



Máster Oficial en Rendimiento Deportivo y Salud

Universidad Miguel Hernández

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Análisis cualitativo de las estrategias motivacionales
en un contexto deportivo de fútbol en la categoría
Juvenil.

Tutor académico: David González- Cutre Coll

dgonzalez-cutre@umh.es

Honorato José Ginés Cabeza 45802565-C

honoratojg@gmail.com

Resumen

Basándonos en la teoría de la autodeterminación, nuestro objetivo es analizar de forma cualitativa, tras una intervención de estrategias motivacionales orientadas a las necesidades psicológicas básicas, el comportamiento desempeñado por jugadores de fútbol y la valoración aportada por la experiencia vivida.

La intervención fue llevada con 16 jugadores del C. D Segorbe de categoría juvenil, con edades entre los 16-18 años. Se realizó una planificación de 3 meses, en la que se introducían poco a poco una serie de estrategias motivacionales, relacionadas directamente con la autonomía, competencia y relación. Para el análisis de los datos, se recurrió a un análisis cualitativo mediante un grupo de discusión de 6 jugadores, utilizando una entrevista semi-estructurada.

En cuanto a los resultados obtenidos, pudimos observar y analizar la opinión de los futbolistas, respecto a las estrategias que se llevaron a cabo. Los jugadores mostraron su apoyo en la mayoría de las ocasiones, tanto a la autonomía, competencia y relación, pero a su vez reflejaron algunos de los problemas e inconvenientes que algunas estrategias mostraban a la hora de llevarlas a la práctica, y en alguno de los casos, argumentando la posible solución que ellos darían.

Tras la intervención, tanto a nivel autónomo, de competencia y de relación, el equipo sufrió una mejora considerable, destacando la unión de grupo y el apoyo total a las medidas llevadas a cabo, y la satisfacción general de que se cuente con los jugadores a la hora de establecer los objetivos, actividades o intereses del equipo.

Palabras claves: Teoría de la autodeterminación, necesidades psicológicas básicas, metodología cualitativa, adolescentes, entrevista semi-estructurada.

Contenido

1. Introducción.....	4
2. Método	8
Participantes	8
Procedimiento	9
3- Resultados y discusión.....	17
Positivas.....	17
Negativas	23
4- Referencias	27

1. Introducción

En el mundo del deporte nos encontramos con muchos aspectos fundamentales para el desarrollo del deportista, todos ellos de una gran importancia, y que unos cobran más nombre que otros y por ello, son más conocidos o tenidos en cuenta, como son las habilidades motrices básicas, siendo más receptivos en edades tempranas (Loko, Aulë, Sikkut, Erelina y Viru, 2000). Pero uno de los a priori olvidados, pero que poco a poco está cogiendo más fuerza, es el caso de la motivación, que puede constituirse como uno de los elementos más determinante e influyente, siendo éste uno de los tópicos de investigación más comunes en la psicología del deporte (Moreno y Cervello, 2010).

Según Roberts (2001) la motivación se entiende mejor desde una perspectiva cognitiva social, no como una función de activación o excitación en sí, sino más bien como una función de los objetivos detrás de la actividad, por lo que no hay que centrarse solo en el sujeto para lograr una gran motivación en él, sino que hay muchos aspectos que influyen en el logro de la motivación.

Se han utilizado diversas teorías para explicar la motivación, evolucionando desde una visión mecanicista hacia modelos más sociales y cognitivos (Moreno y Cervelló, 2010)

De entre todas las teorías motivacionales, nos encontramos con una de las más estudiadas en el contexto deportivo, se trata de la teoría de la autodeterminación (TAD). Según dicha teoría podemos diferenciar varios tipos de motivación, que quedarían englobados en tres grandes niveles de la autodeterminación. La motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación.

Por un lado la motivación intrínseca, corresponde con el grado más alto de autodeterminación, en el que el sujeto mantiene un alto nivel de compromiso con una actividad simplemente por el placer y el disfrute que le produce, por lo que el desarrollo de la actividad en sí, constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización. Dentro de

dicha motivación intrínseca pueden ser tres estimulantes los que lleven al sujeto a practicar el deporte, la motivación intrínseca hacia el conocimiento (practicar deporte por el placer de saber más sobre ese deporte) motivación intrínseca hacia la ejecución (practicar deporte por el placer de mejorar las habilidades), y motivación intrínseca hacia la estimulación (practicar deporte por el placer de vivir experiencias estimulantes) (Breire, Vallerand, Blais y Pelletieir, 1995)

Por otro lado la motivación extrínseca se puede presentar de una manera diferente en cuanto al grado de autonomía y control, encontrando de mayor a menor autodeterminación la regulación integrada, identificada, introyectada y externa. Éstas pueden venir determinadas por recompensas o agentes externos, y según esta teoría pueden variar bastante en su autonomía relativa. Si un deportista practica deporte, pero sus conductas son controladas por fuentes externas, tales como refuerzos materiales u obligaciones impuestas por otros (regulación externa) si presenta conductas que están empezando a interiorizarse, pero que no están verdaderamente auto-determinadas ya que únicamente se reemplaza la fuerza externa de control por una interna como podría ser los sentimientos de culpabilidad (regulación introyectada); si se da cuando las personas juzgan la conducta como importante, aunque la actividad se realiza todavía por motivos extrínsecos como por ejemplo: porque entiende los beneficios que tiene para la salud (regulación identificada); si integra la actividad en su estilo de vida (regulación integrada) aunque la regulación integrada no parece estar presente en jóvenes (Vallerand y Rousseau, 2001). Por último la desmotivación con una falta absoluta de motivación, tanto intrínseca como extrínseca, donde a los deportistas les falta intención de actuar, por lo que es muy probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, apatía, etc. (Deci y Ryan, 2000).

La teoría de la auto-determinación establece diversas variables motivacionales: factores sociales, necesidades psicológicas básicas, y diferentes tipos de motivación (Gonzalez-Cutre y Sicilia, 2012).

El comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, que parecen ser esenciales para facilitar el óptimo funcionamiento de las tendencias naturales para el crecimiento y la integración, así como para el desarrollo social y el bienestar personal (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000). Esta teoría, queda formada por seis mini-teorías que nos explican los fenómenos motivacionales: La teoría de la evaluación cognitiva, teoría de la integración del organismo, teoría de la orientación de causalidad, teoría del contenido de las metas, teoría de la motivación en las relaciones y teoría de las necesidades básicas.

En este trabajo, nos centraremos en esta última para realizar nuestro estudio. Para Deci y Ryan (2000) las necesidades son los nutrimentos psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico, integridad y bienestar, siendo cada una de ellas (competencia, autonomía y relación con los demás) importantes para el desarrollo y la experiencia optima, así como el bienestar en la vida diaria (Deci y Ryan, 2000).

Desde dicha teoría de las necesidades psicológicas básicas, se defiende que la creación de climas de apoyo a la autonomía por las figuras de autoridad (en este caso el entrenador) favorece la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia (sentimiento de ser capaz de interactuar de forma eficaz con el ambiente; White, 1959), autonomía (sentimiento de tener elección y ser iniciador de las propias acciones, de Charms, 1968) (aquella que permite elegir, se opone a controlar, minimiza la presión durante la participación y alienta a la iniciación; Deci y Ryan, 2000) y relación (sentirse conectado y valorado por los otros, Baumeister y Leary, 1995), y que todo ello a su vez repercute en un mayor estado de bienestar. Se ha demostrado que existe una relación de una mayor percepción de competencia, autonomía y relación con una motivación más auto-determinada, relacionándose ésta de manera positiva con un mayor esfuerzo, mayor rendimiento en las tareas y calificaciones más altas (Boiche, Sarraiz, Grouzet, Pelletier, y Chanal, 2008).

Parece existir una relación entre la autodeterminación y la competencia percibida de los participantes (Markland, 1999). Será fundamental los niveles dentro de la actividad, y que permita a los individuos sentirse válidos. Dentro de la competencia motriz, en cuanto a la competencia emocional, las estrategias planteadas se orientan hacia dos dimensiones, como son los auto-diálogos y las acciones concretas (Buceta 2004).

En cuanto a la figura del entrenador, cuando éste presenta un estilo controlador, actuando de forma correctiva, ejerciendo presión, y comportándose de forma autoritaria, dichas necesidades se ven frustradas; mientras que cuando apoyan la autonomía de los participantes ofreciendo libertad y favoreciendo su implicación en el proceso de toma de decisiones, entonces la autonomía, la competencia y las relaciones sociales se ven favorecidas. También se defiende que los climas motivacionales que favorecen el desarrollo de las necesidades psicológicas, también facilitan que las personas se implique de forma más intrínseca y auto-determinada en sus tareas y que favorezcan su bienestar (Duda, Cumming y Balaguer, 2005).

En este caso nos vamos a centrar en la investigación de la teoría de la autodeterminación, mediante un método cualitativo, que en definitiva se trata de un estilo o modo de investigar los fenómenos sociales en el que se persiguen determinados objetivos para dar respuesta adecuada a unos problemas concretos a los que se enfrenta esta misma investigación (Van Maamen,1982) estudiando la realidad social como procesos sociales, las experiencias de vida o testimonios de las personas en los que expresan sus ideas, experiencias, opiniones, valores y sentimientos. Estudia la subjetividad humana de la realidad que viven las personas, estudiadas a partir de relatos e historias, donde los datos no son números sino palabras (Stake, 1998).

Concretamente, en este trabajo se va a realizar una intervención con futbolistas aplicando estrategias motivacionales para fomentar satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, siendo los resultados evaluados utilizando una metodología cualitativa.

El uso de la metodología cualitativa puede ayudar a profundizar los puntos de vista, experiencias y motivaciones de los atletas que los investigadores podrían pasar por alto con métodos más estandarizados (Thomas, Nelson, y Silverman, 2011)

2. Método

Este estudio de carácter cualitativo, se realizó en un ámbito deportivo/ competitivo aplicando una serie de estrategias motivacionales al grupo, con el fin de obtener una mejora motivacional, que aporte una cohesión y bienestar grupal.

Participantes

En cuanto a los participantes en dicho proyecto, contamos con jugadores de fútbol de la categoría Juvenil, correspondientes al C. D Segorbe (2ª Regional Grupo 1) que compiten a nivel provincial, contando con chavales de una edad comprendida entre 16-18 años nacidos entre (1996 a 1998), todos ellos de sexo masculino, y con una experiencia media de práctica de este deporte de 4 años, contando con que el 85% de los jugadores presentes esta campaña vienen de las categorías inferiores del club.

El número total de jugadores es de 16, de los cuales 4 están realizando estudios universitarios, 1 ciclo superior, 4 ciclo medio, 4 bachillerato, 2 graduado de la E.S.O y 1 trabajando.

En cuanto a las características generales, la mayoría del grupo corresponde a familias de una adquisición económica media, todos con vivienda en la población de Segorbe, o pueblos de un radio de 10 Km. Contando con 3 jugadores de carácter extracomunitario (2 de origen Marroquí y 1 de origen Colombiano) y que todos están perfectamente integrados en la sociedad, y conocen y se desenvuelven correctamente con el idioma.

Alguno de estos jugadores solventa los costes de jugar en el club, haciéndose participes como ayudantes en diferentes equipos de categorías inferiores, teniendo un añadido de conocimiento y preocupación por el progreso y dinamismo del club.

Para el grupo de discusión contamos con 6 jugadores, todos ellos con un carácter extrovertido que puedan dar conversación por si solos, un mínimo de 1 jugador de cada edad dentro de la categoría, con experiencia mínima de 4 años en club, contando con diferentes posiciones dentro del campo, además de que todos ellos lo hacían de manera voluntaria contando con el consentimiento propio y de sus padres, para poder realizar la entrevista.

Procedimiento

En primer lugar se elaboró una serie de estrategias motivacionales sobre el papel, que podían abordar las necesidades psicológicas básicas, fraccionadas en los ámbitos de competencia, autonomía y relación, considerando estas como importantes para el desarrollo y la mejora motivacional de los futbolistas. Buscando en todo ello consecuencias más positivas en tres niveles: afectivo (placer, disfrute, interés...), cognitivo (concentración y conductual (esfuerzo, deportividad...)) (Ruiz, 2012).

