



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Análisis de los estilos motivacionales del
entrenador de fútbol: efectos sobre el compromiso
deportivo de los jugadores

Analysis of the motivational styles of the Soccer
Coach: effects on the players' sport commitment

Autor

David Pueyo Gracia

Director/es

Ángel Abós

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	4
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES Y ADULTOS	6
2.2. LA IMPORTANCIA DEL ENTRENADOR	7
2.3. LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN: NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS	7
2.4. EL COMPROMISO DEPORTIVO Y DIVERSIÓN	8
2.5. EL MODELO CIRCULAR: DESGLOSE DETALLADO DE LOS CUATRO ESTILOS MOTIVACIONALES	9
2.5.1. <i>Estilo de apoyo a la autonomía</i>	10
2.5.2. <i>Estilo estructurado</i>	11
2.5.3. <i>Estilo controlador</i>	11
2.5.4. <i>Estilo caótico o desestructurado</i>	12
2.5.5. <i>Puntos clave modelo circular</i>	12
3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	13
4. MÉTODO	14
4.1. DISEÑO Y PARTICIPANTES	14
4.2. INSTRUMENTOS/TÉCNICAS DE RECOGIDA DE DATOS	15
4.2.1. <i>Variables socio-demográficas</i>	15
4.2.2. <i>Estilo motivacional del entrenador</i>	15
4.2.3. <i>La satisfacción y frustración de las NPB</i>	15
4.2.4. <i>Diversión y compromiso deportivo</i>	16
4.3. PROCEDIMIENTO	16
4.4. ANÁLISIS DE DATOS	17
5. RESULTADOS	18
5.1. RESULTADOS PRELIMINARES (CONSISTENCIA INTERNA - ALFA DE CRONBACH)	18
5.2. RESULTADOS OBJETIVO 1: ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS (<i>M Y DT DE LOS ENTRENADORES</i>)	18
5.3. RESULTADOS OBJETIVO 2: RELACIONES ENTRE VARIABLES	19
6. DISCUSIÓN	21
6.1. IMPLICACIONES PRÁCTICAS PARA LOS ENTRENADORES (OBJETIVO 3)	23
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS	26
8. CONCLUSIONES	27
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
10. ANEXOS	36

Resumen

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo principal investigar cómo los distintos estilos motivacionales de los entrenadores influyen en el compromiso deportivo y la diversión de jugadores de fútbol amateur. A partir del Modelo Circular, se analizan cuatro estilos motivacionales: estructurado, de apoyo a la autonomía, controlador y caótico. Se realizó un estudio cuantitativo con una muestra ($n = 69$) de jugadores y jugadoras de fútbol, utilizando cuestionarios validados para medir la percepción de estos estilos y su relación con variables como la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas (NPB), la diversión y el compromiso deportivo. Los resultados muestran que los estilos estructurado y de apoyo a la autonomía son los más percibidos por los jugadores, correlacionándose positivamente con la satisfacción de las NPB, el compromiso deportivo. En contraste, el estilo caótico está relacionado con la frustración de las NPB, mientras que el estilo controlador no muestra correlaciones significativas. Los jugadores que experimentan mayor satisfacción de sus NPB tienden a reportar mayor diversión y compromiso en su práctica deportiva. En conclusión, el estudio resalta la importancia de un liderazgo motivacional basado en la estructura y el apoyo a la autonomía para promover un entorno deportivo positivo y comprometido en el fútbol amateur.

Palabras clave: *Estilos motivacionales, compromiso deportivo, entrenadores, fútbol, necesidades psicológicas básicas y apoyo a la autonomía.*

Abstract

The main objective of this final degree project is to investigate how the different motivational styles of coaches influence the sporting commitment and enjoyment of amateur soccer players. Based on the Circular Model, four motivational styles are analyzed: structured, autonomy-supportive, controlling and chaotic. A quantitative study was carried out with a sample ($n = 69$) of soccer players, using validated questionnaires to measure the perception of these styles and their relationship with variables such as satisfaction and frustration of basic psychological needs (NPB), fun and sporting commitment. The results show that the structured and autonomy-supportive styles are the most perceived by the players, correlating positively with NPB satisfaction and sporting commitment. In contrast, the chaotic style is related to NPB frustration, while the controlling style does not show significant correlations. Players who experience greater satisfaction from their NPB tend to report greater fun and commitment in their sports practice. In conclusion, the study highlights the importance of motivational leadership based on structure and autonomy support to promote a positive and engaged sporting environment in amateur football.

Keywords: *Motivational styles, sports commitment, coaches, football, basic psychological needs and autonomy support.*

1. Introducción y justificación

El objetivo principal de este Trabajo Final de Grado es analizar las conductas motivacionales de los entrenadores de fútbol a través de la opinión de los jugadores en relación con el modelo circular de Aelterman et al. (2019). De este modo, se busca identificar cómo estas conductas motivacionales de los entrenadores están relacionadas con la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas (NPB), y como estas pueden afectar al compromiso deportivo de los jugadores.

A lo largo de mi formación universitaria he tenido la oportunidad de conocer diversos campos y enfoques en la actividad física y el deporte, lo que me ha permitido obtener una visión integral al estudiar sus conceptos y teorías fundamentales. No obstante, considero que la amplitud de estos dominios implica que algunos aspectos de nuestra formación no sean del todo completos, especialmente en lo referente a la investigación. De este modo, el presente Trabajo Fin de Grado representa una oportunidad para iniciarme en el ámbito de la investigación. A través de este proyecto, me familiarizaré con los procedimientos y herramientas necesarios para la recopilación, análisis e interpretación de datos, lo cual me permitirá establecer conclusiones que favorezcan el desarrollo del conocimiento en el contexto físico-deportivo, especialmente, en relación con el estilo motivacional de los entrenadores.

Por otra parte, la elección de este tema para mi Trabajo de Fin de Grado está profundamente influenciada por mi experiencia personal. He mantenido una relación cercana con el fútbol, primero como jugador y, durante los últimos seis años, como entrenador. Estas vivencias me hacen reflexionar, considerando que este tema es fundamental y merece ser abordado, ya que es común observar conductas inapropiadas de entrenadores durante los partidos, como gritos, peleas y amenazas hacia sus jugadores. Estas actitudes provocan respuestas negativas en los deportistas, como llanto, enojo o incluso el abandono de la práctica deportiva. También se observan entrenadores desmotivados y frustrados, que no disfrutan de su labor.

El fin de este trabajo, una vez explorados los objetivos y extraídas las conclusiones, será desarrollar una serie de propuestas y ayudas que beneficien tanto a los entrenadores como, de manera indirecta, a los jugadores y a los clubes. Estas propuestas buscarán mejorar el ambiente y el funcionamiento del equipo en su conjunto.

2. Marco teórico

2.1. Actividad física en los adolescentes y adultos

La práctica de actividad física (AF) ofrece numerosos beneficios a los adolescentes, mejorando su composición corporal, condición física, rendimiento académico y relaciones sociales (Poitras et al., 2016). Sin embargo, a pesar de estas ventajas, la mayoría de los adolescentes no cumple con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que aconsejan al menos 60 minutos diarios de AF de intensidad moderada a vigorosa para niños y adolescentes de 5 a 17 años (OMS, 2010).

En la actualidad, la tendencia a dedicar menos tiempo a actividades físicas se ha incrementado, incluso entre los jóvenes, generando preocupaciones sobre su salud. Un estudio global de Guthold et al. (2020) reveló que el 81% de los adolescentes no alcanza las recomendaciones mínimas de AF necesarias para obtener beneficios para su salud. En consonancia, Fernández-Río et al. (2023) identificaron que muchos estudiantes tienen experiencias negativas significativas en sus clases de educación física, lo que reduce su participación en actividades físicas.

En una investigación llevada a cabo a adultos en Italia, Barnaba et al. (2014) descubrieron que los participantes del estudio pasaban la mayor parte de su tiempo en actividades sedentarias. Sin embargo, más de la mitad de los encuestados lograron cumplir con los niveles mínimos de actividad física establecidos por la Organización Mundial de la Salud.

Según Seefeldt et al. (2002), una amplia cantidad de adultos en las sociedades occidentales permanece físicamente inactiva, a pesar de que durante décadas se han señalado los posibles efectos perjudiciales para la salud de un estilo de vida sedentario. El comienzo y la continuidad de la actividad física regular en la vida adulta están influenciados por una serie de factores biológicos y socioculturales, que requieren ser atendidos de manera constante a lo largo del tiempo.

Un estudio en La Rioja por Betaira et al. (2022) identificó factores asociados a un bajo nivel de AF, como mayor edad, ser chica, tener un nivel socioeconómico bajo o medio, vivir en entornos desfavorables para la práctica de AF, no participar en actividades deportivas extraescolares y estar insatisfecho con la imagen corporal. Estos factores predictores deben considerarse para promover la actividad física, especialmente en los grupos más vulnerables.

2.2. La Importancia del entrenador

Enfocándonos en la figura del entrenador, reconocida por muchos autores como un pilar esencial (Abós et al., 2023; Pulido et al., 2018), su comportamiento y estilo interpersonal pueden influir significativamente en la formación, rendimiento deportivo y experiencias psicológicas de los atletas (Murillo et al., 2022). Los entrenadores, junto con educadores y padres, son clave en el desarrollo y formación de los jugadores tanto dentro como fuera del campo. Abós et al. (2024) sostienen que el papel del entrenador o entrenadora tiene un impacto significativo en las consecuencias que experimentan los jugadores. En el contexto del deporte extracurricular, el entrenador o entrenadora ejerce una influencia directa sobre los jugadores, creando experiencias que no siempre resultan ser positivas. Además, el deporte tiene múltiples consecuencias en la salud física, psicológica y desarrollo moral de los participantes, las cuales pueden variar según las interacciones con entrenadores y compañeros de equipo (Holt y Neely, 2011).

Entre las relaciones que los deportistas establecen, la conexión con el entrenador es una de las más impactantes. Los entrenadores son responsables de enseñar habilidades físicas, técnicas y tácticas, permitiendo a los atletas alcanzar su máximo rendimiento, al mismo tiempo que contribuyen a su crecimiento personal fuera del ámbito deportivo (Marques et al., 2015). Reconociendo la importancia de los entrenadores en la formación de los deportistas, es crucial examinar sus propias conductas y la forma que tienen de interactuar con los jugadores, ya que estas factores influyen directamente en sus actuaciones y, consecuentemente, en sus jugadores y en su adherencia deportiva (Murillo et al., 2022).

