, estos son los siguientes:

Instrumentos de cámara de vídeo. Permite examinar con precisión todo aquello que ocurra en cada tarea y sesión de entrenamiento. Para ello, se utilizarán cámaras de vídeos que faciliten la selección de acciones sobre las que aportar el feedback para conseguir la mejora del rendimiento deportivo (Ortega, Jiménez y Olmedilla, 2008).

Notas de campo. Para realizar cualquier anotación relevante se utilizará un instrumento denominado diario de campo. Cada una de estas anotaciones procederán tanto de la observación del entrenador y cuerpo técnico como del investigador y grupo de trabajo con el objetivo de poder recoger datos extras que puedan ser olvidados por entrenador (Lisbona Guillén 2019) y así, tener presente toda la información relevante del programa de intervención.

3.3. Análisis de datos.

Para el tratamiento y análisis de los datos obtenidos se utilizarán el programa estadístico Mplus 7.3 (Muthén y Muthén, 1998-2019). En primer lugar, con el programa SPSS 25.0., se

desarrolla un análisis descriptivo de los datos y tras ello, se realizará una comprobación de las medidas. Posteriormente, en los análisis principales, se va a utilizar el modelo de ecuaciones estructurales (SEM) con Mplus versión 7.3., para evaluar las asociaciones entre las variables analizadas.

3.4. Procedimiento.

El estudio se va a desarrollar bajo una metodología cuasi experimental en el que se van a llevar a cabo tres medidas a lo largo del programa para testar la evolución de cada variable: una medida inicial, una medida de control y una medida final. Para ello, se formaron dos grupos completamente independientes: un grupo control (dos equipos) y un grupo experimental (dos equipos).

Esta propuesta de intervención tendrá como duración un total de 8 semanas donde la medida inicial se realizará la primera semana de marzo correspondiendo con la primera semana del programa; la medida control se realizará en torno a la mitad del mes de abril; y la medida final, se completará la última semana de abril. Cada una de estas medidas se llevarán a cabo en ambos grupos, tanto en el grupo control como en el grupo experimental.

Para comenzar, por un lado, se contactará con los entrenadores de los diferentes clubes de fútbol y se les pedirá colaboración para participar en dicha investigación. Como requisito, será imprescindible que los equipos pertenecieran a la categoría juvenil. Además de ello, se informará a todos los jugadores de que su participación será voluntaria y que los resultados serán tratados de forma confidencial con uso exclusivo para la investigación planteada. Todos los jugadores rellenarán el primer cuestionario de manera individual, en un clima adecuado que les permita tener una concentración absoluta y sin la presencia del entrenador. Esto tendrá una duración aproximada de unos 20 minutos. El grupo experimental, a diferencia del grupo control, realizará el programa de

intervención que se plantea. Este programa de intervención tendrá una duración de 10 semanas, tiempo en el que se desarrollarán las tareas de todas las variables programadas para cada sesión. Dichas variables que influyen en el estilo interpersonal del entrenador (apoyo-control) serán satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas, la motivación o desmotivación y la diversión o aburrimiento. Para finalizar, se llevará a cabo una medida final tanto para el grupo control como para el grupo experimental.

Teniendo en cuenta la elaboración y el desarrollo del programa de intervención, la función de quién lo implementa es algo de vital importancia. En este caso será el investigador principal del presente trabajo. Además, tanto el investigador principal como el resto del grupo de trabajo supervisarán en todo momento todas las sesiones, guiando a los jugadores en las tareas de entrenamiento específicas (dos por sesión) del programa de intervención. También, cada una de las sesiones serán grabadas para localizar con mayor facilidad cualquier imprevisto o inconveniente que pueda surgir. Durante las semanas posteriores a ciertos entrenamientos y partidos, se visualizarán los vídeos del encuentro y se plasmarán las diferentes conductas en unas hojas de observación. Dichas hojas de observación, o notas de campo, se utilizarán para indicar cualquier información extra que se observe en el entrenamiento de manera inmediata y que sea relevante para complementar con el resto de los resultados obtenidos con la utilización de los cuestionarios. El diario de campo es una herramienta de gran utilidad que se ha usado durante años atrás para recoger visiones interpretativas y subjetivas (Lisbona Guillén, 2019). Además, en cualquier programa es necesario conocer y apreciar de manera consciente tanto los errores como aciertos en las acciones realizadas para dar el consiguiente feedback positivo, negativo y/o correctivo (Jiménez, Gómez, Borrás y Lorenzo, 2007; Sáenz-López, Jiménez, Jiménez e Ibáñez, 2007; Sáenz-López, Ibáñez, Giménez, Sierra y