En cuanto a las estrategias de autonomía:

- Se busco hacer más participe al alumno, donde de una manera democrática establecieron las normas de comportamiento y recogida de material, y sus consecuencias en caso de no llevarse a cabo.
- La posibilidad de elección de los ejercicios, actividades o juegos, dentro de los objetivos o posibilidades marcadas por el entrenador, dependiendo del momento de la temporada, o el fin a lograr con dichas propuestas, ya que la libertad total de elección puede desviar el objetivo a cumplir en la sesión.
- Puesta en común y establecimiento de las jugadas a balón parado, buscando la participación de todos los miembros que forman el grupo de trabajo, con el fin de hacerlos partícipes e interiorizar más lo movimientos, intentando que los jugadores en la elaboración sientan que lo conseguido en gran parte ha sido debido a su aportación y desarrollo.
- El rol de entrenador durante el transcurso de las sesiones. Lograr que todos y cada uno de los miembros del equipo ejerzan de entrenadores,

intentando que se produzca esa empatía con el entrenador, y esa autonomía/responsabilidad de tener el control y libertad de poder realizar lo que considere más adecuado para el transcurso del ejercicio que pueda ayudarle a posteriori a valorar a las dificultades que ello puede conllevar. Al igual que la contabilidad de los tantos o pases, en las actividades que lo requieran.

- La variación del capitán en cada partido: El capitán, es el jugador referencia en cada partido, y ello conlleva una responsabilidad, que a su vez se convierte en una libertad de elección y mando, que lleva al jugador a tener total libertad en las elecciones o funciones que implican a un capitán, y pasar todos por ello puede ayudar en la autonomía y responsabilidad de los jugadores.

En cuanto a la competencia, sentimiento de ser capaz de interactuar de forma eficaz con el ambiente como se ha nombrado anteriormente, también se establecieron una serie de estrategias para intentar lograr ese punto competente en los jugadores.

- Una de las principales estrategias es la realización de feedbacks positivos de manera individual y grupal, intentando en todo momento animar a los sujetos y no estar recriminando constantemente, con el fin de lograr que el sujeto se vea válido y competente y que no solo se le achaca a lo que realiza mal, si no que se valora también lo que hace bien. En este caso se utilizó mucho la técnica conocida como “sándwich” en el que para corregir a un sujeto, en un primer instante se le animaba, seguido de la corrección pertinente y finalizábamos la intervención con un nuevo ánimo al deportista.
- Actividades orientadas a la tarea, en la que se va a valorar, premiar y hacer hincapié en la ejecución y no en el rendimiento, intentando que se mejore técnica y tácticamente, para entender el por qué de los resultados obtenidos, y no centrarnos solo en el fin, sin saber cómo se ha conseguido, y sin esa valoración posterior del esfuerzo realizado para conseguir el objetivo, dando de esta manera a los futbolistas esa

competencia, ese estado de sentirse partícipes y competentes dentro del desarrollo del juego. Intentando que estas actividades sufran variaciones en cuanto al material se refiere, intentando variar lo máximo posible las actividades y materiales.

- Ejercicios con diferentes niveles de dificultad, buscando el esfuerzo alcanzable de los jugadores, ya que si el esfuerzo no obtiene recompensa, debido al nivel alto de exigencia, puede crear en el deportista un síntoma de desmotivación y frustración, haciéndole sentir “inútil” para este deporte. Al igual que actividades demasiado fáciles, que no crean en el deportista una motivación suficiente, o simplemente no se va a conseguir una mejora, por lo que hay que buscar el nivel óptimo, donde el deportista tenga que realizar un esfuerzo para superar la dificultad, pero que ésta obtenga una recompensa, es lo que hará que los sujetos se sientan competentes.
- Por último el reconocimiento del progreso y mejoras obtenidas, el sujeto tiene que ver que su esfuerzo es valorado, evaluado y aprobado por los entrenadores, compañeros y ámbito social. De esta manera el sujeto querrá seguir mejorando.

En cuanto a las estrategias planteadas para la relación social, fueron muchas las llevadas a cabo, intentando de esta manera crear un equipo unido, y adquirir un mayor conocimiento a cerca de los jugadores que nos pueda llevar a poder abordar de una manera más individual las estrategias motivacionales, ya que cada sujeto no necesita la misma metodología para conseguir el mismo resultado.

- En los entrenamientos será indispensable llegar como mínimo 15 minutos antes, y saludar individualmente (dando la mano, abrazo...) a todos los compañeros o miembros del club que se encuentren presentes en el vestuario en ese momento. En cada entrenamiento será un jugador el que tenga una pequeña entrevista personal con el entrenador, a fin de seguir conociéndose, y poder detectar cualquier obstáculo o mal estar en el grupo. Al finalizar los entrenamientos, se realizara una pequeña

puesta en común, donde se tratará el entrenamiento realizado, y concluirá con un aplauso generalizado, agradeciendo a cada uno de los participantes el poder realizar el deporte que les gusta.

- Dentro de las actividades realizadas en el entrenamiento, se intentará fomentar la empatía mediante un cambio de roles, de posiciones, de dificultades, etc. Con el fin de buscar que todos puedan vivir una experiencia de cómo se siente su compañero en algunas situaciones de juego, que quizás son reprochadas o criticadas en alguna ocasión. Con ello buscamos fomentar el respeto y valoración de lo que realizan todos los participantes del equipo, al igual que la realización de actividades de confianza como pueden ser ojos tapados, seguir instrucciones, etc. Con el fin de crear un vínculo de confianza y respaldo por parte de los que están a tu alrededor. Al igual que las agrupaciones dentro de las actividades se realizarán de maneras diferentes, para que todos los jugadores coincidan y participen con todos los compañeros. Otro de los aspectos que se tuvieron en cuenta fue la predisposición hacia los jugadores lesionados, preguntando por su estado, su recuperación, y realizando entrenamientos adaptados a sus necesidades.
- Al hablar de los partidos, y de las estrategias que se van a seguir para mejorar la relación, la hora de la convocatoria se verá adelantada 15 minutos, con el fin de que los jugadores dispongan de 15 minutos anteriores a la puesta a punto del encuentro, para que ellos puedan conversar, dialogar... Antes de salir al terreno de juego, el jugador que ejerza de capitán en ese partido, realizará un pequeño discurso motivacional a fin de crear ese estímulo de activación necesario para empezar el partido lo más dispuesto posible, al igual que se realizará el grito establecido de salida al campo, pero éste será gritado por un compañero de manera voluntaria. Al finalizar el encuentro, todos los jugadores deberán de acudir al centro del terreno de juego para saludar a rivales, compañeros y a todos los aficionados que se hayan desplazado hasta el campo para verlos jugar.