Investigaciones recientes subrayan que el estilo motivacional del entrenador es un factor crucial en la práctica y compromiso deportivo (Gómez-Espejo et al., 2017; Murillo et al., 2018; Pulido et al., 2020). Para comprender mejor el estilo motivacional del entrenador, es necesario analizar en profundidad la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017), una de las teorías que permiten comprender como las interacciones del entrenador pueden influir sobre el proceso motivacional de los jugadores.

2.3. La teoría de la autodeterminación: necesidades psicológicas básicas

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017) es una teoría amplia sobre la motivación y el comportamiento humano. Busca explicar cómo las conductas y el compromiso con la práctica deportiva están vinculados al desarrollo y funcionamiento de la personalidad en entornos sociales. La teoría de las necesidades

psicológicas, que forma parte de las mini-teorías de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), sostiene que las necesidades de autonomía, competencia y relación son esenciales y universales para motivar el comportamiento humano.

Deci y Ryan (2000) describen estas necesidades como "nutrientes psicológicos innatos fundamentales para un crecimiento psicológico continuo, la integridad y el bienestar". Indican que la satisfacción de estas necesidades es crucial para la salud psicológica y se asocia con un funcionamiento más eficiente y un mayor bienestar en la vida cotidiana (Ryan y Deci, 2000). La frustración de cualquiera de estas necesidades puede tener efectos negativos.

La autonomía se refiere al deseo de las personas de ser el origen de sus propias acciones y de dirigir su propio comportamiento. La competencia se relaciona con el deseo de controlar los resultados y sentirse eficaz en sus acciones. La necesidad de relación implica el deseo de establecer vínculos genuinos y preocuparse por los demás, sintiendo satisfacción en las interacciones sociales.

Estas tres necesidades influyen directamente en la motivación: cuando se perciben mayores niveles de competencia, autonomía y conexión con otros, se fomenta la motivación intrínseca (más autodeterminada). Por el contrario, cuando estas necesidades se frustran, disminuye la motivación intrínseca y aumenta la motivación extrínseca y la desmotivación (menos autodeterminada) (Deci y Ryan, 2000). Asimismo, estas necesidades pueden impactar directamente sobre otras consecuencias de los deportistas como su división o compromiso deportivo, variables muy importantes para fomentar la adherencia deportiva y que se desarrollan a continuación.

2.4. El compromiso deportivo y diversión

El compromiso deportivo es esencial para mantener la participación a largo plazo en cualquier disciplina deportiva. Se define como la firme determinación y el deseo de seguir involucrado en la actividad deportiva a lo largo del tiempo (Scanlan et al., 1993a). Este compromiso no solo es vital para evitar el abandono del deporte, sino que también influye en la calidad y la duración del compromiso de los deportistas con su práctica deportiva (Scanlan et al., 2016).

Estudios han revelado que cuanto mayor es el compromiso deportivo de un individuo, menor es la probabilidad de que abandone la actividad deportiva (Murillo et al., 2021; Weiss y Weiss, 2007). Por otro lado, niveles bajos de compromiso suelen correlacionarse con tasas

más altas de abandono deportivo (Pelletier et al., 2001). Por lo tanto, mantener un alto nivel de compromiso es fundamental para garantizar la continuidad en la práctica deportiva.

Para comprender mejor por qué los deportistas persisten en su actividad deportiva, diversos investigadores han explorado en profundidad el concepto de compromiso deportivo. Estudios tempranos sugirieron que la diversión desempeña un papel crucial en el mantenimiento del compromiso a largo plazo (Scanlan et al., 1993b; Schmidt y Stein, 1991). Sin embargo, también se descubrió que algunos deportistas continuaban comprometidos a pesar de no encontrar placer en la actividad. Esta observación llevó a la distinción entre dos formas de compromiso: el entusiasta, caracterizado por el deseo y la determinación de seguir participando, y el restringido, que refleja una sensación de obligación (Scanlan et al., 2016).

El compromiso entusiasta se asocia positivamente con la diversión, mientras que el compromiso restringido tiende a estar más relacionado con la percepción de obligación. La presencia de diversión suele indicar un compromiso de calidad y a largo plazo, mientras que su ausencia puede llevar al abandono deportivo. Esto sugiere que la diversión actúa como un mediador importante del compromiso deportivo y está estrechamente ligada a la motivación autónoma de los deportistas (Pulido et al., 2014).

En este sentido, parece que la diversión de los jugadores puede facilitar su compromiso deportivo (Murillo et al., 2022), el cual es un elemento crucial para la continuidad en la práctica deportiva. Aunque se han explorado otros aspectos, como las inversiones personales o las alternativas de participación, su medición y comprensión plantean desafíos, se reconoce que el papel del entrenador es fundamental para fomentar un mayor compromiso deportivo entre los deportistas, a través de las necesidades psicológicas básicas (Adie et al., 2012; Murillo et al., 2022; Abós et al., 2024). En este sentido, en el apartado siguiente se examinará el Modelo Circular, el cual permite entender de manera detallada el estilo motivacional de los entrenadores.

2.5. El Modelo Circular: desglose detallado de los cuatro estilos motivacionales

Para comprender en profundidad las dinámicas motivacionales en el ámbito deportivo, es esencial desarrollar el modelo circular que detalla las conductas de los entrenadores y su impacto en la motivación, la diversión y el compromiso deportivo de los jugadores. El modelo propuesto por Aelterman et al. (2019) se estructura en torno a cuatro pilares fundamentales: apoyo a la autonomía, estructura o apoyo a la competencia, estilo controlador y estilo caótico. Cada uno de estos aspectos se divide en dos subcategorías, como participativo y adaptativo,

orientador y clarificador, demandante y dominador, abandonado y a la espera. Estos constructos ofrecen una representación integral de las conductas motivacionales de los entrenadores, facilitando así una comprensión más amplia de su papel en el fomento de la motivación de los deportistas (Burgueño et al., 2024).

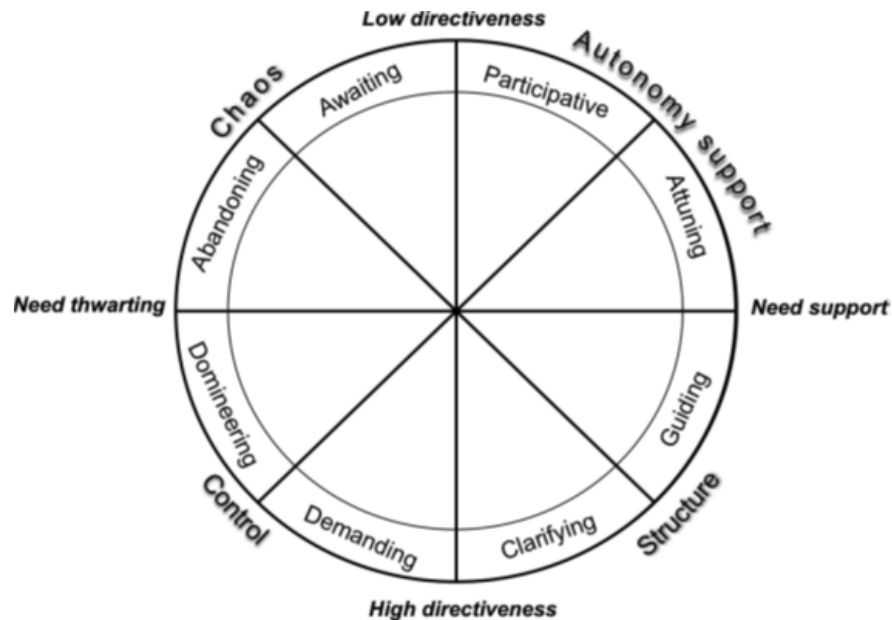


Figura 1. Representación gráfica del modelo de circular.

2.5.1. *Estilo de apoyo a la autonomía*

Los entrenadores que favorecen un enfoque de apoyo a la autonomía (Aelterman et al., 2019) se esfuerzan por cultivar en los jugadores un fuerte sentido de voluntad y libertad psicológica, adoptando una postura de aceptación (Mageau y Vallerand, 2003; Vansteenkiste y Soenens, 2015). En este contexto, es esencial que el entrenador brinde oportunidades para que los jugadores elijan dentro de límites establecidos previamente, muestre interés genuino en comprender las perspectivas individuales de los jugadores y les proporcione explicaciones significativas sobre su implicación en la tarea, incentivando su iniciativa durante las prácticas y animándolos a tomar decisiones tanto en los entrenamientos como en los encuentros (Ntoumanis y Mallett, 2014). Dentro de este marco de apoyo a la autonomía, se distinguen dos estilos: el participativo y el adaptativo.

En el estilo participativo (Aelterman et al., 2019), el entrenador se compromete a comprender los intereses individuales de los jugadores a través del diálogo, alentándolos a aportar información y sugerencias. Además, busca proporcionar opciones significativas sobre cómo los jugadores realizan sus actividades, adaptándose a su ritmo de manera óptima. Por otro lado, en el estilo adaptativo (Aelterman et al., 2019), el entrenador se esfuerza por

identificar los intereses personales de los jugadores para hacer los ejercicios más interesantes y placenteros. Asimismo, está receptivo a expresiones negativas de afecto y se esfuerza por comprender la perspectiva de los deportistas, ofreciendo explicaciones y razones que den significado a su experiencia.

2.5.2. *Estilo estructurado*

En el contexto del entrenamiento deportivo, se ha observado que al adoptar un enfoque estructurado (Aelterman et al., 2019), los entrenadores aspiran a cultivar en sus jugadores un sentido arraigado de eficacia y dominio, haciendo hincapié en el proceso de mejora continua (Curran et al., 2013; Soenens y Vansteenkiste, 2010). Por consiguiente, el respaldo a la competencia se erige como una piedra angular, requiriendo la fijación de metas realistas y la provisión de retroalimentación positiva y constructiva, con el propósito de motivar a los deportistas a perfeccionar sus habilidades (Matosic et al., 2016; Rocchi et al., 2017). En este sentido, tanto el apoyo a la autonomía como la estructuración de la competencia se postulan como elementos cruciales, pudiendo abordarse desde dos vertientes: una orientadora y otra esclarecedora.

