

ANÁLISIS DEL COMPROMISO DEPORTIVO DE JÓVENES WATERPOLISTAS: UN ESTUDIO BASADO EN LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

Miguel Murillo, Javier Sevil, Ángel Abós, Jorge Samper, Alberto Abarca-Sos y Luis García-González

Universidad de Zaragoza, España

RESUMEN: Fundamentado en la Teoría de la Autodeterminación (TAD), el objetivo del estudio fue analizar la relación entre la percepción de jóvenes waterpolistas sobre el estilo interpersonal del entrenador, la satisfacción y frustración de sus necesidades psicológicas básicas (NPB), la motivación autodeterminada y su compromiso deportivo. Participaron 77 jugadores de waterpolo con una edad comprendida entre los 13 y los 20 años ($M = 15.00$, $DT = 1.70$). Los resultados mostraron que la percepción de los jugadores de un estilo de apoyo a la autonomía del entrenador, la satisfacción de las NPB, la motivación intrínseca y el compromiso deportivo se relacionaba positiva y significativamente, siguiendo la secuencia establecida en la TAD. En sentido contrario, el estilo controlador percibido por los jugadores se relacionaba positiva y significativamente con la frustración de las NPB y la desmotivación y negativamente con el compromiso deportivo. Los resultados destacan la importancia del estilo interpersonal del entrenador sobre los procesos motivacionales y el compromiso deportivo de los jóvenes waterpolistas.

PALABRAS CLAVE: Teoría de la Autodeterminación, soporte de autonomía, estilo controlador, necesidades psicológicas básicas.

ANALYSIS OF THE SPORT COMMITMENT OF YOUNG WATERPOLISTS: A STUDY GROUNDED IN SELF-DETERMINATION THEORY

ABSTRACT: Grounded in Self-Determination Theory (SDT), the aim of this study was to analyze the relationship between waterpolo players perception on coach interpersonal style, satisfaction and frustration of their basic psychological needs (BPN), self-determined motivation and sport commitment. 77 male water polo players, with ages between 13 and 20 years old ($M = 15.00$, $SD = 1.70$), took part in the study. Results showed that players' perception of autonomy support coaching style was related positively and significantly with the satisfaction of BPN, intrinsic motivation and sport commitment, following established sequence in SDT. However, controlling coaching style was related positively and significantly with the frustration of BPN, amotivation and negatively with sport commitment. The results highlight the importance of coach interpersonal style on motivational processes and the sports commitment of young water polo players.

KEYWORDS: Self-Determination Theory, autonomy support, controlling style, basic psychological needs.

ANÁLISE DA JUVENTUDE SPORT PÓLO AQUÁTICO COMPROMISSO: UM ESTUDO BASEADO NA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

RESUMO: Com base na Teoria da Autodeterminação (TAD), o objetivo deste estudo foi analisar a relação entre a percepção do estilo interpessoal do treinador, satisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas (NPB), a motivação auto-determinada e compromisso desportivo. Participaram 77 jogadores masculinos de pólo aquático com idade entre 13 e 20 anos ($M = 15,00$, $DP = 1,70$). Os resultados da análise de correlação e regressão linear mostraram que o estilo interpessoal de apoio para autonomia do treinador foi relacionado positivamente e significativamente com a satisfação das NPB, motivação intrínseca e compromisso desportivo. Por outro lado, o estilo controlador do treinador foi relacionado positivamente e significativamente com a frustração das NPB e desmotivação e negativamente com o compromisso desportivo. Os resultados destacam a importância nos processos motivacionais

Manuscrito recibido: 27/04/2016
Manuscrito aceptado: 18/03/2017

Dirección de contacto: Luis García-González. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza. Plaza Universidad, 3, 20001 Huesca (España). Correo-e: lgarcia@unizar.es

do estilo interpessoal do treinador para melhorar o compromisso desportivo em jogadores de polo aquático.

PALAVRAS-CHAVE: Teoria da Autodeterminação, apoio autonomia, estilo controlador, necessidades psicológicas básicas.

Actualmente existen numerosas evidencias que señalan que la práctica regular de actividad física (AF) posee numerosos e innegables efectos positivos sobre la salud (Reiner, Niermann, Jekauc, y Woll, 2013). No obstante, si bien la mayoría de los jóvenes realizan AF de forma regular durante su niñez, diversas investigaciones revelan un significativo descenso durante la adolescencia (Crane y Temple, 2015). En este sentido, autores como Torregrosa y Cruz (2006), señalan que una de las mejores formas de reducir esta problemática es establecer un vínculo de compromiso deportivo con la actividad que se realiza. En la misma línea, diversos estudios señalan la importancia de los procesos motivacionales de los deportistas sobre el compromiso deportivo (Podlog et al., 2015).

Para ello, la Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci y Ryan, 1985) se configura como uno de los entramados teóricos más sólidos para explicar la motivación humana, y más concretamente, el comportamiento hacia la práctica físico-deportiva (Molinero, Salguero, y Márquez, 2011). Concretamente, dicha teoría se está utilizando como marco de referencia para explicar tanto el compromiso deportivo (i.e., actitud que expresa el deseo y la intención de seguir practicando un deporte), como el abandono deportivo (García-Calvo, Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva, y Amado, 2011).