- Otras de las alternativas que se realizarán entorno a la relación, de manera voluntaria, serán quedadas cada vez que jueguen equipos del Club, en horarios diferentes a los nuestros, para asistir a verlos, al igual que una vez al mes, se realizará una merienda o cena, haciendo una tarta para los jugadores que en ese mes hayan cumplido años.

Posteriormente se realizó una pequeña planificación acorde a las estrategias a poner en práctica, donde se introducían poco a poco para no provocar un desconcierto en los jugadores, y de esta manera que pudieran asimilar mejor lo que se buscaba.

Para ello contamos con 3 entrenamientos semanales, durante 3 meses de intervención. Los entrenamientos tenían lugar en el campo de fútbol en la Ciudad deportiva El Susterre (Segorbe, Castellón).

Los días de entrenamiento eran los Lunes, Miércoles y Jueves de 18:00-20:00 y partidos los Sábados, los que se jugaban en casa se disputaban Sábado a las 17:00, quedando concentrados a las 15:45, mientras que los partidos que se disputaban en campo contrario, podía verse alterada la hora del partido, quedando convocado en la Ciudad deportiva con suficiente tiempo de antelación, para poder viajar en autobús al lugar del encuentro. Dicho autobús también facilitaba un lugar de relación y cohesión grupal, que favorecía de manera considerable el tercer apartado de las necesidades básicas, la relación con los demás.

Disponíamos de campo completo para el entrenamiento los Lunes y Miércoles, mientras que los jueves teníamos medio campo, en cuanto a la cantidad de material deportivo, se disponía de material suficiente y adecuado, para poder llevar a cabo los entrenamientos, disponiendo de balones suficientes para cada jugador, petos, chinos, porterías móviles, escalera coordinación, instrumentos de musculación, conos, picas, cuerdas y vallas.

Por parte del club, se informó de la puesta en marcha de dicho programa, el cual aceptaron y vieron interesante el intentar motivar a los chavales de esta categoría, ya que por trayectoria en este club, la edad de Juvenil es la edad en

la que más jugadores abandonan el deporte, y el poder fomentar una motivación de carácter intrínseco, pueda facilitar la continuidad de los jóvenes futbolistas, y no tener un índice tan alto de abandono, aunque en muchas ocasiones este abandono se ve reflejado por los estudios universitarios, ya que por la situación demográfica de la población, los universitarios se ven obligados a abandonar su residencia familiar, y trasladarse a la ciudad donde van a realizar sus estudios, teniendo una traba en la continuidad de la práctica deportiva en el club de la población.

Las sesiones siguen el guión planificado, intentando buscar las mejoras pertinentes, dependiendo del transcurso del equipo durante la temporada, al igual que siguen una misma estructura de sesión, lo único es que se realizan las adaptaciones pertinentes, para tener una sesión más completa, y con las modificaciones para poder llevar a cabo la investigación.

Por último, el instrumento utilizado para obtener los datos ha sido un grupo de discusión en el que se realizó una entrevista semi-estructurada y en profundidad, una técnica muy utilizada en la metodología cualitativa (Patton, 2002).

La entrevista tuvo una duración de 38 minutos, en la que no se paró de dialogar por parte de todos los implicados, dicha entrevista fue llevada a cabo en una sala de la ciudad deportiva, con un carácter tranquilo, donde se encontraba una mesa redonda y todos los participantes a su alrededor, donde se podía tener una perspectiva de todos. Dicha entrevista fue grabada y transcrita textualmente, realizando un análisis inicial deductivo basado en el TAD, pero combinado con inductivo porque salieron cosas negativas que interesaba analizar para mejorar la teoría.

El guión de la entrevista se utilizó para establecer los temas básicos a investigar, aunque cualquier cuestión nueva que surgiese durante la entrevista era analizada en profundidad (Potrac et al, 2002).

La entrevista estaba guiada por una serie de preguntas relacionadas sobre la actuación por parte del entrenador, y acerca de las estrategias y experiencias

vividas. El guión de las preguntas es de carácter abierto, donde los propios entrevistados puedan interactuar entre sí y mostrar todos los puntos de vista, al igual que el guión no fue llevado a cabo de manera estructurada, ya que dependiendo de las respuestas o hacia donde se encaminaba el diálogo, el entrevistador formulaba una u otra pregunta, o intentaba indagar más acerca del tema tratado, sin que éste estuviera en el guión.

El guión establecido en un principio fue el siguiente, teniendo en cuenta la alteración e inclusión de nuevas preguntas a dicho guión orientativo.

- ¿Habéis notado ciertos cambios en los modos de entrenamiento en estos últimos meses?
- ¿Diferencias con respecto al comportamiento por parte de los entrenadores a raíz del cambio de metodología?
- ¿Te has sentido en todo momento respaldado y apoyado por tus técnicos? ¿Compañeros?
- ¿Cómo reaccionaban tras un fallo en un lance del juego? ¿Te reforzaba y ayudaba?
- ¿Cómo definirías el objetivo del equipo? ¿En el proceso o en el resultado? ¿Por qué?
- ¿Os habéis sentido en todo momento parte importante del proyecto, participantes de los resultados?
- Y en cuanto al poder de decisión, ¿cómo os habéis sentido, a la hora de poder aportar, decidir por vosotros mismos en el funcionamiento del entrenamiento y del grupo?
- En cuanto a ejercicios, jugadas a balón parado... ¿Creéis que habéis sido claves para el buen funcionamiento?
- ¿Habéis podido observar las dificultades que conlleva el llevar un grupo, o jugar en diferentes posiciones, empatizando con el resto del grupo?

