



## Relaciones entre los estilos motivacionales del entrenador y el proceso motivacional de futbolistas amateurs

### Relationships between coaches' (de)motivating styles and the motivational process of amateur football players

Ángel Abós<sup>1</sup>, Javier García-Cazorla<sup>2</sup>, Zilia Villafañá-Samper<sup>3</sup>, Diego Esteban-Torres<sup>4</sup>, Carlos Mayo-Rota<sup>5\*</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Huesca, <https://orcid.org/0000-0002-1543-5109>; <sup>2</sup>Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Huesca, <https://orcid.org/0000-0001-8245-349X>

<sup>3</sup>Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Huesca, <https://orcid.org/0009-0003-6879-8813>; <sup>4</sup>Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Teruel, <https://orcid.org/0009-0005-6811-7218>; <sup>5</sup>Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Huesca, <https://orcid.org/0000-0002-4869-6698>

\*Autor para correspondencia: [cmayo@unizar.es](mailto:cmayo@unizar.es)

DOI: <https://doi.org/10.55166/reefd.v439i3.4491>

#### RESUMEN

El estilo motivacional del entrenador desempeña un papel clave en las experiencias que viven los deportistas durante su práctica. El objetivo de este estudio fue, por un lado, describir cómo los jugadores de fútbol amateur perciben los estilos y conductas motivacionales de sus entrenadores, y por otro, analizar cómo estos estilos y conductas se relacionan con la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas, así como con la diversión y el compromiso deportivo. Se realizó un estudio transversal con una muestra de 109 jugadores ( $M = 23.26$ ,  $DT = 4.28$ ; 14 % mujeres). Los resultados mostraron que los estilos de estructura y apoyo a la autonomía fueron los más percibidos, especialmente a través de conductas como el clarificador, orientador y adaptativo. Estos estilos se asociaron positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. En contraste, el estilo caótico, y en particular las conductas de abandonado, se relacionaron con su frustración. Aunque el estilo controlador no mostró relaciones significativas, sus conductas dominadoras sí se asociaron con mayores niveles de frustración de las necesidades. Estos hallazgos subrayan la necesidad de reforzar conductas estructuradas y de apoyo a la autonomía, al tiempo que se limita el uso de conductas caóticas o excesivamente controladoras que puedan comprometer el desarrollo motivacional de los jugadores.

**Palabras clave:** Teoría de la Autodeterminación; modelo circular; conductas motivacionales del entrenador; necesidades psicológicas básicas; disfrute; compromiso.

#### ABSTRACT

The coach's motivational style plays a key role in shaping football players' experiences during sports practice. The aim of this study was, first, to describe how amateur football players perceive their coaches' motivational styles and approaches, and second, to analyze how these styles and approaches are related to the satisfaction and frustration of basic psychological needs, as well as to enjoyment and sport engagement. A cross-sectional study was conducted with a sample of 109 players ( $M = 23.26$ ,  $SD = 4.28$ ; 14% women). The results showed that structure and autonomy-supportive styles were the most frequently perceived, especially through approaches such as clarifying, guiding, and attuning. These styles were positively associated with BPN satisfaction. In contrast, the chaotic style, particularly the abandoned approach, was related to greater basic psychological needs frustration. Although the controlling

style did not show significant associations, its domineering approach was linked to higher levels of need frustration. These findings highlight the need to strengthen structured and autonomy-supportive approaches, while limiting chaotic or overly controlling approaches that may hinder players' motivational development.

**Keywords:** Self-Determination Theory; circumplex model; (de)motivating coaching approaches; basic psychological needs; enjoyment; engagement.

## INTRODUCCIÓN

Los entrenadores desempeñan un papel clave en el desarrollo integral de los deportistas, tanto dentro como fuera del terreno de juego, influyendo en su formación, pero también en su motivación y adherencia a la práctica deportiva (Balaguer et al., 2012; Pulido et al., 2018). Desde la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2017), ha emergido recientemente un modelo circular que clasifica el estilo motivacional del entrenador en cuatro categorías: apoyo a la autonomía, estructura, control y caos (Aelterman et al., 2019). Este modelo representa un avance relevante para comprender cómo el estilo y las conductas motivacionales del entrenador pueden impactar en los procesos motivacionales de los jugadores. Sin embargo, la mayoría de investigaciones con este marco teórico se han centrado en contextos educativos, siendo escasos los estudios que abordan su aplicación en el ámbito del deporte amateur (Delrue et al., 2019; Van Meervelt et al., 2024). Este contexto resulta especialmente relevante, ya que los entrenadores suelen contar con menos formación específica en aspectos motivacionales, lo que puede influir directamente en la calidad de la experiencia deportiva y en la continuidad de los jugadores en el deporte (Delrue et al., 2019). Asimismo, comprender cómo los jugadores perciben los estilos y conductas motivacionales de sus entrenadores resulta fundamental para analizar de qué manera estos factores influyen en su proceso motivacional y en su experiencia dentro del deporte. En este sentido, el presente estudio pretende ampliar el conocimiento sobre este modelo en contextos deportivos no profesionales, examinando de forma descriptiva y correlacional la influencia del estilo motivacional del entrenador en la diversión y el compromiso de jugadores de fútbol amateur.

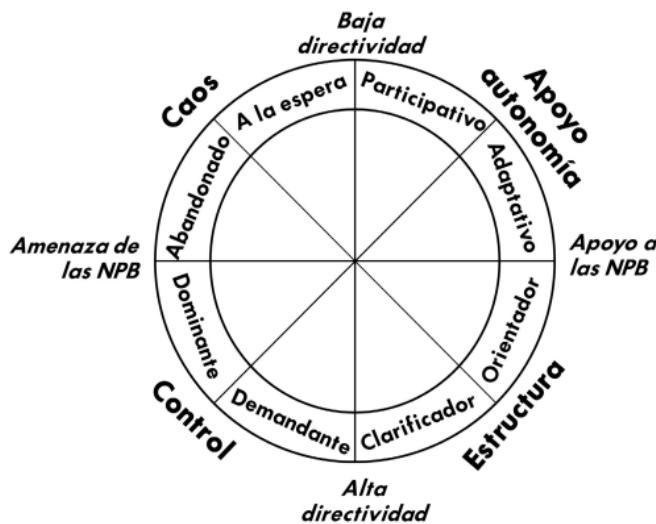
### El estilo motivacional del entrenador bajo el modelo circular

Basado en la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2017), el modelo circular (Aelterman et al., 2019) propone una clasificación de cuatro estilos diferenciados (i.e., apoyo a la autonomía, estructura, control y caos), articulados a través de ocho conductas motivacionales. Como se observa en la Figura 1, estos estilos se organizan según dos ejes: el grado de directividad del entrenador (alta vs. baja) y el grado de apoyo o amenaza a las necesidades psicológicas básicas (NPB) de los deportistas.