Sus postulados teóricos se asientan en tres pilares fundamentales, las necesidades psicológicas básicas (NPB), la motivación autodeterminada y los antecedentes sociales, así como las interacciones que entre ellos se producen (Vallerand, 1997). La TAD (Deci y Ryan, 1985) sostiene que el comportamiento humano está motivado por la satisfacción de tres NPB (i.e., autonomía, competencia y relación con los demás), esenciales para un óptimo desarrollo psicológico, integridad y bienestar personal (Deci y Ryan, 2000). La autonomía se refiere a la necesidad de experimentar que las acciones que se realizan son por voluntad propia. La competencia se entiende como la percepción de habilidad en las tareas que se llevan a cabo a través del control de su resultado. La relación con los demás alude a la necesidad de tener relaciones interpersonales satisfactorias y mostrarse integrado en el grupo de iguales al que se pertenece (Deci y Ryan, 2000).

En sentido contrario, la frustración de dichas NPB puede originar un malestar psicológico. De este modo, autores como Martinent, Guillet-Descas y Moiret (2015) señalaron en el contexto deportivo que la satisfacción y frustración de las NPB podían considerarse dos constructos independientes. Por tanto, si el jugador percibe que sus necesidades están siendo activamente reprimidas por presiones externas (e.g., entrenador), puede desencadenar formas de motivación más desadaptativas (Bartholomew, Ntoumanis, y Thøgersen-Ntoumani, 2010), propiciando una mayor probabilidad de abandono deportivo. Así, una ausencia de control sobre las acciones, la percepción de ineficacia en las tareas que se realizan o sentirse distante dentro del entorno social, entre otras, podría

facilitar la frustración de los mediadores psicológicos de los deportistas, dando lugar a consecuencias negativas (Castillo, González, Fabra, Mercé, y Balaguer, 2012).

Por todo esto, la satisfacción y/o frustración de estas NPB, puede determinar el nivel y el tipo de motivación autodeterminada de los deportistas. Siguiendo la TAD (Deci y Ryan, 1985), de más a menos autodeterminación se encuentra la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. La motivación intrínseca se entiende como el placer y el disfrute que produce el mero hecho de realizar o participar en una actividad. La motivación extrínseca, aparece en aquellas actividades que no tienen un fin en sí mismo, sino que se realizan como un medio para alcanzar metas ajenas a ellas (Deci y Ryan, 2000). Por último, la desmotivación se caracteriza por la falta de motivos, ya sean intrínsecos o extrínsecos, para desarrollar una actividad. Numerosos estudios señalan que la satisfacción de las NPB se relaciona con la motivación más autodeterminada o intrínseca, mientras que la frustración de las NPB lo hace con la motivación más extrínseca o la desmotivación (e.g., Martinent et al., 2015).

Por otra parte, la TAD (Deci y Ryan, 1985) entiende que las personas son organismos activos que interaccionan con el entorno y, por ello, los sujetos que están alrededor pueden ser una fuente de influencia. En este sentido, esta teoría afirma que determinados antecedentes sociales (e.g., entrenadores, padres, compañeros de equipo, entre otros) pueden influir a la hora de satisfacer o frustrar las NPB y, por tanto, condicionar los niveles de motivación autodeterminada (Ryan y Deci, 2000). Dentro del contexto de la AF y del deporte, los factores sociales más relevantes son el entrenador, los compañeros y los familiares de los practicantes (García-Calvo, Leo, Martín, y Sánchez-Miguel, 2008), siendo todos ellos fundamentales en los procesos motivacionales de los deportistas (Sánchez-Oliva, Leo, González-Ponce, Chamorro, y García-Calvo, 2012). No obstante, algunos estudios señalan que el entrenador es la figura clave para el desarrollo personal y deportivo de los adolescentes (Ramis, Torregrosa, Viladrich, y Cruz, 2013).

Si bien la TAD (Deci y Ryan, 1985) propone que el estilo interpersonal del entrenador se puede extender en un continuo desde la máxima cesión de decisiones y responsabilidades hasta el máximo control y restricciones (Deci y Ryan, 1987), un estudio de Pelletier, Fortier, Vallerand y Brière (2001) en jóvenes nadadores señala que los jugadores pueden percibir simultáneamente un estilo controlador y de apoyo a la autonomía, considerándose dos constructos independientes que pueden coexistir. Por un lado, comportamientos como ofrecer oportunidades de participación, estimular la responsabilidad del deportista o considerar su opinión e intereses en las tareas propuestas, serían actuaciones que apoyan la autonomía. Por otro lado, actitudes como una vigilancia excesiva de la vida personal del deportista, el uso sesgado de recompensas, la utilización de la atención

condicional negativa o la intimidación pueden generar en el jugador una percepción de control. Dentro del contexto deportivo, la literatura científica más reciente relaciona estas conductas con dos vertientes del comportamiento humano que se han denominado como el "*bright side*" y el "*dark side*" de la motivación dado que originan diferentes consecuencias en los deportistas. Por un lado, dentro del "*bright side*" algunos estudios han señalado que la percepción de los jugadores del apoyo a la autonomía del entrenador, se relaciona con la satisfacción de las NPB, las formas de motivación más autodeterminadas, y consecuentemente, con el desarrollo de consecuencias positivas (e.g., bienestar personal; Stenling, Lindwall, y Hassmén, 2015). En sentido contrario, dentro del "*dark side*" la percepción de los jugadores de un estilo controlador del entrenador se relaciona con la frustración de las NPB, las formas de motivación menos autodeterminadas, así como con consecuencias negativas y menos adaptativas (e.g., burnout; Castillo et al., 2012).