- En cuanto a la relación con los compañeros, ¿que habéis notado en estos últimos meses?
- ¿Consideráis necesario el estar más tiempo juntos, para el buen funcionamiento?
- ¿Qué detalles de equipo os ha aportado algo positivo, cambio de capitán, el grito, cenas...?
- ¿Consideráis fundamental el conoceros a fondo para poder evolucionar como grupo, o eso no tiene nada que ver con el rendimiento final del grupo?
- ¿Los entrenamientos os han parecido divertidos, repetitivos, siempre lo mismo, con el mismo material...?
- ¿Qué os ha aportado esta experiencia?

Al finalizar la entrevista, se informó a todos los jugadores partícipes en esta investigación, del carácter del estudio, de los objetivos que buscaba abordar y de la manera que se llevó a cabo, al igual que dar las gracias por su implicación y participación.

Esta información fue dada una vez concluida su participación, con la intención de que una información previa a cerca del estudio que se estaba llevando a cabo y que se quería conseguir con él, podía alterar la opinión de los jugadores al verse influidos y crear opiniones erróneas, que nos llevaran a tener un resultado alterado en la investigación, ya que desde un principio el objetivo era que los deportistas se expresaran libremente a cerca de sus experiencias, y más concretamente en la de los últimos 3 meses.

Con dicha entrevista semiestructurada queremos conseguir datos de carácter más subjetivos e individualizados, acerca de las estrategias llevadas a cabo, y de su estado motivacional una vez finalizadas las estrategias, al igual que ver la influencia y los pensamientos que tienen acerca de ello. Y de una manera más intensa, establecer las experiencias que han vivido con las necesidades

psicológicas básicas que se han buscado desde un principio (autonomía, competencia y relación).

3- Resultados y discusión

El objetivo del estudio, se centra en las necesidades psicológicas básicas y sus efectos en futbolistas juveniles de nivel “medio” mediante la metodología cualitativa, poder observar cómo influyen y sus consecuencias, tras el planteamiento y ejecución de estrategias favorables a la autonomía, competencia y relación social.

Dentro las frases destacadas tras la transcripción de la entrevista con los jugadores, nos encontramos dos tipos de respuesta hacia la estrategia marcada, los pasos seguidos o la teoría de la autodeterminación en sí, y es que podemos sacar tanto conclusiones positivas como conclusiones negativas, que nos supondrán un reto a plantear y solventar, para que estas estrategias sean positivas.

Positivas

Autonomía

- **(Feno)** Eso molaba, porque hay veces que te apetece más una cosa y otras veces otra, y si te dejan elegir, pues siempre es más divertido y creo que entrenas con más ganas o a mí por lo menos se me hacía más divertido.

En este caso el sujeto nos refleja su conformidad con el tener un cierto nivel de decisión, el sujeto muestra síntomas de satisfacción en cuanto a la posibilidad dada por el entrenador de poder ser partícipe de la elección de la actividad que se va a realizar a continuación, y es que hará que el participante se sienta parte importante del proyecto relacionándolo con una mayor motivación que le lleva a tener más ganas de entrenar y que el entrenamiento se le haga más divertido, focalizando el resultado en una motivación de carácter más intrínseco. Cuando a los practicantes se les da un mayor control y capacidad de elección dentro del ambiente de la actividad, es probable que la motivación intrínseca aumente (Deci y Olso 1989; Deci y Ryan 1985).

- **(Javi Navarro)** Las jugadas de estrategia o a balón parado, es más fácil memorizarlas si participas en su elaboración, si decides cómo hacerla.

La autonomía dada a los futbolistas en este caso, de que sean participes y puedan decidir cómo plantear y ejecutar las jugadas a balón parado, hace que los jugadores se impliquen más con el equipo, con el resultado obtenido, el jugador siente que los entrenadores tienen confianza en ellos y muestran una actitud receptiva a las propuestas por parte de los jugadores. El jugador siente esa autonomía de poder decidir, realizar y proponer una idea que él tenga. Por otro lado, el jugador destaca que es más fácil memorizarla, y es que cuando una persona es participe en la elaboración de una estrategia te haces participe de ella, por lo que es más fácil recordarlo porque has participado en la elaboración y no te ha sido planteada por el entrenador y tú tienes que memorizarlo te guste o no.

Competencia

- **(Javi Navarro)** yo creo que es fundamental, que cuando nos corrigen sea en positivo porque eso nos motiva más y no nos hace venirnos abajo.

Una de las estrategias planteadas tenía relación directa con los feedbacks positivos, Lutz, Lochbaum, y Turnbow (2003) encontraron que con respuestas positivas afectivas, existía una correlación negativa con la motivación extrínseca y la desmotivación, y una correlación positiva con la motivación intrínseca y la conducta auto-determinada. Confirmando la importancia de cómo suministrar a los sujetos el feedback, procurando aumentar los niveles de autodeterminación y motivación intrínseca. El corregir a los deportistas mediante correcciones positivas, valorando su esfuerzo e intentando que el deportista no decaiga por una mala ejecución, e intentado que la motivación por seguir peleando y mejorando no decaiga. El feedback positivo promueve la motivación intrínseca, mientras que los factores extrínsecos que se perciben como elementos de control, o la desmotivación percibida como incompetencia, disminuye la motivación intrínseca (Mandigo y Holt, 1999).

- **(Abdala)** La verdad que cada vez que fallamos se nos anima y se intenta enseñar cómo mejorar.

La enseñanza en vez de reproche hace que a los jugadores no les importe el fallar, porque se sienten respaldados y apoyados por el entrenador, ya que saben que si se realiza una mala ejecución se les va a enseñar cómo mejorar, y no se le va a echar en cara el haberlo realizado de manera inadecuada. Esto da una confianza muy grande al jugador, y le hace sentir valioso para el equipo y con ganas de seguir mejorando y aprendiendo. Para ello se realizó una adaptación de las tareas acordes a las necesidades de cada jugador, haciendo que éstas supusieran un reto para el sujeto, y que con su consecución mejorara los aspectos marcados, y es que Markland (1999), señaló en un estudio, que existía una interactividad significativa entre auto-determinación y la competencia percibida. Y es que tenían un efecto positivo en la motivación intrínseca solo en condiciones de baja auto-determinación, lo que sugiere la importancia de adoptar percepciones de la propia competencia en individuos con baja autodeterminación. Por lo que evitar que los deportistas se sientan frustrados por no conseguir los objetivos marcados, o que no sean capaces de realizar una tarea marcada, no tiene que desmotivarlo, por lo que hay que adaptar y dar apoyo y confianza al deportista.