En el estilo orientador (Aelterman et al., 2019), los entrenadores establecen expectativas y metas definidas, manteniendo un seguimiento constante para evaluar el progreso de los jugadores (Curran et al., 2013). Además, brindan orientación y asistencia adaptada a las necesidades individuales, facilitando el desarrollo de la autonomía de los deportistas. Por otro lado, en el estilo esclarecedor (Aelterman et al., 2019), los entrenadores manifiestan confianza en las capacidades de sus jugadores, los motivan de manera constructiva y ofrecen retroalimentación precisa y relevante para optimizar su rendimiento (Curran, 2013; Fransen et al., 2018).

2.5.3. *Estilo controlador*

En el estilo controlador (Aelterman et al., 2018), el entrenador ejerce una fuerte influencia sobre los jugadores, limitando su libertad psicológica al dirigir sus pensamientos, emociones y comportamientos hacia un patrón específico (Bartholomew et al., 2009; Bartholomew et al., 2010). Este estilo se divide en dos formas: el demandante y el dominador.

En el demandante (Aelterman et al., 2019), los entrenadores imponen claramente las obligaciones y responsabilidades de los jugadores, a menudo utilizando un tono autoritario y recurriendo a medidas disciplinarias para mantener el control (Bartholomew et al., 2011). Es

fácil visualizar a un entrenador que castiga a sus jugadores con ejercicios adicionales o repeticiones por no cumplir con sus instrucciones (De Meyer et al., 2016). Por otro lado, el dominador (Aelterman et al., 2018) implica el uso de estrategias de poder más directas por parte del entrenador, como el control personal excesivo, la intimidación y la manipulación emocional para influir en los jugadores (Bartholomew et al., 2010). Por ejemplo, un entrenador que adopta este estilo puede mostrar una actitud distante o indiferente hacia los jugadores, ignorar sus necesidades o hacerles sentir culpables por su desempeño (De Meyer et al., 2016).

2.5.4. *Estilo caótico o desestructurado*

Otro aspecto que influye en las necesidades de los jugadores se relaciona con el uso del caos o el estilo caótico (Aelterman et al., 2019), el cual va más allá de simplemente carecer de estructura (Vansteenkiste y Ryan, 2013). Cuando los entrenadores adoptan este estilo, su comportamiento se vuelve impredecible, inconsistente o indiferente, lo que confunde a los jugadores respecto a lo que se espera de ellos e incluso puede obstaculizar su desarrollo de habilidades (Mageau y Vallerand, 2003). Dentro de este estilo, podemos identificar dos subtipos.

Por un lado, está el estilo abandonado (Aelterman et al., 2019), donde después de varias intervenciones, el entrenador se desentiende de los jugadores. Les permite actuar según su voluntad, concediéndoles total libertad en sus acciones. Por otro lado, está el estilo de espera (Aelterman et al., 2018), donde el entrenador adopta una actitud de observación, creando un ambiente *laissez-faire* en el que los jugadores tienen total iniciativa. Aquí, el entrenador tiende a esperar y ver cómo se desarrollan las cosas, sin planificar demasiado y dejando que los acontecimientos fluyan naturalmente.

2.5.5. *Puntos clave modelo circular*

Según la Teoría de la Autodeterminación (TAD: Deci y Ryan, 2000, Ryan y Deci, 2017), se ha observado que los entrenadores que adoptan un enfoque que respalda la autonomía y la estructura generan una motivación de alta calidad en sus jugadores, mientras que aquellos con estilos más caóticos o controladores tienden a provocar lo contrario (Vansteenkiste et al., 2010). Un estilo de entrenamiento que fomenta la autonomía se vincula con resultados positivos en aspectos educativos clave, como la motivación, el compromiso, el aprendizaje y el bienestar de los jugadores (Jang et al., 2010; Vansteenkiste et al., 2012). Por otro lado, los

entrenadores con un enfoque altamente controlador suelen asociarse con una serie de resultados negativos en sus jugadores (Assor et al., 2005; Haerens et al., 2016).

A pesar de que el Modelo Circular aborda una amplia gama de necesidades satisfechas y frustradas, aún está en proceso de desarrollo. Este modelo sirve como una herramienta útil para los entrenadores, ya que las áreas del lado derecho del modelo (apoyo a la autonomía y estructura) están más correlacionadas con la satisfacción de necesidades y resultados adaptativos, mientras que las del lado izquierdo (estilo controlador y caótico) se asocian más con la frustración de necesidades y resultados no deseados. Es fundamental destacar que cada comportamiento está interrelacionado, lo que será clave para comprender los resultados de la investigación. Esto significa que un entrenador nunca utilizará un estilo puro, si no que mezclará rasgos de diferentes estilos. De este modo, lo que parece importante es que esta combinación de rasgos esté caracterizada por los estilos y enfoques más motivadores (i.e., apoyo a la autonomía y estructura) y se aleje de aquellos desmotivadores (i.e., control y caos).

3. Objetivos e hipótesis

Después de haber establecido el marco teórico que sustenta esta investigación, es esencial definir los objetivos e hipótesis que guiarán el presente estudio. Los objetivos planteados son fundamentales para dirigir y estructurar la investigación de manera efectiva, asegurando que se cumplan las metas propuestas. En este sentido, los objetivos e hipótesis de la presente investigación son los siguientes:

- 1) Analizar descriptivamente los estilos motivacionales de los entrenadores desde el punto de vista de los jugadores de fútbol.

En base a los estudios previos sobre los estilos motivacionales de los entrenadores en diferentes disciplinas deportivas, se espera que los promedios más altos se encuentren en el apoyo a la autonomía y en la estructura, después en el control y por último en el caos. Es decir, que los jugadores percibirían que sus entrenadores en teoría deberían apoyar más la autonomía y la estructura, luego con un nivel moderado el control y finalmente ser poco caóticos.

- 2) Analizar, desde el punto de vista de los jugadores, las relaciones entre los estilos motivacionales de apoyo a la autonomía, estructura, control y caos con la satisfacción y frustración de las npb de los jugadores, así como con su diversión y compromiso deportivo.

Según la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2017) y el modelo circular (Aelterman et al., 2019; Burgueño et al., 2024) se espera que el apoyo a la autonomía y la estructura se relacionen positivamente con la satisfacción de las NPB, con la diversión y el compromiso deportivo y lo contrario se espera con el control y el caos.

- 3) Establecer recomendaciones para que los entrenadores de fútbol amateur puedan optimizar sus estilos motivacionales.

4. Método

4.1. Diseño y participantes

De acuerdo con el manual de Campbell y Stanley (1966), se empleó un diseño selectivo en este estudio, ya que no se llevó a cabo ninguna intervención sobre la muestra y, por ende, no se manipularon las variables independientes. Además, el estudio se caracteriza por ser transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un único punto temporal. Finalmente, los datos se obtuvieron de manera cuantitativa, utilizando la técnica de encuestas para su recopilación.

La muestra del estudio estuvo formada por un total de 69 futbolistas, de los cuales 58 eran hombres y 11 mujeres. Estos deportistas pertenecían a diversos clubes situados en las comunidades autónomas de Aragón y Navarra. Todos los participantes eran mayores de edad, con edades que oscilaban entre los 18 y los 41 años ($M= 23,86$, $DT= 4.19$; 16% mujeres). Los futbolistas competían en diferentes categorías del fútbol, abarcando desde la 3ª Regional hasta la 2ª RFEF y pertenecían a 27 equipos diferentes.

Esta diversidad en la muestra permite obtener una representación amplia y variada del fútbol en estas regiones, incluyendo tanto a jugadores de categorías inferiores como a aquellos que compiten en niveles más altos. Además, la inclusión de una muestra mixta de género, aunque con una mayor proporción de hombres, proporciona una visión más completa del panorama futbolístico en Aragón y Navarra. La variabilidad en la edad de los participantes también aporta una perspectiva amplia sobre las diferentes etapas de la carrera deportiva en el fútbol regional y nacional.

4.2. Instrumentos/técnicas de recogida de datos

4.2.1. Variables socio-demográficas

Los/as futbolistas informaron sobre el género, la edad, el club y la categoría donde juegan al fútbol y la comunidad autónoma en la que compiten.

4.2.2. Estilo motivacional del entrenador

Para la evaluación, se aplicó la versión en español del cuestionario Situations in Sport Questionnaire (SIS; Delrue et al., 2019), siguiendo las pautas de traducción establecidas por Muñiz et al. (2013). Este instrumento incluye 15 escenarios en los que los jugadores deben describir como sus entrenadores actuarían. Las respuestas a cada situación reflejan los cuatro estilos motivacionales del entrenador (es decir, apoyo a la autonomía, estructura, control y caos). Los jugadores califican cada situación en una escala Likert de 1 a 7 puntos, que va desde "No le define en absoluto" hasta "Le define perfectamente". Los factores presentaron valores aceptables de alfa de Cronbach y se incorporaron en los análisis posteriores.

4.2.3. La satisfacción y frustración de las NPB

La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB) fue evaluada mediante la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD; González-Cutre et al., 2007). Este instrumento, validado con una muestra de 474 atletas de diferentes disciplinas, mide cómo los deportistas perciben la satisfacción de sus necesidades de competencia, autonomía y conexión social. El cuestionario se compone de 23 ítems divididos en tres categorías: competencia, con siete ítems (por ejemplo, "Creo que rindo a un alto nivel en fútbol"); autonomía, con ocho ítems (por ejemplo, "Tengo la libertad de elegir cómo entrenar"); y relación con los demás, con ocho ítems (por ejemplo, "Mantengo una buena relación con mis compañeros de equipo"). Cada ítem está precedido por la frase "Cuando juego a fútbol", y las respuestas se recogen en una escala Likert que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

La frustración se midió empleando la versión española de la Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas (PNTS; Bartholomew et al., 2011), adaptada por Sicilia et al. en 2013. Este instrumento evalúa el nivel en el que los futbolistas experimentan frustración en relación a sus necesidades de competencia, autonomía y relaciones interpersonales. El cuestionario incluye 12 ítems distribuidos en tres dimensiones: competencia, con cuatro ítems (por ejemplo, "Siento que no puedo demostrar mis habilidades como futbolista"); autonomía,

con cuatro ítems (por ejemplo, "Siento que no tengo control sobre la forma en que entreno en fútbol"); y relaciones con los demás, con cuatro ítems (por ejemplo, "Siento que no encajo con las personas en el entorno del fútbol"). Cada ítem se introduce con la frase: "Cuando juego a fútbol..." y las respuestas se miden en una escala Likert de 7 puntos, que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo).