Si bien existen investigaciones en el ámbito deportivo que han mostrado las relaciones analizadas en la TAD (Deci y Ryan, 1985), todavía son limitados los estudios que han analizado conjuntamente la secuencia motivacional del "*bright side*" y el "*dark side*" de la motivación sobre el compromiso deportivo en el deporte de iniciación, y específicamente en una muestra exclusiva de jóvenes jugadores de waterpolo. Por tanto, la principal aportación de este trabajo, es que se ha teniendo en cuenta las dos vertientes de la motivación, hecho que hasta ahora no había sido estudiado de forma conjunta en esta modalidad deportiva. Con el propósito de establecer la posible relevancia del entrenador y su futura intervención en los procesos motivacionales de los jugadores y las consecuencias derivadas de éste, el objetivo del estudio fue analizar la relación entre la percepción de los jugadores del estilo interpersonal de entrenador, la satisfacción y frustración de las NPB, la motivación autodeterminada y el compromiso deportivo. La primera hipótesis, siguiendo la secuencia del "*bright side*" propuesto por la TAD (Deci y Ryan, 1985), postula que el compromiso deportivo será predicho positivamente por la motivación intrínseca. A su vez, está motivación será predicha positivamente por la satisfacción de las NPB. Por último, la satisfacción de dichos mediadores psicológicos será un predictor positivo de la percepción de los jugadores de un estilo de apoyo a la autonomía del entrenador. Por otro lado, la segunda hipótesis, siguiendo la secuencia del "*dark side*" de la motivación, se plantea que el compromiso deportivo será predicho negativamente por la desmotivación. De igual modo, la desmotivación será predicha positivamente por la frustración de los mediadores psicológicos. Por último, la frustración de las NPB será un predictor positivo de la percepción de los jugadores de un estilo controlador por parte del entrenador.

MÉTODO

Participantes

Se contactó con 91 jugadores masculinos pertenecientes a los cuatro clubes de waterpolo de Aragón, tomando parte en este estudio 77 de ellos. Todos tenían edades comprendidas entre los 13 y los 20 años ($M = 15.00$, $DT = 1.70$), entrenaban una media de 3.82 días ($DT = 0.99$) y 8.88 horas semanales ($DT = 3.27$) y estaban federados, por lo que competían a nivel regional de forma regular.

Instrumentos

En el presente estudio se adaptaron los encabezados de los diferentes instrumentos utilizados al waterpolo (e.g. "Mi entrenador de waterpolo..."). Las variables medidas e instrumentos utilizados fueron los siguientes:

Percepción del estilo de apoyo a la autonomía del entrenador, se evaluó mediante el Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ; Balaguer, Castillo, Duda, y Tomás, 2009). Dicho cuestionario se validó con 301 deportistas de diferentes modalidades y mide el grado en el que los deportistas perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía. Está compuesto por 15 ítems relacionados con el factor de apoyo a la autonomía (e.g., "Mi entrenador me ofrece distintas alternativas y opciones"). Cada ítem se inicia con la frase: "Cuando juego a waterpolo..." y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos, que oscila desde *nada verdadero* (1), hasta *muy verdadero* (7).

Percepción del estilo controlador del entrenador, se evaluó con la versión española (Castillo, Tomás, Ntoumanis, Bartholomew, Duda, y Balaguer, 2014) de la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS; Bartholomew et al., 2010). Dicho cuestionario se validó con 373 jugadores de fútbol y mide la percepción que los deportistas tienen del estilo interpersonal controlador del entrenador. Está compuesto por 15 ítems divididos en cuatro factores: el uso controlador de recompensas con cuatro ítems (e.g., "Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para hacerme entrenar más duro"), atención condicional negativa con cuatro ítems (e.g., "Mi entrenador me acepta menos, si le he decepcionado"), intimidación con cuatro ítems (e.g., "Mi entrenador me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas") y el excesivo control personal con tres ítems (e.g., "Mi entrenador intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre"). Cada ítem se inicia con la frase: "Cuando juego a waterpolo..." y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert que oscila desde totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (7).

Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, se evaluó mediante la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD; González-Cutre, Martínez-Galindo, Alonso, Cervelló, Conte, y Moreno, 2007). Dicho cuestionario se validó con 474 deportistas de diferentes modalidades y mide el grado en el que los deportistas perciben que se satisfacen sus necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás. Está compuesto por 23 ítems agrupados en tres factores: competencia con siete ítems (e.g., "Creo que estoy entre los más capaces cuando se trata de waterpolo"), autonomía con ocho ítems (e.g., "Me dejan tomar decisiones") y relación con los demás con ocho ítems (e.g., "Me siento bien con las personas con las que entreno"). Cada ítem está precedido por la frase "Cuando juego a waterpolo..." y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert, cuyo rango de puntuación oscila entre *totalmente en desacuerdo* (1) y *totalmente de acuerdo* (6).