- **(Javi Montaner)** Ha habido momentos del partido que hemos jugado bien y luego hemos perdido, y yo me he ido contento a casa, y al revés, ganar e irte como disgustado, por no pasármelo bien.

La satisfacción personal, y es que muchas veces el resultado no es lo que cuenta, muchas veces te quedas con las sensaciones. Está claro que a todo el mundo le gusta ganar, todos practican deporte competitivo con la intención de ganar, pero en muchas ocasiones no solo te vale el ganar por ganar, sino que los jugadores quieren ganar disfrutando, pasándoselo bien y aprendiendo. Y esto tiene mucha relación con la Teoría de metas, en el sentido de que no solo se focaliza en el EGO, sino que también se focaliza en la tarea, para tener una motivación más intrínseca, ya que la orientación a la tarea facilitaba la motivación intrínseca (Duda, Chi, Newton, y Catley (1995) y sentirse realizados

y partícipes de un estilo de juego, y de un gran resultado a base de esfuerzo y hacer las cosas bien. Cada individuo presenta las dos orientaciones, pudiendo variar en la intensidad del patrón motivacional ego y tarea simultáneamente (Duda, 2001; Nicholls, 1989). Por lo que es importante lograr esa compensación en el grupo/individuo, de querer ganar, pero sabiendo que se gana por el proceso seguido.

Relación

- **(Abdala)** Claro que hay que animarse siempre, y más entre nosotros, cada vez que nos hemos animado hemos hecho un gran partido.

El apoyo al compañero, el respaldo social, la confianza mostrada en los demás, son factores que ayudan a que los futbolistas dentro del campo se sientan a gusto y participes. El tener el estimulante de que tus compañeros te están apoyando y que confían en ti, hacen que te sientas con confianza y motivado para darlo todo en el partido/entrenamiento, por lo que es fundamental una actitud positiva y de refuerzo positivo y constructivo intra-grupo.

- **(Barri)** El pasar más tiempo con ellos, nos ha hecho conocernos más y que nos llevemos mejor.

Cuanto más tiempo están los sujetos en contacto, mayor son las posibilidades de conocerse, de compartir momentos y de crear una cohesión intra-grupal, que podrá favorecer la relación grupal, como hablan Moreno y González-Cutre (2006) La relación con los demás cobra especial importancia en diversos campos de la actividad físico-deportiva, permitiendo trabajar actitudes y valores, y que la relación con los demás mejora el clima de vestuario, la camaradería y la cohesión del equipo. Por lo tanto el llevarse mejor, lo podemos relacionar directamente con una mayor cohesión grupal, por lo que la estrategia de permanecer más tiempo juntos, ha aportado un grupo más unido. Carratalá (2004) muestra que los jóvenes deportistas con una baja calidad en las relaciones sociales, presentan una alta desmotivación, es por ello que es muy importante el fomentar esta relación.

- **(Javi Navarro)** El brazalete es una gran responsabilidad y te hace sentir importante, y tener que ayudar a los compañeros.

Una de las estrategias motivacionales llevadas a cabo, fue el que todos los jugadores pudieran ser capitanes en alguno de los partidos restantes para finalizar la temporada, el sentirse importante al llevar el brazalete, hace que un jugador se sienta parte implícita del equipo, donde puede experimentar que tanto entrenador como compañeros tienen confianza en él, al darle esa responsabilidad, responsabilidad que él asume, mencionando que tiene que ayudar a los compañeros, muestra de que el brazalete le otorga una responsabilidad de colaboración y cooperación grupal, para conseguir un mismo objetivo.

- **(Feno)** Es fundamental la implicación por todos y sobre todo que nos llevemos bien, y las cenas lo consiguen “jajajaj”.

Con la realización de las cenas, buscamos que se fomente más la relación entre los miembros de grupo, pero sacándolo del contexto deportivo, buscando que la relación mejore no solo a nivel deportivo. Comprobamos en la opinión de los jugadores, que esta estrategia favoreció la relación entre ellos y una mayor implicación con el club.

- **(Javi Navarro)** Yo creo que si analizamos algunos puntos nos puede hacer reflexionar o pensárnoslo antes de criticar a un compañero, nadie falla aposta.

La importancia de respetar a los compañeros, de no criticarlos, y ayudarlos a que mejoren y sigan intentándolo aunque fallen, esto mejorará la relación entre los jugadores, ya que ninguno se sentirá menospreciado o infravalorado por lo demás, y verá en el fallo una oportunidad de aprender y no solo un fracaso.

- **(Feno)** A mi me ha gustado eso de saludar al entrar a todos los compañeros, no sé, parece que seamos más colegas, más unión.

Cada vez que un compañero o entrenador entra en el vestuario, saluda, lo que permite que los jugadores que en un principio tienen una distancia con

respecto a los demás, experimenten un pequeño acercamiento o toma de contacto, que puede dar pie a una conversación y relación, al igual que si tienes algo que contar es el momento de poder comentarlo. Y crea un vínculo, un emblema grupal, que identifica el grupo y lo hace sentirse o aparentar ser más fuerte.

Motivación autodeterminada, disfrute y adherencia

- **(Feno)** Estar constantemente teniendo que decidir y pensar cómo hacerlo, como por ejemplo en la elaboración de las jugadas de estrategia, que estaba todo el día pensando qué hacer y no se me ocurría nada, pero al final logras sacar algo, y luego resulta que se hace en el campo. No sé, eso me gustó y desde entonces no paro de pensar en jugadas.

Al implicar y hacer participes a los jugadores en la toma de decisiones, formando parte de las estrategias o planes específicos a seguir, hacen que ellos sientan que su opinión cuenta, por lo que se involucran en la decisión, y hacen que quieran aportar más y más. Se puede decir que también se provoca una pequeña competencia interna entre los jugadores por aportar la mejor idea o una idea diferente que todos lo demás compañeros acepten.