Sánchez, 2005). De este modo, el vídeo es una herramienta que permite facilitar la selección de acciones sobre las que aportar el feedback, permitiendo así la aplicación de programas de supervisión reflexiva que lleven a mejorar la capacidad de toma de decisiones y el rendimiento deportivo (Del Villar e Iglesias, 2003; Del Villar, Iglesias, Moreno, Cervelló y Ramos, 2003; Iglesias, Cárdenas y Alarcón, 2007, Iglesias, Sanz, García, Cervelló y Del Villar, 2005; Ortega, Giménez y Olmedilla, 2008). En el programa de intervención se hará el uso del vídeo para mostrar las conductas que se van a reforzar positiva y negativamente cada semana, correspondiendo con el esquema mental que se pretende crear.

4. Propuesta de intervención.

El programa de intervención tiene como finalidad la implementación de estrategias metodológicas y motivacionales para optimizar el ambiente de aprendizaje en cuanto a la percepción que tienen los jugadores sobre el estilo que adopta el entrenador (apoyo-control). Por ello, la figura del entrenador será esencial, así como su conducta empleada.

Siguiendo en esta línea, dicho programa va a consistir en llevar a cabo una serie de tareas de entrenamiento en las cuales se priorizará trabajar una de las tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relaciones sociales). Además de ello, cada tarea podrá tener un objetivo táctico el cual dependerá de lo que esté trabajando en ese momento el equipo. Es importante aclarar que, dichas necesidades psicológicas básicas se trabajarán siguiendo un orden: relaciones sociales, competencia y autonomía. Las relaciones entre los deportistas será la primera necesidad ya que en un equipo es indispensable que se conozcan todos sus jugadores para poder tener un buen ambiente de trabajo. En segundo lugar, se llevarán a cabo estrategias para mejorar la confianza a través de la necesidad de competencia y, para finalizar, se trabajará la autonomía.

Del mismo modo, dichas necesidades se podrán trabajar en algunas de las diferentes partes de la sesión, ya que no será obligatorio destinar toda la sesión completa a una de las necesidades psicológicas mencionadas.

Comenzaremos con la figura del entrenador. En la primera semana del programa de intervención, el primer paso será mantener contacto con los entrenadores de los equipos seleccionados para hacerlos partícipes en todo momento. El grupo experimental será el que estará supervisado por el grupo de trabajo de investigadores. Para comenzar, se les explicará a los técnicos el principal objetivo del estudio y la metodología que se va a seguir en el programa de intervención. Estos ayudarán a planificar las tareas de entrenamiento en función de la variable que se vaya a trabajar en cada caso. También, se les hará saber que, tanto los entrenamientos como los partidos, serán grabados para poder analizar las conductas, corregir errores y fortalecer los aciertos. Esto va a permitir entender más detalladamente el efecto de las estrategias que se pretenden desarrollar, según afirman en su estudio Coutinho, Mesquita y Fonseca (2016). En la segunda semana de desarrollo de dicho programa, se organizará una reunión con la presencia de todos los entrenadores que forman parte del proyecto para transmitir y compartir sus primeras impresiones o cualquier problema que haya podido surgir y cómo han solucionado el mismo, etc. Todo esto servirá de ayuda para el resto de los entrenadores. A lo largo de las dos semanas siguientes, se desarrollará una reunión de manera individual con cada entrenador en la que se le preguntará acerca del progreso de las capacidades de cada jugador, y si alguno de ellos presenta algún problema que provoque una disminución en su rendimiento deportivo. En la sexta semana del programa de intervención, cada entrenador elaborará un pequeño informe en el que reflejará los progresos más destacados de jugadores específicos respecto a su nivel inicial en relación con las variables que se han ido trabajando. En la penúltima semana, cada entrenador deberá desarrollar una evaluación final de

cada uno de sus jugadores teniendo en cuenta la diferencia del estado o momento final respecto al inicio del programa de intervención. Para concluir, la octava semana se contactará de nuevo con los entrenadores para establecer una reunión final en la que se tratarán diversos temas como, por ejemplo, qué les ha parecido la intervención y qué propuestas de mejoras podrían aportar. Además de ello, si consideran efectiva dicha intervención y si creen que se han alcanzado resultados positivos en cuanto al objetivo que se quería conseguir.

Como se puede observar, el entrenador tendrá gran influencia a lo largo del programa de intervención, no solo en el desarrollo físico y deportivo sino en mostrar a sus jugadores una actitud adecuada que favorezca la autonomía de estos. Esto hará que cada jugador se sienta autónomo y eficaz y evitará que se produzca el abandono de la práctica deportiva.