Frustración de las necesidades psicológicas básicas, se evaluó mediante la versión española (Sicilia, Ferriz, y Sáenz-Álvarez, 2013) de la Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas (PNFS; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, y Thøgersen-Ntoumani, 2011). Dicho cuestionario mide el grado en el que los waterpolistas perciben que se frustran sus necesidades de competencia, de autonomía y de relación con los demás. Está compuesto por 12 ítems agrupados en tres factores:

competencia con cuatro ítems (e.g., "Me siento frustrado como waterpolista porque no me dan oportunidades para desarrollar mi potencial"), autonomía con cuatro ítems (e.g., "Siento que se me impide tomar decisiones respecto a mi forma de entrenar en waterpolo") y relación con los demás con cuatro ítems (e.g., "Siento que hay personas del waterpolo a las que no les gusto"). Cada ítem se inicia con la siguiente frase: "Cuando juego a waterpolo..." y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 7 puntos con un rango que oscila desde *totalmente en desacuerdo* (1) a *totalmente de acuerdo* (7).

Motivación autodeterminada, para valorar las distintas posibilidades de motivación de los waterpolistas implicados en la investigación, se utilizó la versión traducida al castellano (Balaguer, Castillo y Duda, 2007) de la Escala de Motivación Deportiva (SMS; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, y Blais, 1995). Este instrumento consta de 28 ítems agrupados en 7 factores. Tres de estos factores hacen referencia a diferentes tipos de motivación intrínseca; al logro con cuatro ítems (e.g., "Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades"), a las expectativas con cuatro ítems (e.g., "Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando waterpolo") y al conocimiento con cuatro ítems (e.g., "Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento"). Otros tres factores están relacionados con la motivación extrínseca; regulación identificada con cuatro ítems (e.g., "Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos"), regulación introyectada con cuatro ítems (e.g., "Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo") y regulación externa con cuatro ítems (e.g., "Porque me permite ser valorado por la gente que conozco"). El último factor de la escala lo componen cuatro ítems que valoran la desmotivación (e.g., "No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en el waterpolo"). No obstante, en el presente estudio, al igual que en otros trabajos en contexto deportivo (e.g., Claver, Jiménez, Del Villar, García-Más, y Moreno, 2014), se utilizó la agrupación de la motivación en tres dimensiones (i.e., motivación intrínseca, motivación extrínseca, desmotivación) siguiendo el continuo de la autodeterminación expuestas por Deci y Ryan (2000). Cada ítem es precedido por la frase "¿Por qué juegas a waterpolo?" y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert, cuyo rango de puntuación oscilaba entre *totalmente en desacuerdo* (1) y *totalmente de acuerdo* (5).

Compromiso deportivo, se evaluó con la versión española (Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamaría, y Cruz, 2007) del Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQ; Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, y Keeler, 1993). Dicho cuestionario se validó con 473 jugadores de fútbol y mide el grado de compromiso deportivo que tienen los deportistas. Está compuesto por 28 ítems divididos en seis factores: compromiso deportivo con seis ítems (e.g., "Estoy decidido a seguir practicando waterpolo la próxima temporada"), diversión con cuatro ítems (e.g., "Me divierto haciendo waterpolo esta temporada"), alternativas de participación con tres ítems (e.g., "Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer waterpolo"), coacciones sociales con siete ítems (e.g., "Creo que debo seguir haciendo waterpolo para agradar a mi padre"), inversiones personales con cuatro ítems (e.g., "Me esfuerzo mucho para hacer waterpolo esta temporada") y oportunidades de participación con cuatro ítems (e.g., "Si dejase de hacer waterpolo echaría de menos los

momentos divertidos que he pasado esta temporada"). Sin embargo, en este trabajo, sólo se utilizó el constructo relacionado con el compromiso deportivo. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert que oscila desde *totalmente en desacuerdo* (1) a *totalmente de acuerdo* (5).

Procedimiento

En primer lugar, se contactó con el responsable del área de waterpolo de la federación deportiva territorial con propósito de explicarle los objetivos del estudio y solicitarle su colaboración. Con su beneplácito, y una vez se hubo informado a los clubes, se solicitó la autorización de los padres para los jugadores menores de edad y la firma de participación voluntaria para los deportistas mayores de edad. La toma de datos tuvo lugar antes de una competición deportiva donde participaban todos los equipos seleccionados en un espacio diáfano con el mobiliario adecuado. El proceso de cumplimentación de los cuestionarios se realizó con la presencia del investigador principal y en ausencia de los entrenadores de los diferentes conjuntos. Antes de comenzar, se recordó que los cuestionarios eran totalmente anónimos y que sólo los investigadores tendrían acceso a los datos, salvaguardando su confidencialidad. La recogida de la información duró, aproximadamente, 25-30 minutos, respetando durante todo el proceso las directrices de la Declaración de Helsinki (2008) con relación al cumplimiento de las normas éticas en investigación.