**Figura 1**

Representación gráfica de los estilos y conductas motivacionales según el modelo circular.  
Extraído de García-González et al. (2021).



El estilo de apoyo a la autonomía, caracterizado por baja directividad y alto apoyo a las NPB, se basa en ofrecer opciones significativas y valorar la perspectiva de los jugadores. Un entrenador siguiendo conductas participativas, por ejemplo, puede negociar con los futbolistas cómo organizar tareas o incluir sus sugerencias tácticas. Las conductas adaptativas, por su parte, implica adaptar las tareas para hacerlas más motivadoras y ajustadas a los intereses del equipo, mostrando sensibilidad ante emociones negativas y explicando la utilidad de cada propuesta. El estilo estructurado, de alta directividad y alto apoyo a las NPB, se manifiesta en entrenadores que fijan metas claras, proporcionan feedback positivo y ofrecen un marco previsible de trabajo. Por ejemplo, un entrenador con conductas orientadoras define de antemano los objetivos del microciclo y da seguimiento a su cumplimiento. Las conductas clarificadoras, refuerzan la confianza de los jugadores mediante indicaciones precisas, expectativas definidas y objetivos claros, lo que les ayuda a mejorar aspectos técnicos o tácticos y su desempeño en el juego (Delrue et al., 2019).

En el extremo opuesto, el estilo controlador se caracteriza por alta directividad y amenaza a las NPB. El entrenador impone su visión sin apenas diálogo, limita la toma de decisiones del jugador y recurre con frecuencia a sanciones o recompensas externas. En fútbol amateur, un entrenador con conductas demandantes puede establecer normas rígidas sin atender a la realidad del grupo, mientras que un entrenador con conductas dominadoras utiliza la crítica constante, la burla o humillación ante los fallos, o la intimidación verbal para obtener obediencia. Por último, el estilo caótico combina baja directividad con amenaza a las NPB. Se manifiesta en entrenadores que no planifican, no guían y dejan a los jugadores en un entorno ambiguo. Las conductas de abandono se observan en entrenadores ausentes, que apenas intervienen durante los entrenamientos, y a los que no les interesa el progreso de sus jugadores. Las conductas a la espera, en cambio, implican una actitud pasiva en la que el entrenador cede toda la iniciativa sin asegurar que los jugadores tengan los recursos necesarios, generando incertidumbre y caos (Delrue et al., 2019).

### **La influencia del estilo motivacional del entrenador en el proceso motivacional de los jugadores**

La Teoría de la Autodeterminación (TAD; Ryan y Deci, 2017) es una de las principales referencias teóricas para explicar el proceso motivacional en el ámbito deportivo (Teixeira et

al., 2018). Esta teoría sostiene que los deportistas experimentan un funcionamiento más adaptativo cuando se satisfacen tres NPB: autonomía, competencia y relaciones sociales. En el contexto del fútbol, por ejemplo, los jugadores satisfacen la autonomía cuando perciben que pueden tomar decisiones relevantes en los entrenamientos y partidos; la competencia, cuando se sienten eficaces y capaces de afrontar los retos que plantea el juego; y las relaciones sociales, cuando se sienten valorados y apoyados por compañeros y entrenadores (Murillo et al., 2022; Vansteenkiste et al., 2020). Por el contrario, la autonomía se ve frustrada cuando los jugadores sienten que sus acciones están controladas o impuestas; la competencia, cuando experimentan fracaso o sensación de incapacidad ante las tareas; y las relaciones sociales, cuando perciben aislamiento, rechazo o falta de apoyo dentro del grupo (Abós et al., 2023; Vansteenkiste et al., 2020).

En el ámbito deportivo, distintos estudios han mostrado que los estilos de apoyo a la autonomía y estructura, junto con sus conductas asociadas (i.e., participativas, adaptativas, orientadoras y clarificadoras), se relacionan positivamente con la satisfacción de las NPB de los jugadores, tales como la autonomía, la competencia y las relaciones sociales (Delrue et al., 2019; Van Meervelt et al., 2024). Además, estas conductas también se han vinculado con niveles más bajos de frustración de las NPB, actuando como factores protectores frente a experiencias motivacionales desadaptativas (Aguirre-Gurrola et al., 2016; González et al., 2016; Van Meervelt et al., 2024). En contraste, el estilo controlador ha mostrado asociaciones negativas con la satisfacción y positivas con la frustración de las NPB, especialmente cuando el entrenador adopta conductas dominadoras, caracterizadas por coerción, presión o intimidación (Bartholomew et al., 2009; Soenens y Vansteenkiste, 2010; Van Meervelt et al., 2024). No obstante, las conductas demandantes presentan una evidencia menos consistente, ya que en algunos estudios no se ha asociado significativamente ni con la satisfacción ni con la frustración de las NPB (Van Meervelt et al., 2024). Por su parte, el estilo caótico, menos explorado en la literatura, se ha vinculado sistemáticamente con mayores niveles de frustración de las NPB e incluso con niveles bajos de satisfacción, especialmente cuando el entrenador adopta conductas de abandono. Este patrón es más negativo que las conductas a la espera, cuya influencia parece menos perjudicial, aunque también carente de efectos positivos sobre el funcionamiento motivacional de los deportistas (Delrue et al., 2019; Van Meervelt et al., 2024).

Entre las consecuencias más relevantes de estos procesos motivacionales se encuentran la diversión y el compromiso deportivo. La diversión, precedida por una adecuada satisfacción de las NPB, hace referencia a la experiencia subjetiva de disfrute durante la práctica deportiva, y se ha asociado con mayor adherencia, implicación y continuidad en el deporte (Murillo et al., 2022; Teixeira et al., 2018). Por su parte, el compromiso deportivo, también vinculado a una experiencia adaptativa en relación con las NPB, implica la determinación y el deseo de seguir implicado en la práctica a largo plazo, y su presencia se relaciona con una menor probabilidad de abandono y una mayor calidad de la participación (Scanlan et al., 2016; Weiss y Weiss, 2007; Murillo et al., 2022). Por tanto, explorar cómo los estilos motivacionales del entrenador inciden en estas variables resulta esencial para comprender el papel del entorno interpersonal en el deporte amateur y diseñar contextos de práctica más positivos, sostenibles y enriquecedores para los jugadores (Bartholomew et al., 2009; Matosic y Cox, 2014; Soenens y Vanssteenkiste, 2010).