- **(Barri)** Yo vendría a entrenar todos los días, no sé porque no nos dejáis “jajaja”.

Se puede apreciar una gran disposición, pasión, interés... por el deporte que están practicando, esto nos indica que el jugador realiza este deporte de una manera intrínseca, ya que estaría dispuesto a entrenar todo lo que hiciera falta, y que ve en este caso el fútbol como una pasión, donde se lo pasa bien y siempre quiere estar. Éste se podía considerar el objetivo propuesto por parte de todos los entrenadores, educadores... el lograr que todos los participes en sus equipos, tengan el compromiso con una actividad por el placer y el disfrute que le produce, y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985).

- **(Feno)** La mayoría de entrenadores y entrenamientos que he tenido siempre, eran aburridos, es que siempre era lo mismo, y ahora venir a entrenar sabiendo que habrá un ejercicio u otro diferente, eso mola.

El cambiar de estilo de entrenamiento, materiales, proponer actividades diferentes, con el hecho de conseguir el mismo objetivo, y no repetir los ejercicios que se han llevado a cabo por todos los entrenadores durante una gran cantidad de años, hace que los jugadores experimenten nuevas ideas, tengan una novedad que incite a la motivación por querer seguir aprendiendo y divirtiéndose, y es que una de las estrategias reflejadas.

- **(Barri)** Las cenas es el “ser”, la verdad es que esa sí que fue una gran idea mister “jajaja”.

La realización de cenas, llevadas a cabo con la intención de crear una cohesión grupal, buscando unir los vínculos de relación entre los jugadores y cuerpo técnico del equipo fuera del ámbito deportivo, ya que éste puede ser de utilidad dentro del mismo. Crea en los futbolistas una oportunidad de conocerse más a fondo, de unir lazos y empezar a considerarse amigos y no solo compañeros de deporte. Por la expresión es el “ser”, lo podíamos catalogar como fantástico, donde se aprecia ese disfrute de realizar cenas, ya que en muchos casos supone para ellos una liberación y hacer algo divertido con sus compañeros, y seguir viviendo experiencias no solo futbolísticas, por lo que les parece una buena idea.

Negativas

Autonomía

- **(Pablo)** Yo es que prefiero que nos manden, porque si no hacemos lo que nos da la gana, parece que por que elegimos nos lo tomamos a risa, y termina siendo mucho cachondeo por parte de algunos, yo prefiero llegar y que me manden.

Poder de decisión con libertinaje, no hay que confundir una cosa con la otra, el que puedan elegir, no quiere decir que puedan realizar lo que quieran, todo tiene un objetivo, las opciones a elegir en la mayoría de casos es

limitada, pero aun así, nos encontramos con casos donde nos plantean la situación de que la tarea mandada por la figura del entrenador, parece que desempeña una mayor responsabilidad al deportista que cuando está elegida por los jugadores. También puede relacionarse de cierta manera con la autoconfianza o la confianza depositada en los compañeros, ya que parece ser no se ven capaces por ellos mismo de elegir la tarea adecuada o que la tarea elegida no debería de ser la que tendrían que realizar, al igual que una falta de poder de decisión en la que prefieren llegar y encontrarse lo que tienen que hacer y cómo se tiene que hacer, antes que tener que pensar y asumir responsabilidades propias o a nivel grupal.

- **(Javier Navarro)** Ya, pero no siempre coincidíamos en qué hacer, hay veces que cada uno le apetece una cosa de las propuestas y no nos poníamos de acuerdo.

Problemas de decisión, así podríamos considerar cuando nos encontramos con uno de los jugadores que nos comunica que existen ciertos problemas a la hora de ponerse de acuerdo en la elección de la tarea, y es que en muchas ocasiones poner de acuerdo a un grupo grande de jugadores, cada uno de una posición, de una ambición de un carácter, es complicado, porque lo que nos dice la teoría acerca de la elección de actividades por parte de los deportistas para fomentar la autonomía, parece ser muy práctico en deporte individuales, pero que necesita de una modificación en deporte colectivos, teniendo que aplicar una estrategia acerca de cómo podemos hacer que los jugadores lleguen a un acuerdo lo antes posible, para no perder tiempo de práctica que al fin y al cabo es lo más importante. Una de las estrategias propuestas una vez apreciamos que se producían estas pérdidas de tiempo y no llegada de acuerdo, fue el formar grupos de trabajo, en el que en cada tarea o sesión donde se producía una elección, eran los miembros de ese reducido grupo de 5 jugadores, los que democráticamente realizaban la elección. También se barajó la opción de que cada vez fuese un miembro del equipo, pero esto supondría una gran responsabilidad para el deportista y no sería seguramente la opinión mayoritaria del resto de compañeros. Por lo que con la modificación

pertinente intentamos acercarnos a la elección de la tarea o actividad de esa manera democrática.

Competencia

- **(Javier Montaner)** Que a veces parecía que los entrenadores no sabíais que hacer, que no lo teníais muy preparado.

Esa apariencia de la que hablan los jugadores, de que parece que no se tienen los entrenamientos preparados por parte de los entrenadores, puede ser debido a que no están acostumbrados a formar parte de las decisiones, a ser ellos los que puedan elegir y tomar decisiones en la elaboración o puesta en marcha de las actividades, y esto puede confundir al jugador, pensando que el entrenador no es capaz por el mismo o no conoce lo suficiente el deporte y necesita ayuda, por eso es importante el comunicar a los deportistas el por qué de las estrategias empleadas. En este caso no se realizó para no alterar los resultados objetivos de las estrategias empleadas, por lo que algunos deportistas como es en este caso, ponen en duda los métodos utilizados, por no entender el porqué se realizan.

- **(Pablo)** Es posible que sea mejor, pero hay algunos que lo animas al fallar y les da igual y siguen fallando, que necesitan un poco más de bronca para que espabilen.