4.2.4. Diversión y compromiso deportivo

Para evaluar el compromiso deportivo, se utilizó la versión española del Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQ; Scanlan et al., 1993), adaptada por Sousa et al. (2007). Este cuestionario, validado con una muestra de 473 jugadores de fútbol, mide el grado de compromiso de los deportistas. Está compuesto por 28 ítems divididos en seis factores: compromiso deportivo con seis ítems (por ejemplo, "Estoy comprometido a seguir jugando al fútbol la próxima temporada"), diversión con cuatro ítems (por ejemplo, "Disfruto mucho jugando al fútbol esta temporada"), alternativas de participación con tres ítems (por ejemplo, "Me gustaría probar otras actividades en lugar de jugar al fútbol"), coacciones sociales con siete ítems (por ejemplo, "Siento que debo seguir jugando al fútbol para complacer a mi familia"), inversiones personales con cuatro ítems (por ejemplo, "He invertido mucho esfuerzo en jugar al fútbol esta temporada") y oportunidades de participación con cuatro ítems (por ejemplo, "Si dejara de jugar al fútbol, extrañaría los momentos divertidos de esta temporada"). No obstante, en este estudio solo se utilizó los factores relacionados con el compromiso deportivo y la diversión. Las respuestas se recogen en una escala Likert que varía desde totalmente en desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5).

4.3. Procedimiento

En primer lugar, se estableció un protocolo con directrices claras para asegurar la uniformidad en la recolección de datos. Este protocolo incluía instrucciones específicas sobre cómo contactar a los participantes y la manera en que debían completar los cuestionarios.

Una vez definida la muestra, se optó por un método de contacto virtual con los jugadores a través de plataformas como WhatsApp, Instagram, Twitter y Facebook. Este enfoque buscaba alcanzar al mayor número de jugadores posible en el territorio aragonés. La participación fue voluntaria y se garantizó la confidencialidad de las respuestas.

Los cuestionarios fueron enviados a los jugadores a través de las mencionadas plataformas, y los participantes los completaron individualmente en sus hogares, sin la

presencia del investigador o el entrenador. Esto aseguró un entorno libre de distracciones y presiones. Se otorgó un plazo de aproximadamente una semana para completar y devolver los cuestionarios.

El investigador principal estuvo disponible para resolver cualquier duda que los participantes pudieran tener durante el proceso, asegurando así la correcta comprensión y cumplimentación del cuestionario. Además, se pidió a los participantes que ayudaran a difundir el cuestionario entre otros jugadores, incentivando su involucración en el estudio.

El cuestionario se administró a través de Google Forms (ver Anexo 1), permitiendo a los jugadores completarlo en cualquier momento y lugar de su preferencia. El cuestionario estuvo disponible durante aproximadamente tres semanas. En la página inicial, los participantes daban su consentimiento para participar en el estudio.

La cumplimentación del cuestionario tenía una duración estimada de entre 10 y 15 minutos. La única pregunta de datos personales era opcional y solicitaba el correo electrónico del participante.

Este procedimiento aseguró una recopilación de datos efectiva, respetuosa con la privacidad y el tiempo de los participantes, garantizando la fiabilidad y validez de la información recogida.

4.4. Análisis de datos

De manera preliminar, se calcularon los estadísticos descriptivos, incluyendo la Media (M) y la Desviación Típica (DT), así como la consistencia interna de las variables seleccionadas, utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la fiabilidad. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis de correlaciones bivariadas de Pearson entre todas las variables del estudio, que incluían apoyo a la autonomía, caos, control, estructura, satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas (NPB), diversión y compromiso deportivo. Las correlaciones se consideraron estadísticamente significativas con un valor de $p < 0.05$, lo que indica una probabilidad menor al 5% de que los resultados sean debidos al azar. Todos los análisis estadísticos fueron realizados utilizando el software JASP, asegurando un manejo adecuado y preciso de los datos. Este enfoque permitió identificar relaciones significativas entre las variables, proporcionando una base sólida para la interpretación de los resultados y la discusión posterior.

5. Resultados

5.1. Resultados preliminares (Consistencia interna - Alfa de Cronbach)

En la Tabla 1 se presentan los valores del Alfa de Cronbach correspondientes a las variables analizadas. Todos los valores son superiores a 0.7 (Nunally, 1978), indicando una buena consistencia interna entre los ítems de cada variable. Esto demuestra que los ítems son coherentes en la medición de cada variable del estudio.

Tabla 1. Alfa de Cronbach de las variables del estudio.

Variables	Alfa de Cronbach
1. Apoyo a la autonomía	0,866
2. Estructura	0,919
3. Control	0,703
4. Caos	0,722
5. Satisfacción de las NPB	0,901
6. Frustración de las NPB	0,856
7. Diversión	0,941
8. Compromiso deportivo	0,906

5.2. Resultados objetivo 1: Estadísticos descriptivos (*M* y *DT* de los entrenadores)

En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos, incluyendo la media (*M*) y la desviación típica (*DT*), sobre la percepción de los jugadores respecto a los cuatro estilos motivacionales de los entrenadores propuestos por el Modelo Circular.

Más en particular, se observa que el estilo estructurado es el que, a ojos de los jugadores de fútbol, predomina ($M=5.196/7$) entre los entrenadores para dirigir los entrenamientos y partidos. En segundo lugar, se encuentra el estilo de apoyo a la autonomía ($M=4.638/7$). Ambos valores son relativamente altos teniendo en cuenta que la escala de puntuación para las respuestas fue del 1 al 7. El estilo control, con un valor alto aunque un poco más moderado, ocupa la tercera posición ($M=4.279/7$). Por último, con valores relativamente bajos, los jugadores percibieron un uso muy limitado del estilo caótico por parte de los entrenadores ($M=2.794/7$).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las diferentes variables del estudio.

Variables	Media	Desviación típica	N
1. Apoyo a la autonomía	4,638	1,033	69
2. Estructura	5,196	1,128	69
3. Control	4,279	0,752	69
4. Caos	2,794	0,748	69

Estos resultados indican que los entrenadores de fútbol tienden a utilizar predominantemente un enfoque estructurado, seguido de un enfoque que apoya la autonomía y un enfoque controlado, mientras que el estilo caótico es el menos empleado según la percepción de los jugadores.

5.3. Resultados objetivo 2: Relaciones entre variables

En la Tabla 3 se presentan las correlaciones bivariadas entre todas las variables del estudio. Al observar las correlaciones entre los estilos docentes de los entrenadores percibidos por los jugadores con el resto de variables, se identifican algunas relaciones significativas y de interés científico.

El estilo de apoyo a la autonomía y el estilo estructurado presentan una correlación positiva y significativa con la satisfacción de las NPB. En contraste, cuando los jugadores perciben caos por parte del entrenador, esto se asocia positivamente con la frustración de las NPB. En lo que respecta al estilo controlador, no se observa ninguna relación significativa con las variables analizadas en el estudio.

En cuanto a las correlaciones entre la satisfacción y la frustración de las NPB con la diversión y el compromiso deportivo, la tabla revela varios resultados interesantes. La diversión muestra una relación significativa y positiva con la satisfacción de las NPB, mientras que se correlaciona de manera negativa y significativa con la frustración de estas necesidades. De manera similar, el compromiso deportivo también se asocia de forma positiva y significativa con la satisfacción de las NPB, y de manera negativa y significativa con su frustración.

Tabla 3. Correlaciones bivariadas de Pearson entre las variables del estudio.

Variables	Apoyo a la autonomía	Estructura	Control	Caos	Satisfacción NPB	Frustración NPB	Diversión	Compromiso deportivo
1. Apoyo a la autonomía	1	0,877***	0,366**	-0,579***	0,377**	-0,153	0,036	0,079
2. Estructura		1	0,526***	-0,593***	0,381**	-0,139	0,091	0,071
3. Control			1	-0,109	0,177	-0,017	0,049	0,103
4. Caos				1	-0,227	0,254*	0,002	0,090
5. Satisfacción NPB					1	-0,549***	0,664***	0,578***
6. Frustración NPB						1	-0,490***	-0,357**
7. Diversión							1	0,759***
8. Compromiso deportivo								1

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

6. **Discusión**

El primer objetivo de este estudio fue llevar a cabo un análisis descriptivo de los estilos motivacionales de los entrenadores desde la perspectiva de los futbolistas. Los hallazgos obtenidos ofrecen una visión detallada sobre cómo los jugadores perciben estos estilos, en concordancia con los cuatro enfoques delineados en el Modelo Circular (Aelterman et al., 2019) y en línea con investigaciones recientes (Diloy-Peña et al., 2024).

Los análisis descriptivos muestran que, a ojos de los jugadores, el estilo estructurado es el más prevalente entre los entrenadores, lo que sugiere una fuerte inclinación hacia la organización y la claridad en la metodología de entrenamiento. Este estilo es crucial, ya que asegura que los jugadores comprendan claramente las expectativas y los objetivos tanto en los entrenamientos como en los partidos. La evidencia científica respalda que una estructura bien definida contribuye significativamente al desarrollo de habilidades y al rendimiento de los deportistas (Gonçalves et al., 2021).

En cuanto al estilo de apoyo a la autonomía, los resultados indican una alta percepción de su uso por parte de los entrenadores, situándose en orden por detrás del estilo estructurado. Esto sugiere que los entrenadores no solo proporcionan una estructura clara, sino que también fomentan la independencia y el sentido de control en los jugadores, permitiéndoles tomar decisiones y participar activamente en su propio desarrollo. La literatura científica subraya que el apoyo a la autonomía es fundamental para el bienestar psicológico y la motivación intrínseca de los deportistas (Deci et al., 2020).

Por otro lado, el estilo controlador, aunque presente, es percibido en tercer lugar de manera menos protagonista. Aunque cierto nivel de directividad es necesario para mantener la disciplina y el cumplimiento de normas, un exceso puede ser contraproducente, generando frustración y disminuyendo la autonomía y motivación de los jugadores (Bartholomew et al., 2018; Murillo et al., 2022). No obstante, los resultados de este estudio sugieren que los entrenadores de fútbol aplican el estilo controlador de forma equilibrada, evitando los efectos negativos asociados con su uso excesivo.