## El presente estudio

Aunque en los últimos años ha crecido el número de investigaciones sobre los estilos y las conductas motivacionales en distintos contextos (Aelterman et al., 2019; Delrue et al., 2019; Duprez et al., 2021), todavía son limitados los estudios que analizan cómo estos estilos y conductas, enmarcados en el modelo circular (i.e., apoyo a la autonomía, estructura, control y caos), se relacionan con la satisfacción y la frustración de las NPB, así como con consecuencias



relevantes en el deporte amateur, como la diversión y el compromiso (Van Meervelt et al., 2024). Con el objetivo de ampliar la evidencia empírica sobre este modelo en contextos deportivos no profesionales, el presente estudio persigue dos propósitos principales: (1) examinar, a nivel descriptivo, cómo los jugadores de fútbol amateur perciben los estilos y conductas motivacionales de sus entrenadores; y (2) analizar las relaciones entre los estilos y conductas motivacionales percibidos, la satisfacción y frustración de las NPB, y su asociación con la diversión y el compromiso deportivo.

En línea con estudios previos basados en la TAD (Abós et al., 2023; Murillo et al., 2022) y en el modelo circular en el ámbito deportivo (Delrue et al., 2019; Van Meervelt et al., 2024), se espera que (a) los jugadores perciban en mayor medida las conductas de apoyo a la autonomía y estructura, seguidas de las conductas controladoras y, en menor medida, de las conductas caóticas. Asimismo, (b) se plantea que las conductas de apoyo a la autonomía y estructura se relacionen positivamente con la satisfacción de las NPB, mientras que las conductas controladoras y caóticas lo hagan con su frustración. De forma más exploratoria, (c) se contempla la posibilidad de observar relaciones cruzadas entre las conductas motivadoras y la frustración de las NPB, así como entre las conductas desmotivadoras y la satisfacción de las NPB. Por último, (d) se espera que la satisfacción de las NPB se asocie positivamente con la diversión y el compromiso deportivo, mientras que la frustración se relacione negativamente con ambas variables.

## MÉTODO

### Diseño, participantes y procedimiento

Se llevó a cabo un estudio descriptivo de corte transversal con la participación de 109 jugadores y jugadoras de fútbol amateur, seleccionados mediante un muestreo intencional. Este tipo de muestreo se eligió con el fin de acceder a equipos que cumplieran criterios de participación adecuados, como competir en categoría amateur, estar disponibles durante el periodo de recogida de datos y ubicarse en zonas geográficas accesibles para el equipo investigador. La muestra estuvo compuesta por participantes de entre 18 y 41 años ( $M = 23.26$ ;  $DT = 4.28$ ), de los cuales un 14% eran mujeres. Los y las futbolistas competían en categorías comprendidas entre la Tercera Regional y la Segunda RFEF, y pertenecían a un total de 29 equipos de diferentes clubes ubicados en comunidades autónomas de Aragón y Navarra. Antes del inicio del estudio, el investigador principal contactó con los cuerpos técnicos de los clubes para informarles sobre los objetivos de la investigación y solicitar su colaboración. Posteriormente, se invitó a los jugadores y jugadoras, todos mayores de edad, a participar de forma voluntaria, facilitándoles un enlace a un formulario online (*Google Forms*) y recabando previamente su consentimiento informado. El cuestionario se cumplimentó de manera anónima y requirió aproximadamente 20 minutos. El estudio se llevó a cabo respetando los principios éticos recogidos en la Declaración de Helsinki, garantizando la confidencialidad, el anonimato y la participación voluntaria de todas las personas participantes.

### Instrumentos y variables

#### Variables socio-demográficas

Los jugadores y jugadoras informaron sobre su género, edad, club, categoría de competición y comunidad autónoma en la que disputaban los partidos.

#### Estilos y conductas motivacionales del entrenador

Para evaluar la percepción de los jugadores sobre las conductas motivacionales de sus entrenadores, se utilizó la versión traducida al español del *Situations in Sport Questionnaire* (SISQ; Delrue et al., 2019). Este instrumento incluye 15 situaciones hipotéticas que representan distintos momentos del entrenamiento o la competición, en las que el jugador debe indicar

cómo actuaría su entrenador. Las respuestas se organizan en torno a los cuatro estilos motivacionales del modelo circular (i.e., apoyo a la autonomía, estructura, control y caos), cada uno compuesto por dos conductas específicas: participativas (6 ítems) y adaptativas (9 ítems); orientadoras (9 ítems) y clarificadoras (6 ítems); demandantes (10 ítems) y dominadoras (5 ítems); y de abandono (9 ítems) y a la espera (6 ítems). Cada situación se valoró mediante una escala tipo Likert de 7 puntos, desde (1) “No describe en absoluto a mi entrenador” hasta (7) “Describe extremadamente bien a mi entrenador”. Las subescalas del cuestionario mostraron valores adecuados de fiabilidad interna: apoyo a la autonomía ( $\alpha = .86$ ), estructura ( $\alpha = .91$ ), control ( $\alpha = .71$ ) y caos ( $\alpha = .73$ ).

### **Satisfacción de las NPB**

Se utilizó la *Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte* (EMMD; González-Cutre et al., 2007), compuesta por 23 ítems distribuidos en tres dimensiones: autonomía (8 ítems; e.g., “Tengo la libertad de elegir cómo entrenar”), competencia (7 ítems; e.g., “Creo que rindo a un alto nivel en fútbol”) y relaciones sociales (8 ítems; e.g., “Mantengo una buena relación con mis compañeros de equipo”). La frase introductoria fue: “Cuando juego a fútbol...”, y las respuestas se registraron en una escala Likert de 5 puntos, desde (1) “Totalmente en desacuerdo” hasta (5) “Totalmente de acuerdo”. La fiabilidad global fue adecuada ( $\alpha = .90$ ).

### **Frustración de las NPB**

Se utilizó el cuestionario *Psychological Need Thwarting in the Sport Context* (PNTS; Bartholomew et al., 2011), en su versión validada al castellano (Sicilia et al., 2013). Este instrumento contiene 12 ítems distribuidos en tres dimensiones: autonomía (4 ítems; e.g., “Siento que no tengo control sobre la forma en que entreno en fútbol”), competencia (4 ítems; e.g., “Siento que no puedo demostrar mis habilidades como futbolista”) y relaciones sociales (4 ítems; e.g., “Siento que no encajo con las personas en el entorno del fútbol”). Al igual que en la escala de satisfacción, se empleó la frase introductoria “Cuando juego a fútbol...”, y se utilizó una escala Likert de 5 puntos (1 = “Totalmente en desacuerdo”, 5 = “Totalmente de acuerdo”). La fiabilidad global fue adecuada ( $\alpha = .85$ ).