Análisis de datos

Para el tratamiento estadístico de los datos recogidos se utilizó el programa estadístico SPSS 21.0. En primer lugar, se llevó a cabo un análisis de fiabilidad de las variables estudiadas a través del coeficiente alfa de Cronbach. Después, se realizó el análisis de normalidad de los datos a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov, cuyos valores de significación indicaron su distribución normal y, por tanto, la pertinencia de utilizar estadística paramétrica. A continuación, se realizaron los análisis descriptivos, mediante el uso de la media (M) y la desviación típica (DT), y un análisis de correlaciones bivariadas, a través del coeficiente de correlación de Pearson, entre las distintas variables del estudio. Por último, se llevó a cabo un análisis de regresión por pasos sucesivos considerando la secuencia completa mencionada en la TAD (Deci y Ryan, 1985). A partir del compromiso deportivo, que se ha tomado como primera variable dependiente, se ha llegado hasta el estilo interpersonal del entrenador, pasando por las variables de la motivación autodeterminada (e.g., motivación intrínseca, motivación extrínseca, desmotivación) y la frustración y/o satisfacción de las NPB.

RESULTADOS

Análisis descriptivo y de correlaciones

En la tabla 1, se muestran los estadísticos descriptivos (M y DT), los rangos y los valores alfa de Cronbach de cada variable, así como las correlaciones bivariadas que se dan entre ellas. Siguiendo la secuencia establecida por el "bright side" de la TAD (Deci y Ryan, 1985), se puede destacar que el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía está relacionado positiva y significativamente con la satisfacción de las NPB ($r = .57$) y negativamente con la frustración de las NPB ($r = -.62$). A su vez, la satisfacción de las NPB está relacionado positiva y

significativamente con la motivación intrínseca ($r = .60$). Por último, la motivación intrínseca está relacionado positiva y significativamente con el compromiso deportivo ($r = .64$). En sentido opuesto, siguiendo la secuencia establecida por el "dark side" de la TAD (Deci y Ryan, 1985), el estilo controlador está

relacionado positiva y significativamente con la frustración de las NPB ($r = .65$). A su vez, la frustración de las NPB está relacionado positivamente con la desmotivación ($r = .59$). Por último, la desmotivación se relaciona negativamente con el compromiso deportivo ($r = -.64$).

Tabla 1
Estadísticos descriptivos y análisis de correlaciones entre las variables del estudio

	M	DT	Rango	Alfa	1	2	3	4	5	6	7
1. Estilo Apoyo Autonomía	5.22	1.20	1-7	.92							
2. Estilo Controlador	2.92	1.05	1-7	.86	-.53**						
3. Satisfacción NPB	3.74	0.50	1-5	.87	.57**	-.17					
4. Frustración NPB	3.20	0.95	1-7	.81	-.62**	.65**	-.48**				
5. Mot. Intrínseca	5.36	1.10	1-7	.93	.38**	-.33**	.60**	-.29**			
6. Mot. Extrínseca	4.39	1.11	1-7	.85	.29*	.00	.38**	-.02	.52**		
7. Desmotivación	2.88	1.56	1-7	.84	-.57**	.49**	-.63**	.59**	-.48**	-.10	
8. Compromiso Deportivo	4.09	0.76	1-7	.73	.54**	-.46**	.56**	-.44**	.64**	.22	-.64**

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Análisis de regresión lineal

Los resultados obtenidos del análisis de regresión realizado para el "bright side" de la motivación (tabla 2), muestran que la motivación intrínseca predice positivamente el compromiso deportivo con un 15% de la varianza explicada (VE). A su vez, la

satisfacción de las NPB predice positivamente la motivación intrínseca con un 36% de la VE, mientras el estilo controlador la predice en sentido contrario (5% de la VE). Por último, la satisfacción de las NPB es predicha positivamente por el estilo de apoyo a la autonomía con un 33% de la VE.

Tabla 2
Análisis de regresión del "bright side" de la motivación

Variables	Coeficientes no estandarizados		Coeficiente tipificado		p	
	B	Error típico	Beta	Cambio en R^2		
VD Compromiso Deportivo						
Paso 1	Desmotivación	-.31	.14	-.64	.41	<.001
Paso 2	Desmotivación	-.21	.04	-.44		<.001
	Motivación Intrínseca	.30	.06	.44	.15	<.001
VD Motivación intrínseca						
Paso 1	Satisfacción NPB	1.31	.20	.60	.36	<.001
Paso 2	Satisfacción NPB	1.23	.20	.56		<.001
	Estilo Controlador	-.24	.10	-.23	.05	.012
VD Satisfacción NPB						
Paso 1	Estilo Apoyo Autonomía	.237	.039	.571	.33	<.001

Por otra parte, los resultados obtenidos en el "dark side" motivacional muestran que la desmotivación predice el compromiso deportivo negativamente con un 41% de la VE. A su vez, la frustración de las NPB predice positivamente la desmotivación con un 11% de la VE, mientras la satisfacción de las NPB, la explica en un 40% en sentido contrario. A su vez, la frustración de las NPB es predicha positivamente por el estilo controlador del entrenador, con un 42% de la VE, y negativamente por el estilo de apoyo a la autonomía (10% de la VE).