En este caso, parece ser que se pone en duda la realización constante de los feedbacks positivos en todas las acciones realizadas por los deportistas, poniendo en duda de que a todos los futbolistas les afecte de la misma manera esta manera de corregir. Y es que nos habla de que algunos de sus compañeros, tras una fallo, error, se les corregía de manera positiva, se les animaba, intentando no hacer sentir culpable al jugador, pero para algunos jugadores podía eximirles de responsabilidades, haciendo ver que da igual que acierten o fallen, siempre está bien, y por lo tanto reducir la ambición o motivación de los jugadores, para ello el entrenador debe de dar feedbacks positivos de diferente manera dependiendo del deportista que se encuentre en frente, no todos los jugadores son iguales, y por lo tanto no se les puede tratar

de la misma manera, por lo que es cierto que algunos jugadores pueden necesitar aparte de ese feedback positivo, un estímulo de activación posterior para intentar que se activen y reenganchen a seguir intentándolo con el objetivo de conseguirlo, realizando a posteriori una charla más detallada con el futbolista para corregir los aspectos técnicos o hacerle ver tu postura de lo acontecido en el entrenamiento/partido. Por lo que no se tiene que confundir el realizar feedbacks positivos, con que el entrenador acepte todo lo realizado por el deportista, al igual que se pueden realizar feedbacks positivos y correcciones posteriores, al igual que no se tiene que tratar a todos de la misma manera, aunque sí ser justo con todos.

Relación

- **(Feno)** Lo del grito estaba bien, pero a veces había mucho descontrol “jajaja”.

Se estableció que antes de cada partido se realizaría un grito de motivación/activación, para salir al partido con más ganas, e intentando crear un vínculo de unión por un mismo objetivo. En este caso existe una aprobación por parte de los jugadores a la hora de realizarlo, pero sí es cierto que el jugador comenta acerca de un descontrol, producido principalmente por alguno de los compañeros, que o bien se les olvida cómo funciona el grito a la hora de ser ellos mismos los que tienen que realizarlo, y no simplemente seguir a los demás, y en otros casos se dicen cosas aparte de lo establecido en el grito común, que es un poco lo que desconcierta al resto, aunque en todos casos eran palabras que buscaban la implicación y muy relacionado con el partido que se iba a disputar. Es cierto que ese descontrol del que habla, puede venir dado por esa improvisación o discurso fuera del lugar del grito, el que hacía o provocaba algunas risas o descontrol del que habla. Por ello se establecieron una serie de normas conductuales, en las que los jugadores designados a realizar el grito tenían que tenerlo preparado, y asumir esa responsabilidad de líder y seriedad que el momento necesitaba. Por ello el entrenador se acercaba al jugador y le preguntaba acerca de que iba a tratar el discurso o grito, y si lo tenía todo controlado o necesitaba alguna ayuda u orientación.

- **(Feno)** lo de empatizar es complicado, todo parece muy fácil, pero luego se complica cuando te toca dirigir, corregir, ponerte de portero. Mola verlo desde fuera pero... prefiero seguir como estoy.

Durante la entrevista salió el tema y explicación de qué es empatizar y en el contexto en el que se movía. En este caso se centraba en el de colocarse en el lugar del entrenador o compañeros, y nos hace una reflexión de que en muchas ocasiones se critica a los compañeros o se habla mal de los métodos, o decisiones de los entrenadores, pero una vez te colocas en su posición ves lo complicado que es, por lo que en este caso se ve como en ocasiones se reflexiona, se puede aprender, pero se echa atrás a la hora de asumir esa responsabilidad, prefiere seguir estando al margen y no asumir esa responsabilidad. Por lo que se podría decir que no siempre todos los jugadores están dispuestos a implicarse o modificar su puesto para experimentar nuevas vivencias.

4- Referencias:

- Baumeister, R.F, y Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Boiché, J., Sarrazin, P. G., Grouzet, F. M., Pelletier, L. G., y Chanal, J. P. (2008). Students' motivational profiles and achievement outcomes in physical education: A self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 688-701.
- Brière, N.M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., y Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d' une mesure de motivation intrinsèque et d' amotivation en contexte sportif : l'Échelle de Motivation dans les sports (EMS). (Development and validation of the French form of the sport Motivation Scale). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, S.L.

- Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Charms, R.C. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behaviour*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., y Olson, B.C. (1989). Motivation and competition: Their role in sports. En J.H. Goldstein (Ed.), *Sports, games, and play* (2nd ed., pp. 83-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En G. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D. y Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Duda, J. L., Cumming y Balaguer, I. (2005). Enhancing athletes’ self regulation, task involvement and self-determination via psychosocial skills training. En D. Hackfort, J. Duda, y R. Lidor (Eds.) *Handbook of Research in Applied Sport Psychology* (pp. 159-181). Morgantown, WV: FIT.
- González-Cutre, D., y Sicilia, Á. (2012). Motivation and exercise dependence: A study based on self-determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 318-329.

- Loko, J., Aule, R., Sikkut, T., Ereline, J., y Viru, A. (2000). Motor performance status in 10 to 17-year-old Estonian girls. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 10(2), 109–113.
- Lutz, R., Lochbaum, M., y Turnbow, K. (2003). The role of relative autonomy in post-exercise affect responding. *Journal of Sport Behavior*, 26, 2.
- Mandigo, J. Nicholas, L. y Holt, M. (1999). Putting Theory Into Practice: How Cognitive Evaluation Theory Can Help Us Better Understand How To Motivate Children In Physical Activity Environments. Documento inédito. Faculty of Physical Education and Recreation, University of Alberta.
- Markland, D. (1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 351-361.
- Moreno, J. A. y Cervelló, E. M. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen
- Moreno, J. A., y González-Cutre, D. (2006). El papel de la relación con los demás en la motivación deportiva. En A. Díaz (Ed.), *VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia: ICD.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods (3rd ed)*. Newbury Park. CA: Sage.
- Potrac, P., Jones, R. L. y Armour, K. M. (2002). “It’s all about getting respect”: The coaching behaviours of an expert English soccer coach. *Sport, Education and Society*, 7 (2), 183 – 202.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1–50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruiz, O. J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Deusto
- Stake, R.E. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata

- Thomas, J.R., Nelson, J.K., y Silverman, S.J. (2011). *Research methods in physical activity* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. y Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed., pp. 389-416). Nueva York: John Wiley y Sons.
- VAN MAANEN, J. (1982) Introduction. In J. Van Maanen; J.M. Dabbs y R.R. Faulkner (Eds.) *Varieties of qualitative research* (pp. 11-29). Beverly Hills: Sage.
- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.