### **Diversión y compromiso deportivo**

Se utilizó el *Sport Commitment Questionnaire* (SCQ; Scanlan et al., 1993), en su versión adaptada al castellano (Sousa et al., 2007). Aunque el instrumento completo consta de 28 ítems repartidos en seis dimensiones, en el presente estudio solo se emplearon las subescalas de compromiso deportivo (6 ítems; e.g., “Estoy comprometido a seguir jugando al fútbol la próxima temporada”) y de diversión (4 ítems; e.g., “Disfruto mucho jugando al fútbol esta temporada”). Las respuestas se registraron en una escala Likert de 5 puntos, desde (1) “Totalmente en desacuerdo” hasta (5) “Totalmente de acuerdo”. Ambos factores mostraron adecuados índices de fiabilidad: compromiso ( $\alpha = .94$ ) y diversión ( $\alpha = .90$ ).

## **Análisis de datos**

De forma preliminar, se analizó la consistencia interna de las escalas mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Para dar respuesta al primer objetivo del estudio, se calcularon estadísticos descriptivos (media y desviación típica) de todas las variables. En relación con el segundo objetivo, se realizaron correlaciones bivariadas de Pearson entre los estilos motivacionales del entrenador, la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas, y las variables de diversión y compromiso deportivo. Se consideraron estadísticamente significativas aquellas correlaciones con un valor de  $p < .05$ . Todos los análisis se realizaron utilizando el software IBM SPSS Statistics (versión 25.0).

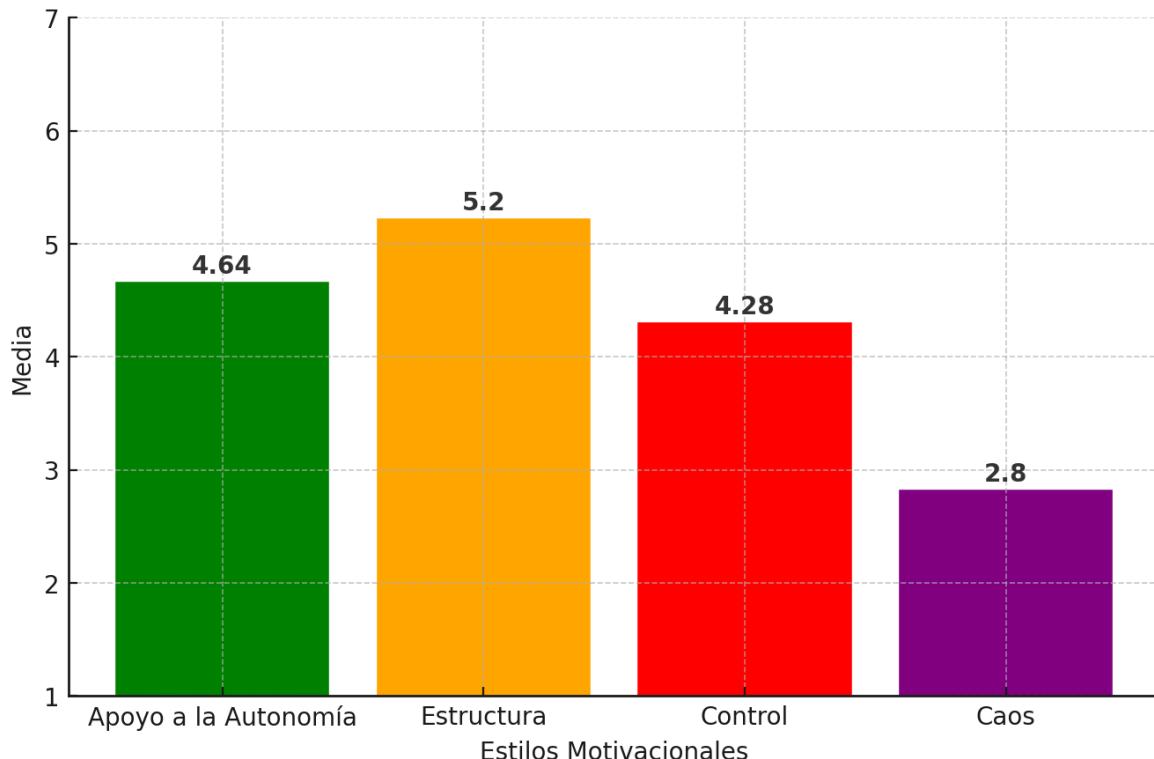
## RESULTADOS

### Percepción de los estilos y conductas motivacionales del entrenador

Con el objetivo de describir cómo perciben los jugadores y jugadoras de fútbol amateur el estilo motivacional de sus entrenadores, se calcularon los estadísticos descriptivos de los cuatro estilos definidos en el modelo circular (Figura 2).

**Figura 2**

*Medias reportadas por los jugadores y jugadoras en cada estilo motivacional del entrenador.*