DISCUSIÓN

Bajo la perspectiva de la TAD (Deci y Ryan, 1985), el objetivo del estudio fue analizar, siguiendo los lados opuestos de la secuencia motivacional (i.e., *bright side* y *dark side*), la relación

entre la percepción de los jugadores de waterpolo del estilo interpersonal del entrenador, la satisfacción y frustración de las NPB, la motivación autodeterminada y el compromiso deportivo. La primera hipótesis, siguiendo la secuencia del "bright side", postulaba que el compromiso deportivo de los waterpolistas sería predicho positivamente por su motivación intrínseca. A su vez, está motivación intrínseca sería predicha de forma positiva por la satisfacción de sus NPB. Por último, la satisfacción de dichos mediadores psicológicos sería un predictor positivo de la percepción de los jugadores de un estilo de apoyo a la autonomía del entrenador. Los resultados obtenidos en el presente estudio refuerzan la secuencia del "bright side" propuesta por la TAD en jóvenes waterpolistas, confirmado así la primera hipótesis planteada.

Tabla 3
Análisis de regresión del "dark side" de la motivación

Variables	Coeficientes no estandarizados		Coeficiente tipificado			
	B	Erro típico	Beta	Cambio en R ²	p	
VD Compromiso Deportivo						
Paso 1	Desmotivación	-.31	.14	-.64	.41	<.001
Paso 2	Desmotivación	-.21	.04	-.43		<.001
	Motivación Intrínseca	.30	.06	.44	.15	<.001
VD Desmotivación						
Paso 1	Satisfacción NPB	-1.96	.282	-.626	.40	<.001
Paso 2	Satisfacción NPB	-1.40	.293	-.448		<.001
	Frustración NPB	.61	.155	.372	.11	<.001
Paso 3	Satisfacción NPB	-1.59	.286	-.507		<.001
	Frustración NPB	.23	.195	.139		.244
	Estilo Controlador	.47	.157	.314	.05	<.005
VD Frustración NPB						
Paso 1	Estilo Controlador	.59	.08	.65	.42	<.001
Paso 2	Estilo Controlador	.41	.09	.45		<.001
	Estilo Apoyo Autonomía	-.30	.07	-.38	.10	<.001

En primer lugar, en referencia a la primera parte de la hipótesis, los resultados del estudio muestran una relación entre la motivación intrínseca y el compromiso deportivo. Dichos resultados, son congruentes con los hallados en diversos trabajos en deportistas en formación. Por ejemplo, Pulido, Sánchez-Oliva, Amado, González-Ponce y Sánchez-Miguel (2014), en una investigación con jóvenes deportistas, demostraron mediante un modelo de ecuaciones estructurales que el compromiso hacia la práctica deportiva era predicho por las formas de motivación más autodeterminadas. Iguales vínculos encontraron Leo, Gómez, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y García-Calvo (2009) en su trabajo con jugadores de fútbol de categorías base. En el presente estudio este hecho puede deberse a que los jugadores de waterpolo que practican este deporte por el placer que experimentan pueden estar más comprometidos en su propia práctica.

A su vez, la primera hipótesis también planteaba que la motivación intrínseca experimentada por los jugadores sería predicha positivamente por la satisfacción de sus NPB. Esta relación entre la satisfacción de los tres mediadores psicológicos y niveles de motivación más autodeterminados, queda confirmada con los resultados obtenidos puesto que aquellos waterpolistas que se sienten competentes, con autonomía para tomar decisiones y perciben que poseen una relación positiva con sus compañeros e integración dentro del equipo, muestran un mayor desarrollo de la motivación intrínseca. La relación entre estas dos variables coincide con las investigaciones anteriormente nombradas (Leo et al., 2009; Pulido et al., 2014). De igual modo, tal y como reflejan los resultados en el presente estudio, la satisfacción de las NPB no sólo se relaciona con niveles de autodeterminación más altos, sino que también lo hace, pero de forma negativa, con la desmotivación (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008). Es decir, será poco probable que aquellos jugadores que sientan satisfechas sus NPB experimenten desmotivación hacia el waterpolo. Hecho relevante ya que, como se expondrá más adelante, ésta actúa como principal predictor negativo del compromiso deportivo.

Por último, la primera hipótesis señalaba que la satisfacción de dichos mediadores psicológicos sería predicha de forma

positiva por la percepción de los jugadores de un estilo de apoyo a la autonomía del entrenador. Los resultados de este trabajo, ponen de manifiesto la influencia del apoyo de autonomía del entrenador en la satisfacción de las NPB. Esta relación entre el apoyo a la autonomía y la satisfacción de las NPB puede ser debida a que si el entrenador permite que los jugadores de waterpolo tomen decisiones en sus entrenamientos y partidos (e.g., proponiendo algunas de las tareas, etc.) pueden sentirse más participativos e implicados en el deporte (autonomía), pueden escoger las tareas e intensidad que más se adecuan a sus propias capacidades (competencia) y pueden realizar sus propias agrupaciones en algunas tareas (relaciones sociales). Estos resultados están en línea con otros estudios como el llevado a cabo en taekwondistas de élite por Álvarez, Estevan, Falcó y Castillo (2013) o el de Adie, Duda y Ntoumanis (2012) con jóvenes futbolistas de alto nivel.