En segundo lugar, nos vamos a centrar en la figura de los jugadores. Comenzaremos con la medida inicial la cual se corresponderá con la primera semana del programa de intervención y consistirá en que cada jugador deberá rellenar un cuestionario de manera individual. Se realizará en un ambiente tranquilo y relajado para evitar distracciones como, por ejemplo, en el vestuario y, además, se contará con la presencia de las personas responsables de dicha investigación para resolver posibles dudas que puedan surgir en ese momento. A partir de la segunda semana, se realizarán entrevistas individuales a cada jugador para poder saber sus sensaciones en relación con el comportamiento del entrenador y cómo influye dicho comportamiento sobre la motivación, las necesidades psicológicas básicas o la autonomía de los deportistas. Desde la tercera semana en adelante, se iniciará el trabajo con los jugadores planteándoles una serie de tareas o actividades de entrenamiento que les permitirán trabajar los aspectos mencionados anteriormente. Dichas tareas serán tanto de carácter psicológico como de carácter deportivo. Cada una de las tareas aparecen explicadas más adelante. En la quinta

semana, se procederá de nuevo a realización del mismo cuestionario que se les presentó en la primera sesión del programa y siguiendo el mismo procedimiento. En este caso servirá como medida de control. Las dos semanas siguientes se seguirán llevando a cabos las tareas de entrenamiento planteadas y será en la octava semana cuando se volverá a pasar de nuevo el cuestionario como medida final. Tras analizar los resultados obtenidos se podrá comprobar si existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control.

4.1 Temporalización del programa de intervención.

Tabla 1. *Temporalización del programa de intervención. Elaboración propia.*

Mes	Semana	Variable a trabajar	
Marzo	1	Sesión 1: Medida inicial (cuestionario)	
		Sesión 2	<i>Necesidad Psicológica Básica (Relaciones sociales)</i>
	2	Sesión 3	
		Sesión 4	
	3	Sesión 5	<i>Necesidad Psicológica Básica (Competencia)</i>
		Sesión 6	
	4	Sesión 7	<i>Necesidad Psicológica Básica (Autonomía)</i>
		Sesión 8	

Abril	1	Sesión 9: Medida de control.	
		Sesión 10	Necesidad Psicológica Básica (Relaciones sociales)
	2	Sesión 11	
		Sesión 12	Necesidad Psicológica Básica (Competencia)
	3	Sesión 13	
		Sesión 14	Necesidad Psicológica Básica (Autonomía)
	4	Sesión 15	
		Sesión 16: Medida final (cuestionario)	

4.2. Diseño de tareas.

En este apartado se mostrarán las diferentes estrategias y tareas de entrenamiento que se van a desarrollar a lo largo del programa de intervención en función de la variable que se pretenda trabajar. En el apartado de temporalización mostrado anteriormente ha quedado reflejado cada una de las variables a trabajar en cada semana y sesión.

Necesidad Psicológica Básica (Relaciones Sociales):

Esta necesidad será la primera que trabajaremos ya que se considera primordial para el desarrollo de las otras dos necesidades psicológicas básicas que posteriormente mencionaremos. A continuación, se mostrarán las estrategias empleadas para trabajar dicha variable:

Tabla 2. *Estrategias Necesidad Psicológica Básica (Relaciones Sociales). Elaboración propia.*

Relaciones sociales

Estrategias	Ejemplos
Promover el compañerismo.	Fomentar ejercicios o tareas de colaboración, cooperación, etc.
Tratar a todos los deportistas por igual.	Intentar no elogiar siempre a los mismos jugadores, y reconocer los aciertos de aquellos que puedan tener más dificultades.
Variar las agrupaciones.	Cambiar los grupos de trabajo para que todos los deportistas adopten diferentes roles dentro del grupo.
Organizar reuniones fuera de los partidos y entrenamientos.	Mostrar interés y preocuparse por los jugadores conociendo aspectos de su vida personal.

Las actividades que se desarrollarán para aumentar las relaciones sociales serán actividades que exijan tener una buena cohesión grupal. A continuación, se muestran algunos ejemplos:

Tabla 3. Tarea “Los patitos” para trabajar Necesidad Psicológica Básica de relaciones sociales. Elaboración Propia.