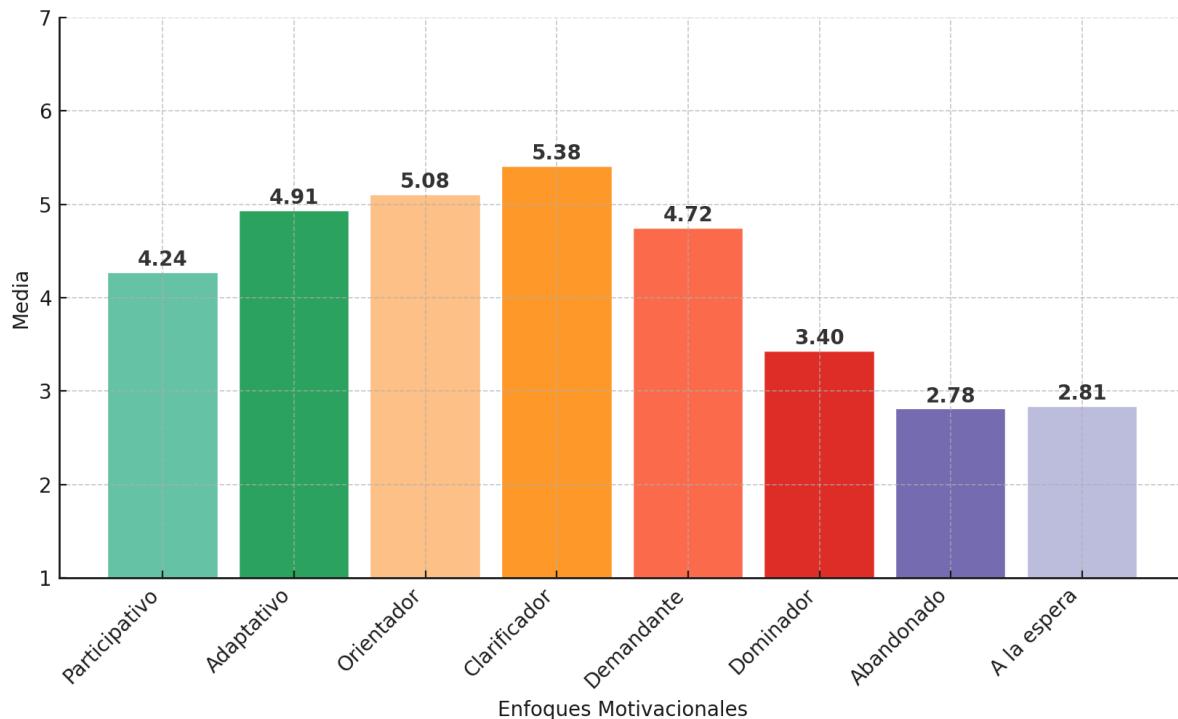


Los resultados muestran que el estilo más percibido fue el estructurado ( $M = 5.20$ ,  $DT = 1.13$ ), seguido del apoyo a la autonomía ( $M = 4.64$ ,  $DT = 1.03$ ) y el controlador ( $M = 4.28$ ,  $DT = 0.75$ ). El estilo caótico obtuvo una puntuación notablemente inferior ( $M = 2.80$ ,  $DT = 0.75$ ), indicando una baja frecuencia de uso percibida por parte de los entrenadores.

Además de los estilos generales, se analizaron los datos a nivel de las ocho conductas motivacionales que conforman el modelo circular, lo que permitió obtener una visión más detallada de las conductas motivacionales percibidos por los jugadores y jugadoras en sus entrenadores (Figura 3).

**Figura 3**

*Medias reportadas por los jugadores y jugadoras en cada conducta motivacional del entrenador.*



En primer lugar, dentro del estilo estructurado, se observaron medias elevadas tanto en las conductas clarificadoras ( $M = 5.38$ ,  $DT = 1.11$ ) como en las orientadoras ( $M = 5.08$ ,  $DT = 1.25$ ), lo que indica una alta presencia de ambos tipos de conductas asociados a este estilo. Seguidamente, los jugadores reportaron también una media alta en las conductas adaptativas ( $M = 4.91$ ,  $DT = 1.09$ ), vinculado al apoyo a la autonomía. Las conductas demandantes, relativas al estilo controlador, fue el cuarto más puntuado, con una media de 4.72 ( $DT = 0.86$ ). Con valores algo más moderados, se reportaron puntuaciones de 4.24 ( $DT = 1.15$ ) en las conductas participativas (i.e., apoyo a la autonomía), mientras que las conductas dominadoras (i.e., control) obtuvieron una media notablemente inferior ( $M = 3.40$ ,  $DT = 0.95$ ). Por último, en el estilo caótico, ambas conductas presentaron puntuaciones bajas: a la espera ( $M = 2.81$ ,  $DT = 0.82$ ) y de abandono ( $M = 2.78$ ,  $DT = 0.93$ ), lo que refleja una baja frecuencia percibida en este tipo de conductas.

### **Relaciones entre el estilo motivacional y el proceso motivacional de los jugadores**

En la Tabla 1 se presentan las correlaciones bivariadas entre los estilos y conductas motivacionales del entrenador, y las variables del proceso motivacional de los jugadores: satisfacción y frustración de las NPB, diversión y compromiso deportivo.

Los estilos de apoyo a la autonomía ( $r = .38$ ,  $p < .01$ ) y estructura ( $r = .38$ ,  $p < .01$ ) correlacionaron de manera positiva y significativa con la satisfacción de las NPB. En el caso del estilo de apoyo a la autonomía, sus dos conductas, participativas ( $r = .40$ ,  $p < .001$ ) y adaptativas ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ), también presentaron asociaciones positivas y significativas con dicha variable. De forma similar, las conductas orientadoras ( $r = .40$ ,  $p < .001$ ) y clarificadoras ( $r = .30$ ,  $p < .05$ ) del estilo estructurado se asociaron positiva y significativamente con la satisfacción de las NPB. Por otro lado, el estilo controlador no mostró asociaciones significativas ni con la satisfacción ni con la frustración de las NPB. Sin embargo, al analizar sus conductas por separado, se observó que las conductas dominadoras presentaron una correlación positiva y



significativa con la frustración de las NPB ( $r = .22, p < .05$ ), mientras que las conductas demandantes no alcanzaron significación estadística. El estilo caótico mostró una correlación significativamente negativa con la satisfacción ( $r = -.23, p < .05$ ) y positiva con la frustración de las NPB ( $r = .25, p < .05$ ). Esta tendencia fue especialmente marcada en las conductas de abandono, las cuales presentaron correlaciones significativamente negativas con la satisfacción ( $r = -.38, p < .05$ ), y significativamente positivas la frustración de las NPB ( $r = .27, p < .05$ ). Las conductas a la espera, por el contrario, no mostraron asociaciones significativas.

Por último, ningún estilo ni ninguna conducta motivacional mostraron relaciones significativas con el compromiso y la diversión. Sin embargo, la satisfacción de las NPB si se asoció de forma positiva y significativa con la diversión ( $r = .66, p < .001$ ) y con el compromiso deportivo ( $r = .58, p < .001$ ), mientras que la frustración de las NPB se correlacionó de forma significativa y negativa con ambas variables ( $r = -.49, p < .001$  y  $r = -.36, p < .001$ , respectivamente).

**Tabla 1**

Correlaciones entre el estilo motivacional del entrenador, satisfacción y frustración de los jugadores, diversión y compromiso deportivo.