El estilo caótico de los entrenadores es el menos percibido por los jugadores. Este hallazgo parece interpretarse como positivo, ya que un estilo caótico, como muestran la evidencia científica puede llevar a un desarrollo motivacional más desadaptativo generando confusión y ansiedad, y afectando negativamente el rendimiento y la diversión (Diloy-Peña et

al., 2024; Vallerand et al., 2019). La baja incidencia de este estilo refleja que los entrenadores son vistos como agentes que evitan la desorganización y la falta de coherencia, lo cual es esencial para crear un entorno de entrenamiento efectivo y seguro (Kyllo y Landers, 2021).

Estos hallazgos sugieren que los entrenadores de fútbol, tal como son percibidos por los jugadores, tienden a adoptar un enfoque equilibrado que combina estructura y apoyo a la autonomía, mientras limitan el uso del control y evitan el caos. Este enfoque está alineado con las mejores prácticas en motivación deportiva, promoviendo un entorno que equilibra la necesidad de dirección con la autonomía y la participación activa de los jugadores.

El segundo objetivo del estudio fue examinar, desde la perspectiva de los jugadores, las relaciones entre los estilos motivacionales de apoyo a la autonomía, estructura, control y caos con la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas NPB, así como con la diversión y el compromiso deportivo.

En primer lugar, la correlación positiva y significativa entre los estilos de apoyo a la autonomía y estructura con la satisfacción de las NPB respalda las proposiciones de la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) y del modelo circular (Diloy-Peña et al., 2024). Esta teoría sostiene que un entorno que favorece la autonomía, la competencia y las relaciones interpersonales contribuye al bienestar y a la motivación intrínseca de los atletas (Murillo et al., 2022). Investigaciones anteriores han mostrado que entrenadores que promueven la autonomía, permiten la toma de decisiones y proporcionan retroalimentación constructiva, favorecen significativamente la satisfacción de las NPB de los deportistas (Mageau y Vallerand, 2003; Gagné y Deci, 2005). Estos resultados refuerzan la importancia de un liderazgo que combine el apoyo a la autonomía con una estructura clara para el desarrollo psicológico y el rendimiento deportivo óptimo.

En contraste, la correlación positiva entre la percepción de caos por parte de los jugadores y la frustración de las NPB coincide con estudios que indican que un entorno deportivo desorganizado o inconsistente puede incrementar el estrés y la frustración en los atletas (Bartholomew et al., 2011). La frustración de las NPB está asociada con resultados negativos, como la disminución de la motivación, el bienestar y un mayor riesgo de agotamiento deportivo (Bartholomew et al., 2011). Estos hallazgos subrayan la necesidad de evitar un clima caótico en el entorno deportivo, ya que puede tener efectos adversos en el bienestar psicológico de los jugadores y en su proceso motivacional. Además, el control, no se relacionó significativamente con la satisfacción o frustración de las NPB. No obstante, se

recomienda emplear un uso moderado de dicho estilo dado que la evidencia científica demuestra que puede tener consecuencias negativas en el desarrollo motivacional de los jugadores y atletas (Murillo et al., 2022; Pulido et al., 2018)

Respecto a la relación entre las NPB y las variables de diversión y compromiso deportivo, los resultados confirman que la satisfacción de las NPB es crucial para fomentar experiencias positivas en el deporte. Investigaciones previas han demostrado que cuando los atletas sienten que sus necesidades de competencia, autonomía y relación están satisfechas, experimentan un mayor disfrute y están más comprometidos con su práctica deportiva (Abós et al., 2023; Gagné et al., 2003; Murillo et al., 2022; Quested y Duda, 2010). La correlación negativa entre la frustración de las NPB y la diversión, así como el compromiso deportivo, concuerda con estudios que vinculan la frustración de las NPB con la desmotivación y el agotamiento (Murillo et al., 2022; Lonsdale et al., 2009).

Los resultados de este estudio destacan la importante influencia de los estilos de liderazgo de los entrenadores en la satisfacción y frustración de las NPB, y cómo estas, a su vez, afectan la diversión y el compromiso deportivo de los jugadores. Promover un estilo de liderazgo que apoye la autonomía y ofrezca una estructura clara es esencial para el bienestar psicológico y el rendimiento de los atletas. Además, es crucial evitar la creación de un entorno caótico, ya que esto puede llevar a una mayor frustración de las NPB y, en última instancia, a una menor motivación y rendimiento.

6.1. Implicaciones prácticas para los entrenadores (objetivo 3)

Estrategias para fomentar el apoyo a la autonomía:

1. *Fomentar la libertad en la ejecución técnico-táctica:* Permitir que los jugadores realicen acciones nuevas y creativas dentro de los principios del deporte. Esto les da autonomía para experimentar con jugadas o técnicas, especialmente en situaciones previas a la competición.

2. *Ofrecer opciones de materiales:* Brindar la posibilidad de elegir diferentes materiales que faciliten la ejecución técnica, eliminando barreras que puedan interferir con la actividad. Por ejemplo, se podría optar por usar balones de fútbol sala en las primeras sesiones, ya que son más fáciles de controlar.

3. *Promover la discusión grupal en actividades cooperativas:* En ejercicios de equipo, incentivar el debate en pequeños grupos para luego compartir ideas y encontrar soluciones

conjuntas. Un ejemplo sería dividir a los jugadores en grupos durante un ejercicio de relevos y pedirles que diseñen la mejor estrategia para su equipo.

4. *Adaptar actividades a diferentes niveles de habilidad*: Modificar las actividades para ajustarse a las diferentes capacidades de los jugadores. Por ejemplo, en ejercicios de tiro a portería, se pueden ajustar las distancias según el nivel de cada jugador.

5. *Proporcionar explicaciones y retroalimentación específica*: En lugar de ofrecer correcciones directas, facilitar feedback que les ayude a entender por qué no logran completar la tarea y qué aspectos necesitan mejorar. Además, es importante evitar comparaciones entre grupos. Por ejemplo, en un ejercicio de 3vs3 en espacios reducidos con finalización en porterías pequeñas, si los jugadores no logran finalizar, se puede preguntarles qué creen que está fallando y explicar la importancia de moverse continuamente para generar espacios. Si persisten las dificultades, se podría modificar temporalmente la actividad a un 3vs3+1 (con un comodín) para facilitar la creación de oportunidades antes de regresar al ejercicio original.

Estrategias para fomentar un estilo estructurado:

1. *Proporcionar feedback en formato "sándwich" (positivo/negativo/positivo)*: Esta técnica ayuda a mejorar la competencia de los jugadores al reforzar aspectos positivos, señalar áreas de mejora y concluir con un comentario motivador. Por ejemplo, en un ejercicio de 3vs3 de fútbol donde un equipo no logra avanzar hacia la portería, el entrenador podría decir: "Estáis moviendo bien el balón (positivo), pero no habéis conseguido marcar gol (negativo). ¿Por qué creéis que está ocurriendo y cómo podemos cambiarlo? ¡Vamos chicos, sigamos intentándolo! (positivo)".

2. *Definir claramente los criterios de éxito*: Informar a los jugadores sobre lo que se espera lograr en una tarea específica. Por ejemplo, en un ejercicio de posesión reducida 3vs3+1, el criterio de éxito para los atacantes sería ocupar los espacios de manera efectiva para mantener siempre una opción de pase y no perder la posesión del balón.

3. *Comunicar el progreso hacia los objetivos*: Informar a los jugadores sobre cómo están avanzando en la tarea y ajustar la dificultad según su desempeño. Por ejemplo, si los jugadores dominan un ejercicio de 2vs1, el entrenador podría aumentar la dificultad añadiendo participantes (3vs2), animándolos a seguir mejorando. Si no alcanzan el objetivo, el entrenador debe ofrecer feedback interrogativo para redirigir su proceso de aprendizaje.

4. *Desglosar tareas complejas en pasos*: Para facilitar la comprensión y ejecución de tareas más difíciles, el entrenador puede dividir las en pasos más manejables. Por ejemplo,

descomponer los movimientos necesarios para un cabezazo efectivo, explicando cada uno de manera clara y progresiva.

Estrategias para reducir el estilo controlador:

1. *Comportamiento a evitar:* El entrenador formula una pregunta y, al no recibir respuestas, selecciona a un jugador para que responda obligatoriamente, independientemente de si conoce la respuesta. Si el jugador falla, el entrenador se enoja.

Alternativa: Si no se obtiene respuesta, el entrenador puede ofrecer una nueva explicación que capte la atención de todo el grupo. Otra opción es plantear preguntas más simples que permitan al equipo responder de manera colectiva. Forzar a un jugador a contestar en público no es recomendable, ya que podría no saber la respuesta. Es preferible dirigir las preguntas a un grupo específico para fomentar la autonomía.

2. *Comportamiento a evitar:* Amenazar con castigos ante conductas disruptivas de los jugadores o de un pequeño grupo (por ejemplo, “si vuelves a interrumpir... me da igual lo que esté pasando... te vas del entrenamiento”).

Alternativa: Mostrar interés por los comportamientos observados y mantener conversaciones individuales con cada jugador para comprender la raíz del problema. Al mismo tiempo, reforzar positivamente las conductas adecuadas y otorgar mayores responsabilidades dentro del equipo. Por ejemplo, “¿Qué está ocurriendo? Me gustaría que todos se sientan cómodos en el equipo. Debemos respetar a nuestros compañeros”.

3. *Comportamiento a evitar:* Aumentar la presión sobre un jugador, especialmente si tiene menos habilidades motrices, al presentar una situación más compleja (por ejemplo, “hoy vamos a realizar la tarea más difícil de la temporada. Jugaremos un partido, pero solo podremos usar la pierna no dominante”).

Alternativa: Proponer diferentes niveles de dificultad en las tareas, permitiendo a los jugadores elegir aspectos como el tamaño del campo o la pierna con la que desean jugar. Esto apoya la autonomía al darles control sobre su propio entrenamiento.

4. *Comportamiento a evitar:* Actuar de manera dominante con jugadores que muestran miedo o angustia ante una actividad (por ejemplo, obligar a un jugador a participar en un partido a pesar de su inseguridad y temor).

Alternativa: Adoptar una actitud empática y comprensiva hacia los jugadores que enfrentan dificultades, respetando sus sentimientos y trabajando conjuntamente para superar sus miedos, apoyando así su autonomía.