Objetivos	Descripción
Psicológico: Mejorar la cohesión grupal y las relaciones sociales	El equipo completo se colocará en fila india y se cogerá de la mano por debajo de las piernas. A la señal del entrenador, los jugadores deberán recorrer una distancia determinada y volver a lugar de inicio sin soltarse. Si algún componente del grupo se suelta se comenzará de nuevo. El equipo

Materiales: –
Parte de la sesión: Calentamiento o activación
Observaciones: Se cambiará la forma de agarre, el tiempo para completar el objetivo del juego, etc.

Tabla 4. Tarea “La culebra lineal” para trabajar Necesidad Psicológica Básica de relaciones sociales. Elaboración propia.

Objetivos	Descripción
Psicológico: Mejorar la cohesión grupal y las relaciones sociales	Todos los componentes del equipo se situarán a lo largo de una línea del terreno de juego y se les colocará una cuerda en el empeine de un pie de cada jugador. Los deportistas deberán desplazarse a pata coja e intentar llegar hasta la marca establecida sin que la cuerda se caiga al suelo. El equipo tres cinco oportunidades para ganar el juego.
Materiales: Cuerda	
Parte de la sesión: Vuelta a la calma	
Observaciones: Se cambiará la forma de agarre de la cuerda, la cual la elegirán entre todo el equipo.	

Tabla 5. Tarea “El aro” para trabajar Necesidad Psicológica Básica de relaciones sociales. Elaboración propia.

Objetivos	Descripción
-----------	-------------

Psicológico: Mejorar la cohesión grupal y las relaciones sociales	El equipo se distribuirá en círculo y agarrados de la mano. A continuación, se introducirá un aro entre los jugadores los cuales deberán de ir pasándolo por todos los jugadores sin que estos se suelten de la mano. Además, esto se tendrá que completar en un tiempo determinado
Materiales: Aro	
Parte de la sesión: Vuelta a la calma	
Observaciones: Se aumentará o disminuirá el tiempo en función de si se consigue el objetivo del juego.	

Necesidad Psicológica Básica (Competencia):

Tras haber favorecido las relaciones sociales entre los jugadores, se desarrollará la necesidad psicológica básica de competencia y, al igual que en el caso anterior, se mostrarán diferentes estrategias y diversos ejemplos de tareas.

Tabla 6. *Estrategias Necesidad Psicológica Básica (Competencia). Elaboración propia.*

Competencia	
Estrategias	Ejemplos
Fomentar un buen clima de trabajo.	Crear ambientes agradables para que los deportistas se sientan cómodos.
Aportar feedback positivos.	Dar consignas desde un punto de vista positivo para que el deportista se sienta animado y le permita progresar.

Proporcionar instrucciones claras.	Dar información clara y concisa para que el deportista entienda correctamente el objetivo principal del mensaje.
Variar los ejercicios	Desarrollar tareas variadas para trabajar un mismo objetivo, y así evitar que el deportista se desmotive y caiga en la rutina.

Algunas de las tareas diseñadas para trabajar la necesidad psicológica básica de competencias son las siguientes:

Tabla 7. *Tarea para trabajar Necesidad Psicológica Básica de competencia. Elaboración propia.*

Objetivos	Descripción
Táctico: Amplitud y cambio de orientación.	Situación de 4×4+2. El equipo poseedor del balón deberá realizar 10 pases aprovechando la superioridad exterior con los comodines. Cuando se completen los pases realizarán un cambio de orientación a uno de los comodines del campo contrario, debiendo desplazarse el equipo defensor al propio campo. Por el contrario, si los defensores consiguen robar, realizarán el pase a los comodines del campo contrario y deberá defender el equipo que se encontraba atacando.
Psicológico: Favorecer la confianza.	
Materiales: Marca delimitadoras, petos y balones.	
Parte de la sesión: Parte principal.	

Observaciones: Todos los equipos deberán pasar por el rol de comodín.

En esta tarea se trabajará la confianza ya que se llevan a cabo situaciones de superioridad y esto provocará que los jugadores se sientan eficaces.

GRÁFICO



Tabla 8. Tarea para trabajar Necesidad Psicológica Básica de competencia. Elaboración propia.

Objetivos	Descripción
Táctico: Contraataque y finalizaciones.	El entrenador lanzará un balón a uno de los defensores que a su vez darán un pase a los atacantes. En el momento que el atacante coja el balón su respectivo defensor deberá rodear el cono, mientras que los atacantes realizan un contraataque lo más rápido posible para que no de tiempo al defensor a llegar.
Psicológico: Favorecer la confianza.	
Materiales: Conos y balones	
Parte de la sesión: Parte principal.	
Observaciones: Se cambiarán los roles. En esta tarea, el jugador atacante contará con una superioridad en el 1x1 ya que dispondrá de más tiempo para realizar la acción y esto provocará un aumento de la confianza en el deportista.	