Variables	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
<b>Estilos y conductas motivacionales</b>																
<b>1. Apoyo autonómico</b>																
2. <i>Participativas</i>	0.90***	-														
3. <i>Adaptativas</i>	0.95***	0.71***	-													
4. <b>Estructura</b>	0.88***	0.72***	0.88***	-												
5. <i>Orientadoras</i>	0.88***	0.74***	0.87***	0.97***	-											
6. <i>Clarificadoras</i>	0.74***	0.58***	0.76***	0.91***	0.77***	-										
7. <b>Control</b>	0.37**	0.22	0.42***	0.53***	0.46***	0.55***	-									
8. <i>Demandantes</i>	0.46***	0.32**	0.51***	0.59***	0.54***	0.58***	0.92***	-								
9. <i>Dominadoras</i>	0.03	-0.05	0.08	0.18	0.12	0.26*	0.71***	0.38***	-							
10. <b>Caos</b>	-0.58***	-0.45***	-0.60**	-0.59***	-0.61***	-0.47***	-0.11	-0.24*	0.18	-						
11. <i>De abandono</i>	-0.68***	-0.57***	-0.67***	-0.63***	-0.68***	-0.46***	-0.06	-0.20	0.23	0.92***	-					
12. <i>A la espera</i>	-0.17	-0.06	-0.23	-0.28*	-0.24*	-0.30*	-0.15	-0.21	0.04	0.73***	0.40*	-				
<b>Necesidades psicológicas básicas</b>																
13. Satisfacción	0.38**	0.40***	0.32**	0.38**	0.40***	0.30*	0.18	0.20	0.06	-0.23*	-0.38*	0.13	-			
14. Frustración	-0.15	-0.19	-0.11	-0.14	-0.16	-0.08	-0.09	-0.05	0.22*	0.25*	0.27*	0.12	-0.55***	-		
<b>Consecuencias</b>																
15. Diversión	0.04	0.06	0.02	0.09	0.09	0.00	0.05	0.03	0.06	0.00	-0.10	0.17	0.66***	-0.49***	-	
16. Compromiso	0.08	0.13	0.04	0.07	0.09	0.03	0.10	0.10	0.07	0.09	0.00	0.20	0.58***	-0.36***	0.76**	-
<b>Descriptivos</b>																
Media	4.64	4.24	4.91	5.20	5.08	5.38	4.28	4.72	3.40	2.80	2.78	2.81	3.86	1.70	4.03	4.00
Des. Típica	1.03	1.15	1.09	1.13	1.25	1.11	0.75	0.86	0.95	0.75	0.93	0.82	0.55	0.69	1.11	1.05
Rango	1-7	1-7	1-7	1-7	1-7	1-7	1-7	1-7	1-7	1-7	1-7	1-7	1-5	1-5	1-5	1-5

**Nota:** La correlación es significativa en el nivel \*p<.05; \*\*p<.01; \*\*\*p<.001.



## DISCUSIÓN

Este estudio tuvo como primer objetivo examinar, desde la perspectiva de los jugadores y jugadoras de fútbol amateur, en qué medida los entrenadores implementan los distintos estilos y conductas motivacionales recogidos en el modelo circular. Además, se analizó cómo estos estilos y conductas se relacionaban con la satisfacción y frustración de las NPB de los jugadores, así como el papel de estas variables en la diversión y el compromiso deportivo. Para ello, se utilizó el modelo circular de estilos motivacionales (Aelterman et al., 2019; Delrue et al., 2019), el cual permite analizar de manera diferenciada no solo los cuatro estilos generales, sino también las ocho conductas específicas que los componen. Esta aproximación ha permitido obtener una imagen más refinada sobre cómo las conductas motivacionales de los entrenadores se vinculan con el funcionamiento motivacional de los jugadores amateurs de fútbol.

Los principales hallazgos del estudio fueron: (1) el estilo estructurado y sus conductas fueron los más percibidos por los jugadores, mientras que el estilo caótico y sus conductas fueron los menos reportados; (2) los estilos de apoyo a la autonomía y estructura, junto con sus respectivas conductas, se asociaron positivamente con la satisfacción de las NPB; (3) el estilo controlador no mostró asociaciones significativas con la satisfacción o la frustración de las NPB, aunque sus conductas dominadoras sí se relacionaron positivamente con la frustración; (4) el estilo caótico, y en particular las conductas de abandono, se asociaron negativamente con la satisfacción y positivamente con la frustración de las NPB; y (5) la satisfacción de las NPB se vinculó positivamente con la diversión y el compromiso deportivo, mientras que la frustración mostró asociaciones negativas con ambas consecuencias motivacionales.

### ¿Cómo perciben los jugadores y jugadoras de fútbol amateur a sus entrenadores?

En relación con el primer objetivo del estudio, los resultados muestran que, desde la perspectiva de los jugadores y jugadoras de fútbol amateur, el estilo estructurado es el más prevalente entre los entrenadores. Este hallazgo sugiere que los entrenadores tienden a organizar sus sesiones proporcionando metas claras, expectativas definidas y retroalimentación específica, lo cual se alinea con una práctica intencionada y sistemática del entrenamiento. La literatura previa ha destacado que una estructura clara facilita la percepción de competencia y mejora tanto el rendimiento como la adherencia al proceso de entrenamiento (Pulido et al., 2018; Delrue et al., 2019). El análisis por conductas permite matizar esta tendencia: dentro del estilo estructurado, las conductas clarificadoras y orientadoras fueron ambas altamente percibidas, lo que sugiere que los entrenadores no solo dan instrucciones claras, sino que también crean entornos predecibles y refuerzan la confianza de los jugadores en su progresión. Esta combinación puede considerarse especialmente valiosa en contextos amateur, donde la disponibilidad de recursos es menor y la figura del entrenador es aún más determinante para la experiencia de los deportistas.

Asimismo, los jugadores también perciben de forma notable la presencia del estilo de apoyo a la autonomía, particularmente a través de las conductas adaptativas, por encima las participativas. Este dato resulta especialmente interesante, ya que sugiere que los entrenadores tienden más a adaptar las tareas a las características del grupo que a compartir la toma de decisiones. Aunque ambas conductas son valiosas, las conductas adaptativas tienen una relación más directa con la satisfacción de las NPB (Burgueño et al., 2024), y se ha asociado con un desarrollo motivacional más sólido y sostenido (Van Meervelt et al., 2024).

En cuanto al estilo controlador, su puntuación moderada refleja una cierta presencia de conductas directivas en los entrenadores. No obstante, el análisis por conductas muestra un patrón interesante: mientras que las conductas demandantes presentan puntuaciones relativamente altas, las dominadoras son claramente menos frecuentes. Esta diferencia cualitativa es relevante, ya que las conductas demandantes, aunque implica directividad, puede incluir exi-

gencia interpretada como constructiva, mientras que las dominadoras se asocian con humillaciones o coerción, elementos claramente desadaptativos (Soenens y Vansteenkiste, 2010; Bartholomew et al., 2011). La baja percepción de estas últimas puede interpretarse como un indicio positivo sobre el tipo de control ejercido por los entrenadores.