5. *Comportamiento a evitar:* Enojarse y reaccionar negativamente cada vez que un jugador comete un error en una tarea. Los jugadores perciben estas actitudes y se sienten inhibidos y temerosos de cometer más errores, lo que les desanima a participar.

Alternativa: Mantener una actitud de confianza y amabilidad en todo momento, incluso cuando ocurren errores. Proporcionar retroalimentación afectiva que aumente la autoestima del jugador, apoyando la estructura y creando un ambiente seguro para el aprendizaje.

7. Limitaciones y prospectivas

Dentro de las limitaciones de este estudio, es importante señalar que, al tratarse de una investigación de corte transversal, resulta complicado establecer relaciones causales entre las variables analizadas. Además, no es posible observar la evolución de dichas variables a lo largo del tiempo, ya que se recogen en un solo punto temporal. Esta limitación podría superarse mediante un estudio longitudinal que permitiera la recolección de datos en dos o más momentos a lo largo del tiempo.

Otra limitación significativa es el uso de medidas auto reportadas, ya que solo se ha considerado la percepción subjetiva de los entrenadores. Para futuras investigaciones, sería conveniente complementar esta información mediante la grabación de entrenamientos y competiciones o la recopilación de datos desde otras perspectivas, como la observación directa, lo que permitiría una triangulación de las fuentes de datos y conduciría a conclusiones más objetivas.

Finalmente, otro aspecto a considerar es que, a pesar de contar con una muestra amplia, la cantidad de jugadoras es muy reducida, lo que impide obtener resultados concluyentes en cuanto a las diferencias de género. Asimismo, una gran parte de los jugadores encuestados pertenece a categorías de fútbol amateur, con una representación más limitada de jugadores de alto nivel, lo que puede deberse a la dificultad de acceder a estos equipos. En futuras investigaciones, sería recomendable incrementar la representación de jugadoras y de jugadores de alta competencia, estableciendo contactos directos con clubes o jugadores, para ampliar el tamaño de la muestra en estos segmentos.

8. Conclusiones

Los resultados obtenidos en este estudio proporcionan evidencia valiosa sobre la relación entre los estilos motivacionales de los entrenadores y la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas (NPB) de los jugadores de fútbol, así como su impacto en la diversión y el compromiso deportivo.

En cuanto a los estilos motivacionales percibidos, los jugadores de fútbol identifican el estilo estructurado como el más utilizado por sus entrenadores, seguido por el estilo de apoyo a la autonomía. Esto indica que los entrenadores tienden a emplear enfoques que proporcionan organización y, en menor medida, promueven la independencia en sus jugadores. En contraste, el estilo caótico es percibido como el menos utilizado, lo que sugiere que los entrenadores evitan este enfoque desorganizado y poco predecible. El estilo controlador, no genera una percepción tan marcada en comparación con los otros estilos.

Los análisis correlacionales revelan importantes implicaciones. Los estilos estructurado y de apoyo a la autonomía se asocian positivamente con la satisfacción de las NPB, lo que refuerza la idea de que un enfoque que proporciona estructura y autonomía es beneficioso para los jugadores, fomentando una experiencia más satisfactoria. Por otro lado, el estilo caótico se relaciona con la frustración de las NPB, lo que sugiere que la falta de coherencia y organización en el liderazgo de los entrenadores puede generar efectos negativos en el bienestar psicológico de los jugadores.

La diversión y el compromiso deportivo se ven favorecidos cuando los jugadores experimentan una mayor satisfacción de sus NPB, mientras que la frustración de estas necesidades tiene el efecto contrario. Esto pone de manifiesto la importancia de satisfacer las NPB para promover una experiencia deportiva positiva, caracterizada por altos niveles de diversión y compromiso, esenciales para el desarrollo y la motivación en el contexto deportivo.

Estos hallazgos destacan la relevancia de los estilos motivacionales de los entrenadores en el bienestar y la motivación de los jugadores, subrayando la necesidad de priorizar enfoques estructurados y de apoyo a la autonomía para fomentar el desarrollo y disfrute en el deporte.

Para concluir, se sugieren diversas estrategias pedagógicas para que el entrenador fomente conductas que motiven a sus jugadores y, de este modo, mejore tanto sus experiencias como su aprendizaje.

9. Referencias bibliográficas

Abós, Á., Diloy-Peña, S., García-Cazorla, J., Mayo-Rota., C., y García-González, L. (2024). Acción docente para educadores físico-deportivos: Manual teórico basado en la evidencia. *Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza*. <http://dx.doi.org/10.26754/uz.978-84-10169-25-8>

Adie, J. W., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.008>

Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Fontaine, J. R. J., y Reeve, J. (2018, September 13). Toward an Integrative and Fine-Grained Insight in Motivating and Demotivating Teaching Styles: The Merits of a Circumplex Approach. *Journal of Educational Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1037/edu0000293>

Almagro Torres, B. J., Sáenz-López Buñuel, P., González-Cutre Coll, D., y Moreno Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 250-265. <https://doi.org/10.5232/RICYDE2011.02501>

Assor, A., Kaplan, H., Kanat-Maymon, Y., y Roth, G. (2005). Directly controlling teacher behaviors as predictors of poor motivation and engagement in girls and boys: The role of anger and anxiety. *Learning and Instruction*, 15, 397-413. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2005.07.008>

Assor, A., Soenens, B., Yitshaki, N., Geifman, Y., Olshtein, G., y Ezra, O. (2020). Towards a wider conception of autonomy support in adolescence: The contribution of reflective inner compass facilitation to the formation of an authentic inner compass and well-being. *Motivation and Emotion* 1-16. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09809-2>

Barnaba, L., Mauro, B., Ciarapica, D., Zaccaria, M., Griner, M., y Polito, A. (2014). Valutazione dell'attività fisica in un gruppo di popolazione adulta italiana [Assessment of physical activity levels in a sample of the Italian adult population]. *Igiene e sanità pubblica*, 70(3), 283-294.

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, 1459–1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 32, 193–216. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215-233. <https://doi.org/10.1080/17509840903235330>

Bennàsser Torrandell, M. X, y Vidal-Conti, J. (2021). Relación entre la actividad física durante el recreo escolar, actividad física semanal y expediente académico. Deportivo. *Revista Científica de Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 7(1), 150-170. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6850>

Burgueño, R., Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Haerens, L., de Cocker, K., y García-González, L. (2024). A Circumplex Approach to (de)motivating Styles in Physical Education: Situations-In-School–Physical Education Questionnaire in Spanish Students, Pre-Service, and In-Service Teachers. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 28(1), 86–108. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2023.2248098>

Campbell, H., y Stanley, P. (1966). *Diseños experimentales*. México D.F: El Universitario.

Cresswell, S. L., y Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370. <https://doi.org/10.1080/02701367.2005.10599309>

Curran T., Hill A. P., y Niemiec C. P. (2013). A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disaffection in sport based on self-determination theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 30–43. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.1.30>

De Meyer, J., Soenens, B., Aelterman, N., De Bourdeaudhuij, I., y Haerens, L. (2016). The different faces of controlling teaching: Implications of a distinction between externally and internally controlling teaching for students' motivation in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21, 632–652. <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2015>

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination 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. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diloy-Peña, S., García-González, L., Burgueño, R., Tilga, H., Koka, A., y Abós, Á. (2024). A Cross-Cultural Examination of the Role of (De-)Motivating Teaching Styles in Predicting Students' Basic Psychological Needs in Physical Education: A Circumplex Approach. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1–13. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0036>

Francisco M. Leo, Miguel A. López-Gajardo, Pablo Rodríguez-González, Juan J. Pulido, Javier Fernández-Río. (2023). How class cohesion and teachers' relatedness supportive/thwarting style relate to students' relatedness, motivation, and positive and negative outcomes in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102360 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102360>

Fransen K., Boen F., Vansteenkiste M., Mertens N., y Vande Broek G. (2018). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28, 725-745. <https://doi.org/10.1111/sms.12950>

Gómez-Espejo, V., Aroca, B., Robles-Palazón, F. J., y Olmedilla Zafra, A. Formación integral en la cantera del Real Murcia C.F.: Tutorías psicológicas.

González-Cutre, D., Martínez-Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano, y O. Usabiaga (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Haerens, L., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., y Van den Berghe, L. (2016). Toward a systematic study of the dark side of student motivation: Antecedents and consequences of teachers' controlling behaviors. In *Building autonomous learners* (pp. 59-81). Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0_4

Holt, N. y Neely, K., 2011. Positive youth development through sport: a review. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2, 299-316.

Iachini, A., Amorose, A., y Anderson-Butcher, D. (2010). Exploring High School Coaches' Implicit Theories of Motivation from a Self-Determination Theory Perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(2), 291–308. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.2.291>

Jang, H., Reeve, J., y Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102, 588–600. <https://doi.org/10.1037/a0019682>

Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., Salo, A. E., y Kajamies, A. (2019). Autonomy-supportive and controlling teaching in the classroom: A video-based case study. *Education Sciences*, 9(3), 229. <https://doi.org/10.3390/educsci9030229>

Jowett, S., y Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)

López Walle, J. M., Balaguer Solá, I., Castillo Fernández, I., y Tristán Rodríguez, J. L. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 209-222.

Luckwü, R. M., Guzmán Luján, J. F. (2011). Deportividad en balonmano: Un análisis desde la teoría de la autodeterminación. *Revista De Psicología Del Deporte*, 20(2), 305.

Mageau, G. A., y Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21, 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>

Marqués, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G., y Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 15(2), 47. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200006>

Matosic, D., Ntoumanis, N., y Quested, E. (2016). Antecedents of need supportive and controlling interpersonal styles from a self-determination theory perspective: A review and implications for sport psychology research. In *Sport and exercise psychology research* (pp. 145-180). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00007-8>

Muñiz, J., Elosua, P., y Hambleton, R. K. (2013). *Directrices para la traducción y adaptación de los tests: segunda edición*. Psicothema, 25(2), 151-157.

Murillo, M., Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Burgueño, R., y García-González, L. (2022). Influence of coaches' motivating style on motivation, and sport commitment of young water polo players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1–12. <https://doi.org/10.1177/17479541221116439>

Murillo-Ezcurra, M., Sevil-Serrano, J., Abós, Á., y García-González, L. (2021). *Estrategias didácticas y motivacionales para entrenadores de waterpolo*. *Comunicaciones Técnicas*, 3, 4–11.