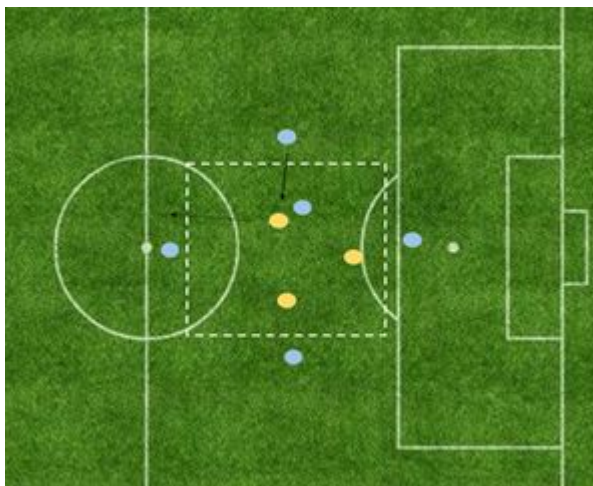
GRÁFICO



Tabla 9. Tarea para trabajar Necesidad Psicológica Básica de competencia. Elaboración propia.

Objetivos	Descripción
Táctico: Mantener la posesión del balón.	Situación de 5×3. El equipo de 5 jugadores se posicionará en cada lado del cuadrado y el restante en el centro del mismo. Dicho equipo únicamente se podrá desplazar en el lado del cuadrado que se encuentre. El equipo defensor se colocará dentro del cuadrado el cual deberá intentar robar el balón al otro equipo, si lo consigue tendrán que intentar conducir el balón fuera del cuadrado.
Psicológico: Favorecer la confianza.	
Materiales: Marca delimitadoras, petos y balón.	
Parte de la sesión: Parte principal.	
Observaciones: El defensor que lleve más tiempo cambiará su rol al atacante que haya cometido el error. Al trabajar la superioridad se generará más confianza en los deportistas.	

GRÁFICO



Necesidad Psicológica Básica (Autonomía):

En último lugar, se desarrollarán en nuestro programa de intervención las diferentes estrategias y tareas de entrenamiento para favorecer la autonomía en los deportistas. Son las siguientes:

Tabla 10. *Estrategias Necesidad Psicológica Básica (Autonomía). Elaboración propia.*

Autonomía	
Estrategias	Ejemplos
Animar a los jugadores a participar en la toma de decisiones.	Ejercicios para que los deportistas, en ocasiones concretas, puedan decidir qué tipo de ejercicios hacer, provocando una mayor motivación en los mismos.
Escuchar a sus deportistas.	Tener en cuenta los pensamientos, inquietudes, puntos de vista, etc. que puedan tener los deportistas.

Proporcionar los objetivos de las tareas a los deportistas.	Previamente a la realización de las tareas los deportistas deberán saber por qué se realizan las mismas.
Ofrecer elección dentro de unos límites.	Dejar que los deportistas realicen los ejercicios de diferentes formas, pero siempre que se cumplan los objetivos propuestos.
Fomentar la iniciativa.	Otorgar funciones dentro del equipo.
Aportar feedback significativos.	Reforzar las acciones correctas, y corregir aquellas en las que mejorar.

Tabla 11. *Tarea para trabajar la Necesidad Psicológica Básica de autonomía. Elaboración propia.*

Objetivos	Descripción
Psicológico: Favorecer la autonomía	Cada jugador será el responsable de dirigir el calentamiento cada día, además, este podrá corregir errores que puedan producirse. Se deberá aportar un ejercicio novedoso.
Materiales: –	
Parte de la sesión: Calentamiento o activación.	
Observaciones: Mediante la realización de este tipo de estrategia los jugadores adquieren autonomía ya que son ellos mismos los encargados de dirigir el calentamiento.	

Tabla 12. *Tarea para trabajar la Necesidad Psicológica Básica de autonomía. Elaboración propia.*

Objetivos	Descripción
Psicológico: Favorecer la toma de decisiones y la autonomía.	Se formarán equipos de 4 jugadores cada uno y jugarán un mini partido de 4x4 con un espacio reducido. Para la organización de dichos equipos, el entrenador nombrará a cuatro sujetos los cuales tendrán que elegir a los jugadores que van a componer su equipo. Tras ello, cada equipo debatirá la organización que va a tener en el terreno de juego, es decir, en qué posición va a jugar cada uno de ellos.
Materiales: Marca delimitadoras, petos y balón.	
Parte de la sesión: Parte principal.	
Observaciones: Los jugadores establecerán el sistema de puntuación (por ejemplo, a partir de los 10 pases se puede meter gol, dependiendo del lugar de tiro el gol tendrá un valor diferente, etc.). De esta forma, se favorecerá la autonomía de los mismos.	
GRÁFICO 	

Tabla 13. Tarea para trabajar la Necesidad Psicológica Básica de autonomía. Elaboración propia.