Finalmente, el estilo caótico es el menos percibido por los jugadores, lo cual puede considerarse un resultado favorable, ya que la evidencia empírica señala que este estilo, especialmente cuando se manifiesta a través de las conductas de abandono, genera entornos de incertidumbre y escaso desarrollo motivacional (Delrue et al., 2019). Las conductas a la espera, aunque también percibidas con baja frecuencia, presentan una ambigüedad mayor, ya que puede interpretarse en algunos contextos como una cesión de protagonismo al jugador. Sin embargo, en ausencia de estructura o apoyo, estas conductas no contribuyen significativamente al desarrollo positivo de los deportistas (Diloy-Peña et al., 2025).

En conjunto, parece que los entrenadores de fútbol amateur son percibidos como figuras que, en general, tienden a combinar una alta estructura con cierta sensibilidad hacia el apoyo a la autonomía, evitando estilos más extremos como el caos o el control dominante. El análisis descriptivo por conductas del modelo circular permite detectar matices valiosos (i.e., demandante vs. dominante) que pueden guiar futuras intervenciones formativas con entrenadores, orientadas a reforzar aquellas prácticas que resultan más beneficiosas para la experiencia motivacional del jugador y a reducir aquellas menos adaptativas.

### **¿Cómo se relaciona el estilo motivacional del entrenador con el proceso motivacional de los jugadores?**

En relación con el segundo objetivo del estudio, los resultados muestran una asociación positiva entre los estilos motivacionales de apoyo a la autonomía y estructura, y sus respectivas conductas (i.e., participativas, adaptativas, orientadoras y clarificadoras) y la satisfacción de las NPB de los jugadores. Esta tendencia es coherente con nuestra hipótesis y con estudios previos realizados en el contexto deportivo bajo el marco del modelo circular (Delrue et al., 2019; Van Meervelt et al., 2024), que señalan que estos estilos promueven un entorno interpersonal favorable para el desarrollo motivacional. Desde un punto de vista práctico, los entrenadores que implementan estilos de apoyo a la autonomía y estructura tienden a fomentar la toma de decisiones por parte de los jugadores, adaptar las tareas a sus características, planificar los entrenamientos con claridad, y proporcionar retroalimentación efectiva y constructiva. Estas conductas adaptativas y/o orientadoras, parecen contribuir a generar un clima que facilita la satisfacción de las NPB (Aelterman et al., 2019; Burgueño et al., 2024), aspecto clave para la implicación y el bienestar de los deportistas (Pulido et al., 2018; Murillo et al., 2022).

Por el contrario, el estilo controlador no mostró asociaciones significativas con la satisfacción ni con la frustración de las NPB, lo que podría deberse a una cierta normalización de estas conductas dentro del contexto del fútbol amateur. Es posible que los jugadores perciban como parte de la dinámica esperada del entrenamiento ciertas formas de control, especialmente cuando no se expresan de forma coercitiva o humillante. En este sentido, el análisis por conductas aporta un matiz relevante, ya que las conductas dominadoras sí se asociaron positivamente con la frustración de las NPB, lo que sugiere que las manifestaciones más autoritarias del control (e.g., mediante críticas constantes, amenazas o burlas) pueden erosionar el funcionamiento motivacional del jugador, como también ha señalado la literatura previa (Abós et al., 2023; Bartholomew et al., 2011; Murillo et al., 2022; Soenens y Vansteenkiste, 2010).

En cuanto al estilo caótico, los resultados revelan una asociación negativa con la satisfacción de las NPB y positiva con su frustración, especialmente en el caso de las conductas de abandono. Estas conductas, caracterizadas por la ausencia de planificación, retroalimentación o presencia activa del entrenador, parece generar un entorno de incertidumbre que dificulta que



los jugadores se sientan competentes, autónomos o conectados socialmente. Aunque las conductas a la espera no mostraron relaciones significativas, su carácter pasivo sugiere que tampoco contribuyen de manera positiva al proceso motivacional. En conjunto, estos resultados refuerzan la evidencia previa que señala que la desorganización y la falta de acompañamiento pueden derivar en un funcionamiento desadaptativo (Delrue et al., 2019; Van Meervelt et al., 2024). Cabe señalar que el contexto sociocultural específico del fútbol amateur español podría haber influido en estos patrones, ya que la figura del entrenador suele estar asociada a cierta autoridad controladora (Murillo et al., 2022), lo que puede explicar la baja percepción del estilo caótico y la aceptación relativa de conductas controladoras no coercitivas como las demandantes.

Finalmente, las asociaciones encontradas entre la satisfacción de las NPB y las consecuencias motivacionales de diversión y compromiso deportivo ponen de manifiesto su papel mediador en el proceso motivacional. Los jugadores que perciben que sus necesidades están satisfechas se divierten más y se sienten más comprometidos con su práctica deportiva, mientras que quienes experimentan frustración en estas necesidades tienden a mostrar niveles más bajos en ambas variables. Esta relación ha sido ampliamente respaldada por estudios anteriores (Abós et al., 2023; Murillo et al., 2022), y confirma que el bienestar motivacional no solo influye en el disfrute, sino también en la continuidad y la implicación sostenida de los jugadores en el deporte.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de formar a los entrenadores en estrategias que favorezcan estilos motivacionales más adaptativos, como el apoyo a la autonomía o la estructura, y que les permitan identificar y reducir conductas vinculadas al caos o al control, especialmente las conductas dominadoras. El análisis por conductas, además, ofrece una herramienta valiosa para comprender la complejidad del comportamiento del entrenador y su impacto real sobre el proceso motivacional de los jugadores. Este enfoque detallado permite distinguir con mayor precisión entre conductas dentro de un mismo estilo, lo que proporciona un conocimiento más aplicable a la realidad práctica del entrenamiento. De este modo, el análisis por conductas no solo enriquece la comprensión teórica del modelo circular, sino que también facilita la elaboración de recomendaciones formativas más ajustadas al contexto del fútbol amateur.