Además, según los datos obtenidos, parece que la percepción de apoyo a la autonomía no solo predice la satisfacción de las NPB, sino que también, aunque en menor medida, evita su frustración. Este hecho es congruente con el trabajo longitudinal realizado en jóvenes jugadores de fútbol por Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé y Duda (2012), donde se mostró que la percepción de los jugadores del apoyo a la autonomía del entrenador predecía significativamente de forma negativa la frustración de las NPB. Por tanto, parece que el apoyo a la autonomía puede actuar como factor protector de la frustración de las NPB u otras formas de motivación más desadaptativas como la desmotivación (Ramis et al., 2013). En definitiva, se pone de manifiesto la necesidad de que los entrenadores ofrezcan alternativas de elección a sus jugadores, proporcionen oportunidades para que éstos se sientan motrizmente competentes y que favorezcan el desarrollo de unas relaciones interpersonales positivas. Al hacerlo, es más probable que sus deportistas vean satisfechas en mayor medida sus NPB, evitando, además, su posible frustración.

Como segunda hipótesis de estudio se planteó que, siguiendo la secuencia del "dark side" de la motivación, el compromiso deportivo de los jugadores de waterpolo sería predicho negativamente por su desmotivación. De igual modo, su

desmotivación sería predicha positivamente por la frustración de los mediadores psicológicos. Por último, la frustración de sus NPB sería predicha positivamente por la percepción de un estilo controlador del entrenador. En base a los resultados obtenidos en este estudio, se puede establecer que esta segunda hipótesis se confirma.

En la primera relación expuesta en esta segunda hipótesis, se postulaba que el compromiso deportivo de los waterpolistas sería predicho negativamente por la desmotivación. Los resultados de este trabajo sitúan la variable desmotivación como la que más porcentaje de varianza explica, de forma negativa, del compromiso deportivo. Es decir, parece que aquellos waterpolistas que están desmotivados tienen menor probabilidad de seguir practicando este deporte. Esto concuerda con lo expuesto por García-Mas et al. (2010) en su estudio con jóvenes jugadores de fútbol, donde la desmotivación se relaciona negativamente tanto con el compromiso deportivo como con la diversión. Este hecho podría deberse a que cuando se experimenta desmotivación hacia la práctica deportiva no se encuentran alicientes, ni intrínsecos ni extrínsecos, en su ejecución y, por tanto, no se tiene intención de continuar con ella. A su vez, la segunda hipótesis planteaba que la desmotivación experimentada por los jugadores sería predicha positivamente por la frustración de sus NPB. Los resultados obtenidos confirman esta hipótesis, ya que existe una alta correlación entre la percepción de frustración de las NPB y estar desmotivado. Es decir, si los waterpolistas experimentan con asiduidad situaciones dentro de sus entrenamientos y partidos en las que se sienten incompetentes, no pueden tomar decisiones y el clima del vestuario es frío y distante entre los jugadores pueden acabar por perder el interés por la actividad. Además, los resultados de este estudio también muestran como la desmotivación es predicha de forma positiva por el estilo controlador, hecho que anticipa la importancia de los comportamientos del entrenador sobre los mediadores psicológicos. Investigaciones de reciente publicación en el contexto de la Educación Física como la de Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens y Petegem (2015), apuntan en la misma dirección, puesto que se observa una relación positiva entre la percepción de conductas controladoras por parte del alumnado y su desmotivación, llegando incluso a asociarla con la aparición de conductas disruptivas (e.g., conducta de oposición-desafiante). Si en la primera hipótesis se hablaba de la relación positiva entre la percepción por parte de los jugadores de conductas de apoyo a la autonomía y la satisfacción de las NPB, en la segunda se pone de manifiesto la relación entre un estilo controlador y la frustración de las NPB. Investigaciones actuales como la de Balaguer et al. (2012) con jóvenes futbolistas, se observó que los cambios en el estilo controlador estaban positivamente relacionados con la frustración de las NPB. La percepción del estilo interpersonal del entrenador predecía en este último estudio cambios en la percepción de satisfacción o frustración de las NPB, relacionando actitudes de control con la frustración de las NPB. Los resultados obtenidos en el presente estudio concuerdan con estas indagaciones. En definitiva, parece que existe una estrecha relación entre el estilo controlador y la frustración de las NPB (Castillo et al., 2012) puesto que este mismo vínculo se ha encontrado en entrenadores (Pulido, Sánchez-Oliva, Amado, González-Ponce, y Leo, 2013) y en

mujeres deportistas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, y Thøgersen-Ntoumani, 2011).

En resumen, como pone de manifiesto la TAD (Deci y Ryan, 1985), la satisfacción de las NPB conlleva una motivación más autodeterminada y, por tanto, consecuencias positivas como un mayor compromiso deportivo. Además de esto, se ha observado que asumir actitudes de soporte de autonomía también puede, aunque en menor medida, evitar la frustración de las NPB. Algo a tener en cuenta cuando se ha visto que, si las NPB son frustradas, los jugadores muestran valores más altos en desmotivación, lo que suele disminuir su interés por seguir practicando. Por último, empieza a ser evidente que la frustración de las NPB no refleja únicamente la percepción de que la satisfacción de las NPB es baja, sino que, además, éstas están siendo obstruidas activamente (Bartholomew et al., 2011; Haerens et al., 2015). Si a esto le unimos que parece que los estilos interpersonales del entrenador influyen en la percepción que los jugadores tienen de la satisfacción o frustración de las NPB y, por tanto, en la motivación autodeterminada (Cantú, Castillo, López-Walle, Tristán, y Balaguer, 2015), sería lógico pensar que intervenciones que favorezcan el apoyo a la autonomía y prevengan el uso de conductas controladoras pueden ayudar a prevenir las consecuencias negativas y favorecer las positivas (Sousa, Cruz, Viladrich, y Torregrasa, 2007).