Objetivos	Descripción
-----------	-------------

Técnico: Efectuar lanzamientos de falta.	Por parejas, se lanzarán una serie de faltas. Uno de los miembros de la pareja efectuará dicho lanzamiento mientras que el compañero le dará las indicaciones que él considere adecuadas para que el compañero mejore. Posteriormente se cambiarán los roles
Psicológico: Favorecer la autonomía	
Materiales: Balón.	
Parte de la sesión: Parte principal.	
Observaciones: Con esta tarea se pretende conseguir que el jugador que evalúa adquiera un rol de observador y muestre autonomía para realizar las indicaciones a su compañero.	
GRÁFICO 	

5. Resultados esperados.

Tras revisar la literatura científica, podemos observar que escasean las investigaciones centradas en el diseño de un programa de intervención basado en el estudio del estilo interpersonal del entrenador sobre las necesidades psicológicas básicas y otras variables en deportistas de fútbol. A pesar de ello, existen estudios los cuales establecen que existe una relación positiva entre el apoyo a la autonomía y la satisfacción de las necesidades psicológicas

básicas.

En base a los diversos resultados encontrados en los estudios previos revisados (Anexo I) relacionados con el estilo interpersonal del entrenador y diversas variables influyentes, los resultados que se esperan obtener tras la finalización del presente programa de intervención serán los siguientes:

1. Según el estudio desarrollado por Amorose y Anderson Butcher (2015), se comprobó que los comportamientos de control y de apoyo a la autonomía llevados a cabo por el entrenador están relacionados con la motivación que reflejan los deportistas. Por lo tanto, los resultados esperados serán que el comportamiento del entrenador va a influir en la motivación de los deportistas a la hora de realizar la práctica deportiva.
2. Balaguer, Castillo y Duda (2008) afirmaron en su estudio que la percepción que tienen los deportistas acerca del apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador está relacionada positivamente con la satisfacción de las necesidades autonomía y relaciones sociales y, además, estas dos junto a la competencia predicen la motivación autodeterminada lo que conlleva a que existan relaciones positivas con la autoestima y la satisfacción de vida. Por lo tanto, con nuestro programa se espera conseguir que, gracias a satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas, el deportista logre unos niveles elevados de motivación autodeterminada y, con ello, alcanzar un cierto grado de bienestar.
3. En relación con la investigación realizada por Bartholomew, Ntoumanis, Ryan y Bosch (2001) se comprobó que las percepciones de los atletas que tienen sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas predicen un apoyo positivo y la frustración de dichas necesidades originan unos resultados desadaptativos. En base a este estudio, se esperará que los deportistas que se sientan apoyados por el entrenador presentarán

satisfacción en la competencia, autonomía y las relaciones sociales, por el contrario, un estilo controlador por parte del entrenador provocará una frustración en las necesidades psicológicas básicas.

4. García-Calvo et al. (2011) afirmaron mediante su estudio que la necesidad de fomentar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (relaciones sociales y competencia) conlleva mayores sensaciones de diversión y una mayor intención de persistencia en la práctica deportiva. En este sentido, los resultados esperados serán que si los deportistas tienen satisfechas sus necesidades psicológicas básicas provocará un sentimiento de diversión y, como consecuencia, le llevará a continuar la práctica deportiva.
5. Según el estudio desarrollado por Pulido, Merino, Sánchez-Oliva, Rodríguez-González y García (2018) se observó que no existían diferencias significativas entre los dos grupos (experimental y control), aunque el grupo experimental demostró una tendencia positiva entre la medida pre-intervención y la post-intervención, por lo tanto, en nuestro programa de intervención, el grupo experimental tendrá una percepción positiva del estilo interpersonal llevado a cabo por el entrenador, mientras que el grupo control será al revés.

6. Conclusiones.

A partir de los objetivos propuestos y de los resultados esperados, podremos afirmar que el empleo de estrategias y tareas de entrenamiento que fomenten un estilo interpersonal basado en el apoyo a la autonomía será esencial para que los deportistas continúen con la práctica deportiva.