### **Limitaciones y prospectivas**

Aunque este estudio contribuye a ampliar la evidencia empírica sobre el modelo circular de estilos motivacionales en el contexto del deporte amateur, es necesario interpretar los resultados con cautela debido a ciertas limitaciones metodológicas. En primer lugar, se trata de una investigación de corte transversal, lo que impide establecer relaciones de causalidad entre los estilos motivacionales del entrenador, las NPB y las consecuencias motivacionales de los jugadores. En este sentido, futuros estudios deberían apostar por diseños longitudinales o experimentales que permitan analizar con mayor solidez la dirección y evolución de estas relaciones a lo largo del tiempo. En segundo lugar, se utilizó exclusivamente metodología de autoinforme, considerando solo la percepción de los jugadores sobre el estilo motivacional de sus entrenadores. Este enfoque puede estar condicionado por sesgos de deseabilidad o experiencias puntuales. Por ello, se recomienda que investigaciones futuras incorporen una triangulación metodológica que incluya observaciones sistemáticas del comportamiento del entrenador y entrevistas o cuestionarios a los propios entrenadores, con el objetivo de obtener una visión más completa y fiable del estilo motivacional percibido y real. En tercer lugar, la muestra fue seleccionada mediante un muestreo intencional, lo que limita la generalización de los hallazgos. Sería conveniente que futuros trabajos contemplen un muestreo más amplio y representativo, atendiendo a criterios de estratificación como el género, la categoría competitiva, el contexto geográfico o la experiencia deportiva previa de los jugadores. Por último, si bien este estudio ha explorado de forma novedosa las conductas motivacionales dentro de cada estilo, no se ha profundizado en su análisis

diferenciado en función de variables contextuales (e.g., el nivel competitivo, la dinámica grupal del equipo, experiencia de los jugadores o del entrenador). Incluir estos moderadores en futuras investigaciones podría arrojar luz sobre qué combinaciones de conductas son más eficaces en distintos contextos del deporte amateur. Asimismo, aunque el presente trabajo incluye tanto jugadores como jugadoras, la baja participación femenina (14%) limita la posibilidad de realizar comparaciones por sexo. Futuros estudios deberían considerar muestras más equilibradas y análisis específicos que permitan identificar posibles diferencias de género en la percepción del estilo motivacional del entrenador y sus consecuencias.

## CONCLUSIONES

Los resultados del estudio indican que los entrenadores de fútbol amateur son percibidos como más estructurados y facilitadores de la autonomía, aplicando con mayor frecuencia conductas orientadoras, clarificadoras y adaptativas. Estas se asociaron con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y, a su vez, con mayores niveles de diversión y compromiso deportivo. En contraste, las conductas dominadoras y de abandono mostraron vínculos con una mayor frustración de las NPB y una disminución de estas consecuencias motivacionales, lo que refuerza la importancia de evitar conductas caóticas y/o controladoras. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de diseñar programas de formación que ayuden a los entrenadores a identificar y desarrollar conductas motivacionales que apoyen las necesidades del jugador, y a reducir aquellas que las amenazan. Incluir la dimensión motivacional en la formación técnica y táctica puede ser clave para fomentar entornos más positivos, motivadores y sostenibles en el deporte amateur.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abós, Á., Murillo, M., Sevil-Serrano, J., y García-González, L. (2023). How coaches' need-supportive and controlling behaviors are related to different (mal) adaptive outcomes in water polo players: A person-centered approach. *Current Psychology*, 42(10), 8085-8096. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02101-y>
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Fontaine, J. R. J., y Reeve, J. (2019). 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>
- Aguirre-Gurrola, H. B., Tristán-Rodríguez, J. L., López-Walle, J. M., Tomás, I., y Zamarripa Rivera, J. I. (2016). Estilos interpersonales del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y el burnout: Un análisis longitudinal en futbolistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 132-137. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50097>
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619-1629. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731517>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need controlling in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75-102. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>
- 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(2), 215-233. <https://doi.org/10.1080/17509840903235330>



- 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>
- Delrue, J., Reynders, B., Broek, G., Vande Aelterman, N., De Backer, M., Decroos, S., De Muynck, G.-J., Fontaine, J., Fransen, K., van Puyenbroeck, S., Haerens, L., y Vansteenkiste, M. (2019). Adopting a helicopter-perspective towards motivating and demotivating coaching: A circumplex approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 110-126. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.008>
- Diloy-Peña, S., García-González, L., Haerens, L., de Cocker, K., Burgueño, R., y Abós, Á. (2025). Exploring (de-)motivating teaching profiles from a fine-grained directiveness approach: Differences in students' need-based experiences. *Teaching and Teacher Education*, 159, 105003. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.105003>
- Duprez, V., Vansteenkiste, M., Beeckman, D., Verhaeghe, S., y Van Hecke, A. (2021). Capturing motivating versus demotivating self-management support: Development and validation of a vignette-based tool grounded in Self-determination Theory. *International journal of nursing studies*, 116, 103354. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.04.019>
- García-González, L., Diloy-Peña, S., Sevil-Serrano, J., García-Cazorla, J., y Abós, Á. (2021). El estilo motivacional docente en Educación Física: una oportunidad para la mejora de la calidad de la docencia y los procesos motivacionales del alumnado. En *Educación comprometida con los Objetivos de desarrollo sostenible: Calidad, equidad educativa y metodología aprendizaje servicio* (pp. 185–196). Universidad de Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I., y Balaguer, I. (2016). Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well-and ill-being over time. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(4), 1147-1154. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001170>
- 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 (Ed.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (407- 417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- Matosic, D., y Cox, A. E. (2014). Athletes' motivation regulations and need satisfaction across combinations of perceived coaching behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 302-317. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.879963>
- 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 y Coaching*, 1-12. <https://doi.org/10.1177/17479541221116439>
- 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>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. New York <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., y Keeler, B. (1993). 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>
- Sicilia, A., Ferriz, R., y Sáenz-Álvarez, P. (2013). Validación española de la escala de frustración de las necesidades psicológicas (EFNP) en el ejercicio físico. *Psychology, Society y Education*, 5(1), 1-19. <https://doi.org/10.25115/psye.v5i1.493>
- Soenens, B., y Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74-99. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001>
- Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín F., y Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema*, 19(2), 256-262.
- Teixeira, D. S., Marques, M., y Palmeira, A. L. (2018). Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: Systematic review and meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 225-233.
- Van Meervelt, K., Reynders, B., Van Puyenbroeck, S., De Backer, M., Hofmans, J., y Broek, G. V. (2024). Validation of the Coach Behavior in Sports Questionnaire: Towards dynamic assessments using the circumplex model for coach behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102691. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102691>
- 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>
- 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>