Ntoumanis, N., y Mallett, C. J. (2014). Motivation in sport: A self-determination theory perspective. En A. G. Papaioannou, y D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 67-82). Routledge: Tylor and Francis.

Nunnally, J. C. (1978). An overview of psychological measurement. *Clinical diagnosis of mental disorders: A handbook*, 97-146.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., y Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., y Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition*,

and metabolism = *Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 41(6 Suppl 3), S197–S239.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., Gonzalez-Ponce, I., y Sanchez-Miguel, P. A. (2014). Influence of motivational processes on enjoyment, boredom and intention to persist in young sportspersons. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(3), 135-149.

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., y García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(2), 243–252.
<https://doi.org/10.1177/1747954118755443>

Rocchi, M., Pelletier, L., y Desmarais, P. (2017). The validity of the interpersonal behaviors questionnaire (IBQ) in sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 15. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1242488>

Roman-Viñas, B., Zazo, F., Martínez-Martínez, J., Aznar-Lain, S., y Serra-Majem, L. (2018). Results From Spain's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of physical activity & health*, 15(S2), S411–S412.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0464>

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). 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. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *New York: Guilford Publishing*.
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., y Keeler, B. (1993a). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., y Keeler, B. (1993b). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (1), 16-38. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.16>

Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., y Knifsend, C. A. (2016). The development of the sport commitment questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233-246. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.002>

Schmidt, G. W., y Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.3.254>

Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 32(3), 143-168. <https://doi.org/10.2165/00007256-200232030-00001>

Sicilia, A., Ferriz, R., y Saénz-Álvarez, P. (2013). Validación española de la escala de frustración de las necesidades psicológicas (EFNP) en el ejercicio físico. *Psychology, Society & Education*, 5(1), 1-19. <https://doi.org/10.25115/psye.v5i1.493>

Sousa, C., Cruz, J., Viladrich, C., y Torregrosa, M. (2007). Efectos del programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) en el compromiso deportivo y abandono de futbolistas jóvenes. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 19, 97-116.

Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín F., y Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema*, 19(2), 256-262.

Stebbins, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., y Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well and ill-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 481-502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>

Stojanovic, M., Babulal, G. M., y Head, D. (2023). Determinants of physical activity engagement in older adults. *Journal of behavioral medicine*, 46(5), 757-769. <https://doi.org/10.1007/s10865-023-00404-y>

Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. *Handbook of Sport Psychology*, 3, 59-83. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3>

Vallerand, R. J., y Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>

Vansteenkiste, M., y Soenens, B. (2015). Vitamines voor Groei: Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie (Vitamins for growth: Nurturing development from the perspective of Self-Determination Theory). Leuven, Belgium: Acco.

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., y Soenens, B. (2010). The development of the five mini theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in motivation and achievement*, 16, 105-165. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., y Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1.pdf>

Vansteenkiste, M., Sierens, E., Goossens, L., Soenens, B., Dochy, F., Mouratidis, A., Beyers, W. (2012). Identifying configurations of perceived teacher autonomy support and structure: Associations with self-regulated learning, motivation and problem behavior. *Learning and Instruction*, 22, 431–439 <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2012.04.002>

Vansteenkiste, M., y Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>

Weiss, M. R. (1993). Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Selfesteem and motivation. In B. R. Cahill, y A. J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (pp. 39-69). Human Kinetics.

Weiss, W. M., y Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 90-102. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599407>

10. Anexos

Anexo 1: Cuestionario.

<https://forms.gle/p8ZXdweVMmN3u1uU8>

Cuestionario sobre estilos del entrenador en fútbol

Estimado/a deportista,

Gracias por participar en este estudio. Queremos conocer como tu entrenador/a de fútbol actúa en los entrenamientos y partidos para conocer qué consecuencias tiene sobre la motivación de los jugadores. Los datos son anónimos.

Las respuestas recogidas serán tratadas según la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales.

Si haces clic en el botón "Siguiente", reconoces ser mayor de edad y estás dando tu consentimiento de forma voluntaria para participar en el estudio.

Si necesitas cualquier aclaración previa, puedes contactar directamente con los responsables del estudio: David Pueyo Gracia (davidpueyogracia@gmail.com) y Angel Abós Catalán (aabosc@unizar.es)

Muchas gracias por tu colaboración.

* Indica que la pregunta es obligatoria

Preguntas iniciales

1. Género *

Marca solo un óvalo.

☐ Masculino

☐ Femenino

2. Edad *

3. Club o equipo en el que juegas *

4. Comunidad autónoma de tu equipo *

5. Categoría en la que juegas *

6. ¿Cuál es la posición que ocupa tu equipo en la calificación de tu liga actualmente? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ De la mitad de tabla para arriba
☐ De la mitad de tabla para abajo

7. ¿Qué cantidad de partidos has jugado de titular este año? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Más del 50%
☐ Menos del 50%

Cuestionario de situaciones de entrenamiento o partido - SIS

A continuación, se describen 15 situaciones que, normalmente, se dan en los entrenamientos o partidos de fútbol. Debajo de cada situación, se enumeran cuatro maneras posibles en las que un/a entrenador/a puede actuar ante cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Por favor, indica qué respuesta refleja, en mayor medida, lo que haría tu entrenador/a en situaciones similares a lo largo de la temporada (entrenamientos o partidos). Si la **respuesta** que aparece **describe muy bien** lo que hace tu entrenador/a, **señala un número cercano a 7**. Si la **respuesta** que aparece **no describe** lo que hace, **señala un número cercano a 1**. Si la respuesta enunciada describe un poco lo que hace tu entrenador/a, marca un número cercano a 4.

Nota: En las descripciones de las situaciones nos referimos a los jugadores de fútbol. Si alguna de las situaciones no sucede nunca o casi nunca en fútbol, te pedimos que imagines cómo actuaría tu entrenador en esa situación si llegara a producirse. En el cuestionario, se utiliza el masculino genérico, pero hace referencia a jugadores, jugadoras, entrenadores y entrenadoras.

SITUACIÓN 1:

UN JUGADOR NO ESTÁ SATISFECHO PORQUE NO HA SIDO CONVOCADO PARA JUGAR

Como jugador, no estás satisfecho porque no has sido convocado/a para jugar en una competición o partido. ¿Cómo reacciona el entrenador ante tu enfado?

8. No te proporciona una explicación y deja que te la imagines por tí mismo. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

9. Tiene una conversación contigo y reconoce tu frustración. Te da una explicación significativa de por qué no has sido elegido/a. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

10. Te dice "Tienes que aprender a aceptar esto. Esta es mi decisión". *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

11. Te indica qué pasos tienes que seguir para que seas seleccionado en el futuro. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No r	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe muy bien

SITUACIÓN 2

UN JUGADOR TIENE ANSIEDAD.

Como jugador sientes ansiedad o estas estresado por tu rendimiento antes de una competición o partido. ¿Cómo responde tu entrenador ante esto?

12. Repasa los pasos que debes llevar a cabo para tener un buen rendimiento. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

13. No habla contigo sobre ello dado que piensa que tu ansiedad desaparecerá con la competición. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

14. Te pregunta si estás estresado y si te gustaría hablar de ello. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

15. Te dice: 'Tienes que aprender a lidiar con el estrés. Si no lo haces, la competición será un desastre'. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 3

EN EL CALENTAMIENTO DE UN PARTIDO O COMPETICIÓN.

El calentamiento previo a un partido o una competición se desarrolla de la siguiente manera:

16. Tu entrenador no se involucra en el calentamiento. Piensa que los jugadores deben saber los ejercicios lo suficientemente bien de los entrenamientos. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

17. Tu entrenador les dice a los jugadores que espera que todo el mundo caliente bien y de forma intensa. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

18. Tu entrenador permite que los jugadores elijan algunos de los ejercicios del calentamiento y les deja margen para sus preferencias personales. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

19. Tu entrenador les advierte a los jugadores de que necesitan calentar bien o, de lo contrario, la competición o el partido les irá mal. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 4

DURANTE EL DESCANSO DEL PARTIDO O COMPETICIÓN.

**En la primera parte del partido, los jugadores no habéis jugado al nivel que se esperaba.
Durante el descanso, tu entrenador**

20. ... no dice mucho, los jugadores sabemos lo que tenemos que hacer al volver al partido. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

21. ... Os da una charla seria y os dice: "Ahora depende de vosotros/as corregir esto, es el momento de demostrar lo que valéis" *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

22. ... Os pide vuestra opinión y después os da las instrucciones para el resto del partido. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

23. ... Os recuerda los ejercicios que habíais trabajado antes de la competición para aplicarlos ahora. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 5

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN.

Estáis en la fase previa de una competición importante. Aunque la preparación del partido se hizo como estaba prevista, el partido no ha salido como inicialmente esperaba el entrenador, aunque todavía tenéis opciones. Ante esto, tu entrenador/a...

24. Os dice: "Podemos preparar el partido todo lo que queramos pero, si no hacéis lo que os digo, esto acabará siendo un desastre". *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

25. Os pregunta por qué creéis que no ha ido bien. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

26. Espera a ver si algún jugador propone una solución y reacciona de forma flexible. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

27. Os dice lo que piensa que salió mal y da sugerencias de cómo evitar que esto suceda en el futuro. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 6

COMIENZO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

La sesión de entrenamiento comienza. Tu entrenador...

28. ... no planifica demasiado. Espera a ver cómo suceden las cosas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

29. ... está interesado en escuchar lo que a los jugadores les gustaría hacer y les proporcionará el tiempo necesario para que lo hagan. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

30. ... toma una postura firme de lo que los jugadores necesitan aprender en el entrenamiento. Su deber es dirigir el entrenamiento y el tuyo es hacer este lo mejor posible. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

31. ... proporciona una estructura clara y fácil de seguir en la que se comunican los objetivos del entrenamiento. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	le describe muy bien

SITUACIÓN 7

ACTITUD INDIFERENTE O DESPREOCUPADA DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

Algunos jugadores no ponen suficiente interés en un ejercicio sencillo, lo cual molesta al resto de jugadores. ¿Qué hace tu entrenador en esta situación para conseguir solucionarlo?

32. Les dice a los jugadores cuáles son sus expectativas con respecto al esfuerzo que se espera de ellos durante el entrenamiento. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

33. Explica por qué ese ejercicio es importante y cómo contribuye a su mejora. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

34. Cambia a otro ejercicio con la esperanza de que su actitud mejore. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

35. Deja claro que está decepcionado y les dice a los jugadores que un buen deportista también tiene que hacer cosas que le gusten menos. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 8

DIFICULTAD CON UNA NUEVA HABILIDAD.

