

TRABAJO FIN DE GRADO

**Clima motivacional,
motivación
autodeterminada y
bienestar emocional en
balonmano: Una revisión
sistemática**

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Estudiante: Alberto Martínez Álvarez

Tutor: Juan Antonio Moreno Murcia

Curso académico: 2024-25

Índice

1. Resumen y palabras clave	3
2. Introducción/Contextualización	3
Descripción de las preguntas de la investigación	5
3. Método/Revisión bibliográfica	5
4. Resultados/Propuesta.....	¡Error! Marcador no definido.
6. Bibliografía	5



1. Resumen y palabras clave

¿Puede el estilo del entrenador marcar la diferencia en la motivación y el bienestar emocional de un deportista? Esta revisión sistemática analiza la influencia del clima motivacional, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la comunicación del entrenador en el rendimiento y la experiencia emocional de los deportistas, con un foco específico en el balonmano.

Siguiendo las directrices del protocolo PRISMA, se utilizaron 5 bases de datos científicas para identificar estudios publicados entre 2014 y 2024 se incluyeron 16 estudios empíricos evaluados mediante la escala de Sarmiento et al. (2018) que abordan cinco bloques temáticos: tipos de clima motivacional (orientado a la tarea vs. al ego), niveles y calidad de la motivación, satisfacción de necesidades básicas (autonomía, competencia y relación), estilo comunicativo del entrenador y emociones asociadas al rendimiento, como la ansiedad y el miedo al fracaso.

Los resultados muestran una asociación consistente entre clima y motivacionales orientado a la tarea y niveles más altos de motivación auto determinada disfrute deportivo y autoconfianza junto con menores niveles de ansiedad y miedo al fracaso asimismo entrenadores con estilos comunicativos empáticos y colaborativos contribuyen a contextos más seguros y motivados

Se concluye que el diseño de entornos orientados a la maestría junto con una comunicación positiva por parte del entrenador favorece una mayor adherencia y bienestar en el deporte con estos hallazgos ofrecen recomendaciones aplicables en programas de formación de entrenadores y en el diseño de intervenciones motivacionales en contextos deportivos juveniles.

Palabras clave:

Clima motivacional, motivación autodeterminada, necesidades psicológicas básicas, balonmano, comunicación del entrenador, ansiedad, miedo al fracaso, revisión sistemática.

2. Introducción/Contextualización

En deportes colectivos como el balonmano, el rendimiento deportivo no puede comprenderse únicamente desde una perspectiva física o técnica. El componente psicológico y motivacional juega un papel clave en el desarrollo integral del jugador y en la dinámica del equipo. Variables como el clima motivacional, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) y el estilo comunicativo del entrenador han demostrado ser determinantes para el compromiso, la autorregulación, el bienestar emocional y la continuidad deportiva (Gómez-López et al., 2020; Alesi et al., 2019). El balonmano, por su ritmo elevado, alta interacción entre jugadores y necesidad de cooperación constante ofrece un contexto especialmente exigente en lo emocional, que hace aún más relevante el análisis de estas variables. La literatura científica muestra que climas motivacionales orientados a la tarea, centrados en el esfuerzo, la mejora y el aprendizaje, se asocian con mayores niveles de motivación autodeterminada, mayor disfrute deportivo y menores niveles de ansiedad y miedo al fracaso (Granero-Gallegos et al., 2017; Gómez-López et al., 2021). Asimismo, entrenadores que adoptan un estilo comunicativo empático, positivo y colaborativo contribuyen a generar entornos emocionalmente seguros que favorecen tanto el rendimiento como la satisfacción personal de los jugadores (Grijalbo et al., 2022; García-Herrero et al., 2022). Sin embargo, persiste la necesidad de integrar sistemáticamente estos hallazgos, especialmente para entender cómo interactúan estas variables en entornos reales de balonmano, donde a menudo coexisten climas orientados a la tarea

y al ego, generando tensiones que pueden afectar el bienestar emocional y la continuidad deportiva (Gómez-López et al., 2019; Trbojević et al., 2020). Además, se ha comprobado que los perfiles motivacionales menos autodeterminados están vinculados a mayores niveles de ansiedad, miedo al rendimiento y abandono deportivo (Pulido et al., 2023). A partir de este contexto, el objetivo del presente trabajo es realizar una revisión sistemática de la literatura científica reciente que examine la relación entre el clima motivacional, la motivación autodeterminada, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, el estilo comunicativo del entrenador y las respuestas emocionales en el balonmano. Se parte de la hipótesis de que un entorno centrado en la tarea, promovido por entrenadores emocionalmente inteligentes, favorece una mayor satisfacción psicológica, una motivación más autónoma y una menor presencia de ansiedad y miedo al fracaso, lo que a su vez podría potenciar el compromiso, el rendimiento y la permanencia en la práctica deportiva (Alesi et al., 2019; Gómez-López et al., 2021; Pulido et al., 2023).