Por tanto, un entrenador que apoya la autonomía favorecerá la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales mediante el empleo de estrategias y/o conductas que favorezcan dichas necesidades. Acciones que hacen que los jugadores logren altos

niveles de motivación más autodeterminada y, por consiguiente, adquieran un mayor grado de diversión durante la práctica deportiva. Sin embargo, optar por actitudes relacionadas con un estilo interpersonal controlador frustrará las necesidades psicológicas básicas, provocando una motivación menos autodeterminada y, como consecuencia, niveles más bajos de diversión. Esto con el tiempo podrá ocasionar el abandono deportivo de los jugadores. Por esto, será necesario eliminar o limitar conductas de este tipo como, por ejemplo, un control excesivo, la intimidación constante, presión, etc.

En conclusión, se puede observar que los entrenadores tienen un papel indispensable para favorecer u obstaculizar la calidad de la participación de los deportistas mediante el diseño y empleo de estrategias tanto en los entrenamientos como durante los partidos. Por este motivo, es recomendable formar a entrenadores capaces de generar patrones de conducta adecuados para que los deportistas no se sientan desmotivados y abandonen la práctica deportiva.

7. Referencias Bibliográficas.

Amorose, A. J., y Anderson-Butcher, D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 206-218. <https://doi.org/10.1037/spy0000038>.

Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Ed 1, Valencia: Promolibro.

Balaguer, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Archivos de Medicina del Deporte*, 158, 338-340.

Balanguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En Balaguer, I. (Ed), *Estilos de vida en la adolescencia*, 5-26.

Promolibro.

Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.

Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J., y Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de clima en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 73-83.

Balaguer, I., Castillo, I., García-Merita, M., y Mars, L. (2005). Implications of structured extracurricular activities on adolescent's well-being and risk behaviors: Motivational mechanisms. *Comunicación presentada en 9th European Congress of Psychology*, Granada, España.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-Determination Theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>.

Black, A. E., y Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756. [https://doi.org/10.1002/1098-237X\(200011\)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1098-237X(200011)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3)

Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Simons, J., y Lobel, M. (2010). A test of the Sport Commitment Model using structural equation modeling. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 119-133. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.119>

Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de*

especialización deportiva de la Generalitat Valenciana.
Universidad de Valencia.

Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológica básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146.
<https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100014>

Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., Bartholomew, K., Duda, J. L., y Balaguer, I. (2014). Psychometric properties of the Spanish version of the Controlling Coach Behaviors Scale in the sport context. *Psicothema*, 26, 409-414.
<https://doi.org/10.73334/psicotherma2014.76>

Cavill, N., Biddle, S., y Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of consensus of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, 20-25.
<https://doi.org/10.1123/pes.13.1.12>

Cecchini, J.A., Méndez-Jiménez, A., y Fernández-Río, J. (2014). Meta-percepciones de competencia de terceros significativos, competencia percibida, motivación situacional y orientaciones de deportividad en jóvenes deportistas. *Revista Psicológica del Deporte*, 23(2), 285-293.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. En Tenenbaum, G. y Eklund, R.C (Eds.). *Handbook of sport psychology*, 3, 113-135. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch5>

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Médica Panamericana.

De Charm, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. Academic Press.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and

the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
<https://doi.org/10.1037/00223514.53.6.1024>

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985b). Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano. *Nueva York: Academic Press*.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. The University of Rochester Press.

Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., y Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientation toward control versus autonomy with children. Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Education Psychology*, 73, 642-50.
<https://doi.org/10.10377/0022-0663.73.5.642>

Del Villar, F., Iglesias, D., Moreno, F. J., Cervelló, E. M., y Ramos, L. (2003). Study of the efficiency of starting to dribble in basketball and its technical/tactical implications. *Journal of Human Movements Studies*, 44, 273-284.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid.

Duda, J. L., y Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. *Social Psychology in Sport*, 117-130.
<https://doi.org/10.504079781492595878.ch-009>

Escartí, A., y Cervelló, E. N. (1994). La motivación en el deporte. *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*, 61-90.

Frederick, C. M., y Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.

Gagné, M., Ryan, R. M., y Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (4), 372-390. <https://doi.org/10.1080/714044203>

García, T., Leo, F. M., Martín, E., y Sánchez, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales de la motivación. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 4(12), 45-58. <https://doi.org/10.5232/ricyde2008.01203>

García-Calvo, T. G., Sanchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez, D., y Alonso, D. A. (2011). Análisis del nivel de disfrute e intención de la persistencia en deportistas jóvenes basado en la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(1), 7-13.