En cuanto a las limitaciones del estudio, es importante destacar que al ser el waterpolo un deporte minoritario, la muestra de jugadores no ha sido muy amplia, por lo que sería conveniente refutar los hallazgos encontrados a nivel nacional. Asimismo, debido al carácter transversal del estudio no es posible establecer relaciones de causalidad entre las variables. En este sentido, sería interesante profundizar, teniendo siempre en cuenta el "dark side" y el "bright side", en la evolución de los procesos motivacionales mediante estudios longitudinales, tanto para establecer dichas relaciones de causa-efecto como para observar los cambios que se producen con el tiempo, incluyendo además otras consecuencias positivas (e.g., bienestar, rendimiento deportivo, autoconcepto) y negativas (e.g., burnout) que ofrezcan una visión más global. Por todo ello, el diseño, aplicación y evaluación de estudios de intervención basados en estrategias que permitan un apoyo a la autonomía y eviten el estilo controlador en este deporte se abren como perspectivas de estudio.

CONCLUSIONES

En definitiva, a partir de los resultados obtenidos, se puede concluir la importancia que tiene que el entrenador de waterpolo apoye la autonomía de los jugadores en formación debido a sus implicaciones positivas en los procesos motivacionales y el compromiso deportivo. Para ello, el desarrollo de estrategias de intervención que favorezcan la toma de decisiones y responsabilidad en los entrenamientos y partidos, tengan en cuenta sus intereses y preferencias y promuevan el diálogo y la reflexión, así como las relaciones interpersonales facilitarán que los deportistas perciban un adecuado clima que apoye la autonomía. De igual modo, parece importante que los entrenadores eviten la creación de un estilo controlador debido a las implicaciones negativas sobre los procesos motivacionales y el compromiso deportivo de los

jugadores. Para ello, es importante evitar la presión a los waterpolistas mediante la comunicación verbal y no verbal, los premios tangibles o recompensas condicionadas, así como las amenazas o las metas impuestas.

REFERENCIAS

- 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, 51-59.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., y Castillo, I. (2013). Efectos del apoyo a la autonomía del entrenador en taekwondistas españoles de élite. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 8(1), 59-70.
- Asociación Médica Mundial (2008). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Recuperado de <http://www.wma.net/s/ethicsunit/helsinki.htm>
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197-207.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., y Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de clima en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 73-83.
- Balaguer, I., 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.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-Determination Theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1460-1476.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 75-102.
- 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 & Exercise Psychology*, 32(2), 193-216.
- Cantú, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: Un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 263-270.
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146.
- Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., Bartholomew, K., Duda, J. L., y Balaguer, I. (2014). Psychometric properties of the Spanish version of the Controlling Coach Behaviors Scale in the sport context. *Psicothema*, 26(3), 409-414.
- Crane, J., y Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- García-Calvo, T., Leo, F. M., Martín, E., y Sánchez-Miguel, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(4), 45-58.
- García-Calvo, T., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., y Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 266-276.
- García-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F., y Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(02), 609-616.
- 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.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., y Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 26-36.
- Leo, F. M., Gómez, F. R., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., y García-Calvo, T. (2009). Análisis del compromiso deportivo desde la perspectiva de la teoría de autodeterminación, en jóvenes futbolistas. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 23, 79-93.
- Martinet, G., Guillet-Descas, E., y Moiret, S. (2015). Reliability and validity evidence for the French Psychological Need Thwarting Scale (PNTS) scores: Significance of a distinction between thwarting and satisfaction of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 29-39.
- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: Estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 288-304.

- 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.
- Pelletier, L. G., Tuson, D. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(7), 35-53.
- Podlog, L., Gustafsson, H., Skoog, T., Westine, M., Wernere, S., y Alricsson, M. (2015). Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1-19.
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., González-Ponce, I., y Leo, F. M., (2013). Frustración de las necesidades psicológicas básicas, autodeterminación y burnout en entrenadores: Incidencia sobre la intención de persistencia. *Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 41, 21-28.
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., González-Ponce, I., y Sánchez-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.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., y Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity - A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 813-820.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychological Association*, 55(1), 68-78.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., González-Ponce, I., Chamorro, J. M., y García-Calvo, T. (2012). Analizando la implicación deportiva en jóvenes jugadores de baloncesto: Un análisis desde la Teoría de la Autodeterminación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 57-62.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., 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.
- 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.
- 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.
- Stenling, A., Lindwall, M., y Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50-61.
- Torregrosa, M., y Cruz, J. (2006). El deporte infantil como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de élite. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.), *Psicología y deporte* (pp. 585-602). Murcia: Diego Marín.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.