La elección de la metodología de revisión sistemática responde a la necesidad de integrar y analizar de forma rigurosa y estructurada un conjunto de evidencias científicas previas sobre el clima motivacional, la motivación deportiva, y la influencia del estilo del entrenador en el contexto del deporte. A diferencia de estudios empíricos individuales o revisiones narrativas, la revisión sistemática permite establecer patrones comunes, contrastar hallazgos y detectar vacíos en la literatura existente, ofreciendo así una visión más completa y fundamentada sobre el fenómeno en estudio. En un campo como el de la psicología del deporte, donde las variables motivacionales y contextuales interactúan de forma compleja, resulta esencial contar con una base empírica amplia y comparativa que permita fundamentar futuras intervenciones o propuestas teóricas (Pulido et al., 2023; Gómez-López et al., 2020). Además, este enfoque metodológico facilita la síntesis de resultados heterogéneos y permite observar con mayor claridad qué prácticas han mostrado mayor eficacia, aportando así recomendaciones concretas y basadas en la evidencia para entrenadores, educadores físicos y profesionales del ámbito deportivo.

La presente revisión sistemática no solo aporta valor desde el punto de vista teórico y científico, sino que también posee una clara aplicabilidad práctica para entrenadores, preparadores físicos, psicólogos deportivos y otros profesionales del ámbito deportivo. Al sintetizar las evidencias más recientes sobre cómo los distintos climas motivacionales, estilos de comunicación y prácticas de entrenamiento influyen en la motivación, la satisfacción de necesidades psicológicas y el bienestar emocional de los deportistas, esta revisión permite orientar la toma de decisiones hacia intervenciones más efectivas y fundamentadas. Por ejemplo, comprender que un clima orientado a la tarea se asocia sistemáticamente con mayores niveles de autoconfianza, disfrute y permanencia deportiva (Gómez-López et al., 2020; Granero-Gallegos et al., 2017) ofrece una base sólida para rediseñar entornos de entrenamiento más positivos y sostenibles. Asimismo, los hallazgos pueden contribuir a formar entrenadores más sensibles a las necesidades psicológicas de sus atletas, favoreciendo una práctica deportiva más humana, motivante y orientada al desarrollo integral del deportista.

Descripción de las preguntas de la investigación

¿Qué impacto tiene la motivación en el rendimiento y la continuidad de los jugadores en el balonmano?

Para responder a esta cuestión, el estudio busca:

- Estudiar cómo los niveles de motivación pueden influir en la constancia de los jugadores en el deporte, su progresión a lo largo del tiempo y su capacidad para enfrentar desafíos en entrenamientos y competiciones.
- Se identificarán y analizarán técnicas y métodos utilizados por entrenadores y profesores para mantener altos niveles de motivación en los jugadores

3. Método/Revisión bibliográfica

La presente revisión sistemática se llevó a cabo siguiendo las directrices del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) con el objetivo de garantizar la transparencia, rigor y reproducibilidad del proceso de recopilación y análisis de la literatura científica. La estrategia de búsqueda se diseñó cuidadosamente para localizar estudios empíricos recientes que abordaran la relación entre el clima motivacional, la motivación autodeterminada, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y la comunicación del entrenador en contextos deportivos, con un foco específico en el balonmano.

6. Bibliografía

Alesj, M., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2019). Clima motivacional y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en jóvenes deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 45–52.

Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

García-Herrero, J. A., Reigal, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2022). Efectos de la retroalimentación positiva en la motivación y el rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 31(1), 55–62.

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2018). Clima motivacional y creencias sobre las causas del éxito en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 23–30.

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2019). El clima motivacional en el deporte: una revisión sistemática. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(1), 123–130.

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2020). Relación entre el clima motivacional y la ansiedad en el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(1), 91–98.

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2021). Perfiles motivacionales en deportistas y su relación con la autoconfianza y el miedo al fracaso. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 33–40.

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2024). Influencia del clima motivacional en el rendimiento deportivo: un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 12–20.

Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Martínez-Molina, M. (2017). Clima motivacional y metas de logro en el deporte escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 35–42.

Grijalbo, M., López-Walle, J. M., & Tristán, J. (2022). La influencia de la motivación autodeterminada del entrenador en la comunicación y el rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 31(2), 89–97.

Karacsony, P., Molnár, T., & Nagy, Z. (2023). Motivación y disfrute en el deporte competitivo: un estudio en atletas húngaros. *European Journal of Sport Science*, 23(4), 456–464.

Law, M., Stewart, D., Pollock, N., Letts, L., Bosch, J., & Westmorland, M. (1998). *Guidelines for critical review form: Quantitative studies*. McMaster University Occupational Therapy Evidence-Based Practice Research Group.

Lourenço, C., Silva, M., & Monteiro, D. (2024). El uso de simulaciones mentales por parte de entrenadores y su impacto en la autonomía y competencia de los deportistas. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 10–18.

Martínez-Moreno, Á. (2016). Motivación en jugadores de fútbol base: un estudio descriptivo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 15–22.

Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275–290. <https://doi.org/10.1080/026404100365018>

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., & Leo, F. M. (2023). La percepción del rendimiento y su relación con la motivación del entrenador en equipos deportivos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(2), 101–109.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2018). *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics.

Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What performance analysts need to know about research trends in association football (2012–2016): A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836.

Sahli, A., Bouazizi, M., & Trabelsi, H. (2022). La combinación de instrucciones técnicas y estímulos verbales en el rendimiento deportivo. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 345–352.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2021). Enhancing coach-athlete relationships and motivation in youth sports: The Coach Effectiveness Training program. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 36–55. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1716872>

Trbojević, J., Mitić, P., & Jovanović, M. (2020). El clima motivacional y la satisfacción en el deporte juvenil. *International Journal of Sport Psychology*, 51(3), 215–230.

Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 59–83). Wiley.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