Hermoso, Y., García, V., y Chinchilla, J.L. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Retos*, 18, 9-13.

Iglesias, D., Cárdenas, D., y Alarcón, F. (2007). La comunicación durante la intervención didáctica del entrenador. Consideraciones para el desarrollo del conocimiento táctico y la mejora en la toma de decisiones en Baloncesto. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(3), 43-50. <https://doi.org/10.12800/ccd.v3i7.153>

Iglesias, D., Sanz, D., García, T., Cervelló, E. y Del Villar, F. (2005). Influencia de un programa de supervisión reflexiva sobre la toma de decisiones y la ejecución del pase en jóvenes

jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 209-223.

Jiménez, S., Gómez, M. A., Borrás, P., y Lorenzo, A. (2007). Factores que favorecen el desarrollo de la pericia en entrenadores expertos en baloncesto. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(2), 145- 149. <https://doi.org/10.12800/ccd.v2i6.183>

Littman, R. A. (1958). Motives: History and causes. En M.R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium of Motivation* (Vol. 6). Lincoln: Nebraska University Press.

Lisbona Guillén, M. (2019). Diario de campo de un psicólogo en un club de fútbol. *Alteridades*, 29 (57), 143-146. <https://doi.org/10.24275/uam/izt/dcsh/alteridades/2019v29n57/Lisbona>

Merino, B., y González, E. (Coords) (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo.

Moreno, J. A., Cano, F., González-Cutre, D., Cervelló, E., y Ruiz, L. M. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: Una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 23-35.

Moreno, J.M., Cerezo, C. R., y Guerrero, J.T (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.

Moreno, J. A. Cervelló, E., y González-Cutre, D (2007). Analizando la motivación en el deporte: Un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 1(25), 35-51.

Moreno, J.A., Cervelló, E., y Martínez, A (2007). Validación

de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física: Diferencias por motivos de participación. *Anales de psicología*, 23(1), 167-176.

Moreno, J.A., Conte, L., Borges, F., y González-Cutre, D. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 305-312.

Ntoumanis, N., Vazou, S., y Duda, J. L. (2007). Peer-created motivational climate. En Jowette, S. y Lavalley, D. (Eds), *Social psychology in sport* (145-156). <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-011>

Ortega, E., Giménez, J. M., y Olmedilla, A. (2008). Utilización del vídeo para la mejora de la percepción subjetiva de la eficacia competitiva y del rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 279-290.

Pulido, J. J. (2017). Programa de formación con entrenadores para mejorar la motivación y adherencia de jóvenes futbolistas. *Tesis Doctoral*. Universidad de Extremadura.

Pulido González, J. J., Merino, A., Sánchez-Oliva, D., Rodríguez-González, M., y García-Calvo, T. (2018). Efectos de un programa de intervención sobre el estilo interpersonal de entrenadores de fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 32-49. <https://doi.org/10.6018/cpd.334231>

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Sánchez-Cano, J., y García-Calvo, T. (2018). Development and validation of coaches' interpersonal style questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 22(1), 25-37. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2017.136998>

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Silva, M. N., Palmeira, A. L., y García-Calvo, T. (2019). Development and preliminary

validation of the Coach Interpersonal Style Observational System. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 471-479. <https://doi.org/10.1177/1747954>

Reinboth, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313. <https://doi.org/10.1023/B:M0EM.0000040156.81924.b8>

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000a) Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1007/ceps.1999.1020>

Smoll, F. L., y Smith, R. E. (2002). Coaching behavior research and intervention in youth sports. *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*, 3, 211-233.

Sáenz-López, P., Ibáñez, S. J., Giménez, F. J., Sierra, A., y Sánchez, M. (2005). Multifactor characteristic in the process of development of the male expert basketball player in Spain. *International Journal of Sport Psychology*, 36(2), 151-171. <https://doi.org/10.12800/ccd.v3i7.156>

Sáenz-López, P., Jiménez, A. G., Jiménez, F. J., y Ibáñez, S. J. (2007). La autopercepción de las jugadoras de baloncesto expertas respecto a sus procesos de formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(3), 35-41.

Sousa, C., Cruz, J., Viladrich, C., y Torregrosa, M. (2007). Efectos del programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) en el compromiso Deportivo y el abandono de futbolistas jóvenes. *European Journal of Human Movement*,

19, 97-116.

Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.

Vallerand, R. J., y Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169. <https://doi.org/10.1080/104132009908402956>

Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. *Advances in motivation in sport and exercise*, 263-319.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>

Williams, G. C., y Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 767-779. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.767>