A pesar de que el entrenador os ha dado instrucciones repetidamente durante las últimas semanas, uno de tus compañeros/as todavía no domina una nueva habilidad o técnica. Durante el entrenamiento, sigue cometiendo el mismo error técnico. Tu entrenador/a....

36. Le deja claro que ya es hora de que tenga en cuenta las explicaciones que ha dado durante semanas, de lo contrario, no lo conseguirá jamás. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

37. Le pregunta sobre qué es lo que le resulta difícil acerca de esa técnica. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

38. Le propone un paso intermedio para que aprenda la técnica de manera diferente y le explica que, si lo lleva a cabo, lo conseguirá. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

39. No pierde más tiempo con ese jugador. Ya ha gastado demasiada energía. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 9

MOTIVAR A LOS JUGADORES PARA QUE HAGAN UN ESFUERZO EXTRA.

Tu entrenador os pide que realicéis una tarea o ejercicio difícil que requiere un esfuerzo extra por vuestra parte. Ante eso, tu entrenador/a...

40. Busca una forma nueva y más interesante para explicaros el ejercicio. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

41. No se preocupa demasiado por eso. Piensa que depende de los jugadores decidir cuánto esfuerzo van a invertir. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

42. Os ordena: "Hay momentos para divertirse y otros para trabajar y esforzarse. ¡Ahora es el momento de que demostréis lo que valéis!" *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

43. Os da indicaciones y consejos extra para dejaros claro cómo realizar bien el ejercicio. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 10

UN JUGADOR SE QUEJA DURANTE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Durante un ejercicio difícil del entrenamiento, un jugador/a comienza a quejarse. Tu entrenador...

44. ... le asegura que está abierto a sus comentarios y sugerencias. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

45. ... le proporciona algunas estrategias para que pueda resolver el ejercicio paso a paso. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

46. ... ignora sus quejas y continúa como si no pasara nada. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

47. ... insiste en que permanezca atento/a y concentrado/a y le dice que tiene que completar el ejercicio por su propio bien. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 11

COMIENZA UNA NUEVA TEMPORADA.

Una nueva temporada está a punto de comenzar. Tu entrenador piensa en algunas pautas para tener un buen clima de equipo. Para ello...

48. ... os da a los jugadores una lista con las normas de conducta y posibles sanciones cuando no se cumplan. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

49. ... no se preocupa por las normas y pautas. Ya intervendrá cuando surjan problemas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

50. explica claramente las normas y expectativas que tiene para que haya un buen clima de trabajo en el equipo. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

51. ... os pide (a los jugadores) ideas y sugerencias para elaborar normas y rutinas del equipo. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 12

LESIONES Y REHABILITACIÓN.

Un jugador lesionado está en fase de rehabilitación, pero no está yendo tan bien como se esperaba. A pesar de que tu entrenador le ha animado a seguir trabajando, descubre que no está siguiendo con detalle la programación de la rehabilitación. ¿Cómo gestiona eso tu entrenador?

52. Le dice que volver a competir después de una lesión es un proceso largo en el que hay que ir paso a paso y le anima a seguir trabajando. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

53. No se mete. Piensa que tiene que experimentar los altibajos que tiene un proceso de rehabilitación. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

54. Le exige que el programa de rehabilitación debe cumplirse con una disciplina estricta. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

55. Le da voz y le deja participar en la gestión de su programa de rehabilitación. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 13

DISCUSIÓN ENTRE JUGADORES DURANTE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Durante un entrenamiento, tu entrenador se da cuenta de que está habiendo discusiones entre algunos de sus jugadores. Entonces, tu entrenador...

56. No se mete en eso. Piensa que los jugadores tienen que aprender a lidiar entre ellos. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

57. Aparta a esos jugadores del resto y, en privado, les pregunta qué ocurre. Les pide que propongan ideas para solucionarlo. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

58. Explica que la cooperación dentro del equipo es importante y les da consejos para que lo resuelvan. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

59. Les deja claro que su deber es comportarse bien, al igual que el suyo es entrenarles. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 14

BAJO RENDIMIENTO.

Un jugador ha tenido un bajo rendimiento durante algunas semanas. Tu entrenador ya ha hablado de esto con él. Después de otra mala actuación, tu entrenador...

60. ... le indica que no puede aceptar otra mala actuación. Le dice que tiene que hacerlo mejor la próxima vez. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

No | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Le describe muy bien

61. ... no pierde más tiempo con esto. Ya volverá a su rendimiento por sí mismo. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

No | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Le describe muy bien

62. ... le da algunos consejos sobre cómo mejorar su rendimiento y le dice que confía en que las cosas van a mejorar. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

No | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Le describe muy bien

63. ... escucha cómo el jugador percibe su propio rendimiento y le pregunta lo que cree que ^{*} podría hacer para mejorar.

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	
<hr/>							
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

SITUACIÓN 15

LLEGA AL ENTRENAMIENTO DEMASIADO TARDE.

Un jugador llega demasiado tarde al entrenamiento por segunda vez y mira para otro lado. ¿Qué hace tu entrenador?

64. Después del entrenamiento, se lleva al jugador a un lado y le pregunta si le pasa algo. ^{*}

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	
<hr/>							
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

65. No le dice nada al respecto y se centra en el entrenamiento. ^{*}

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	
<hr/>							
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

66. Deja claro delante de todos que está decepcionado, ya que es la segunda vez que llega ^{*} demasiado tarde.

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	
<hr/>							
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

67. Le indica que para el la puntualidad es algo muy importante. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
No l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Le describe muy bien

Mediadores psicológicos deportivos (1) - PNTS

A continuación, responde el grado de acuerdo con cada afirmación sobre como te sientes mientras practicas fútbol. Por favor, lee bien el enunciado de cada apartado y señala la que más se ajuste a lo que tú crees siendo **1 = totalmente en desacuerdo** y **5 = totalmente de acuerdo**.

Cuando juego a fútbol (entrenamientos, partidos,...):

68. 1. Siento que se me impide tomar decisiones respecto a mi forma de entrenar en fútbol *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totæ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

69. 2. Hay situaciones en el fútbol que me hacen sentir ineficaz *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totæ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

70. 3. En el fútbol me siento presionado para comportarme de una forma determinada *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totæ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

71. 4. En el fútbol me siento rechazado por los que me rodean *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

72. 5. Me siento obligado a cumplir las decisiones de entrenamiento que se toman para mí *
en el
fútbol

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

73. 6. Me siento frustrado como futbolista porque no me dan oportunidades para desarrollar *
mi
potencial

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

74. 7. Me siento presionado para aceptar las reglas de entrenamiento que me dan en el *
fútbol

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

75. 8. En el fútbol siento que los demás no me tienen en cuenta *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

76. 9. En el fútbol hay situaciones que me hacen sentir incapaz *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

77. 10. Siento que hay personas del fútbol a las que no les gusto *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

78. 11. En ocasiones me dicen cosas que me hacen sentir incompetente en el fútbol *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

79. 12. Tengo la sensación de que otras personas del fútbol me envidian cuando tengo éxito *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

Mediadores psicológicos deportivos (2) - EMMD

A continuación, responde el grado de acuerdo con cada afirmación sobre como te sientes mientras practicas fútbol. Por favor, lee bien el enunciado de cada apartado y señala la que más se ajuste a lo que tú crees siendo **1 = totalmente en desacuerdo** y **5 = totalmente de acuerdo**.

Cuando juego a fútbol (entrenamientos, partidos,...):

80. 1. Realmente me gusta la gente con la que entreno *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Totε ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

81. 2. Soy muy bueno en fútbol *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Totε ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

82. 3. Me llevo bien con los compañeros *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Totε ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

83. 4. Creo que estoy entre los más capaces cuando se trata de fútbol *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Totε ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

84. 5. Me dejan tomar decisiones *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

85. 6. Me permiten elegir actividades (ejercicios) *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

86. 7. Me siento bien con las personas con las que entreno *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

87. 8. Cuando se trata de jugar a fútbol, siento mucha confianza en mí mismo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

88. 9. Considero a la gente con la que entreno como amigos míos *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

89. 10. Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

90. 11. La gente en los entrenamientos se preocupa por mí *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

91. 12. Suelo encontrarme a gusto cuando juego a fútbol *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

92. 13. Se tiene en cuenta mi opinión *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

93. 14. Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

94. 15. Considero cercana a mí a la mayoría de la gente con la que entreno *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Total ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

95. 16. Al entrenador le interesa lo que apporto en los entrenamientos *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Total ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

96. 17. Me permiten diseñar nuestros propios ejercicios *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Total ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

97. 18. Suelo encontrarme cómodo en lugares donde se practica fútbol *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Total ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

98. 19. Me siento integrado con la gente con la que entreno *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Total ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

99. 20. Los compañeros en los entrenamientos se muestran amables conmigo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

100. 21. Me siento seguro cuando se trata de jugar a fútbol *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

101. 22. Confío en mi fuerza física *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

102. 23. Después de explicar las actividades el entrenador me deja trabajar solo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

Consecuencias deportivas - SCQ

A través de las siguientes frases, queremos que expreses cuales son los motivos que hacen que continúes practicando fútbol. Por favor, lee bien el enunciado de cada apartado y señala la respuesta que más se ajuste a lo que tú crees siendo **1 = totalmente en desacuerdo** y **5 = totalmente de acuerdo**.

103. 1. Me divierto jugando a fútbol esta temporada *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

104. 2. Me siento orgulloso de decir a los demás que juego a fútbol *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

105. 3. Estoy muy dedicado en jugar a fútbol esta temporada *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

106. 4. Me gusta jugar al fútbol esta temporada *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

107. 5. Haría cualquier cosa para seguir jugando a fútbol esta temporada *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Total	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

108. 6. Sería duro para mí dejar de jugar a fútbol esta temporada *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Tot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

109. 7. Me lo paso bien jugando a fútbol esta temporada *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Tot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

110. 8. Me siento feliz de jugar a fútbol esta temporada *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Tot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

111. 9. Estoy decidido a seguir jugando al fútbol la próxima temporada *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Tot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

112. 10. Quiero seguir jugando a fútbol esta temporada *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
<hr/>						
Tot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo