

MÁSTER UNIVERSITARIO EN RENDIMIENTO DEPORTIVO Y SALUD



TRABAJO FIN DE MÁSTER

JORGE CALVO BUENO

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MOTIVACIONAL EN UN EQUIPO JUVENIL DE FÚTBOL
BASADO EN LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

TUTOR ACADÉMICO: DAVID GONZÁLEZ-CUTRE COLL
24/06/2015

RESUMEN

Durante los tres meses que ha durado el programa motivacional en la entidad deportiva, Meliana C.F., se ha realizado una intervención a nivel motivacional con el equipo Juvenil, en 20 jugadores con edades comprendidas entre los 16 y 18 años ($M = 16,40$, $DT = 0,68$). Para la realización de esta intervención se han utilizado diferentes estrategias motivacionales con el fin de satisfacer las tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás), con el objetivo de conseguir un estado de motivación más autodeterminada. Los cuestionarios utilizados fueron los siguientes; ASCQ, SMS-28 y BPNES. Estos cuestionarios se pasaron justo antes de realizar la intervención, para comprobar el nivel inicial de motivación de los jugadores y justo tres meses después se volvieron a pasar los mismos cuestionarios. También se comprobaron los niveles iniciales de actividad física de los jugadores y los finales, con el objetivo de comprobar si a partir de la aplicación de las estrategias motivacionales, estos niveles han disminuido o han aumentado. Para ello contamos con 20 podómetros (Geonate ONstep 50). Por último, se midió el nivel de asistencia entre las 25 sesiones pre intervención y las 25 sesiones post intervención. Una vez realizado el análisis de los resultados, se observó un aumento significativo en las variables de autonomía, competencia, relación, motivación intrínseca, regulación identificada, interés en la opinión del deportista, en la valoración del comportamiento autónomo y en la asistencia. Además disminuyó la regulación externa y la desmotivación. Respecto al nivel de actividad física, disminuyó entre el pre y el post, posiblemente debido a la adaptación al instrumento de medida. Por otro lado, se observó que no existieron diferencias significativas en la regulación introyectada. Como conclusión al estudio, se afirma que emplear las estrategias motivacionales utilizadas en este programa de intervención, mejora las necesidades psicológicas básicas y por lo tanto que los jugadores tengan un nivel de motivación más autodeterminada.

Palabras clave: Programa motivacional, necesidades psicológicas básicas, autodeterminada, motivación.

INTRODUCCIÓN

El programa motivacional a desarrollar en jugadores de fútbol está basado en la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000; Ryan y Deci, 2000), más concretamente en una de sus seis subteorías, la teoría de las necesidades psicológicas básicas (NPB), que será desarrollada con más profundidad posteriormente.

La teoría de la autodeterminación es la teoría general de la motivación y de la personalidad humana, esta teoría se ha construido a través de seis mini-teorías: *Teoría de la evaluación cognitiva* (Deci y Ryan, 1985; Ryan, 1982), esta subteoría se centra en explicar cómo influyen los factores externos para aumentar o disminuir la motivación intrínseca (Frederick y Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000). *Teoría de la integración al organismo* (Deci y Ryan, 1985), nos dice que la motivación es un proceso continuo y que está caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación. *Teoría de la orientación de causalidad* (Deci y Ryan, 2000), dentro de esta teoría encontramos tres tipos de orientaciones causales; la orientación a la autonomía, la orientación al control y la orientación impersonal. *Teoría del contenido de las metas*, que habla de la distinción entre metas vitales intrínseca y extrínseca y su impacto en la motivación y el bienestar. *Teoría de la motivación en las relaciones*, que versa sobre la importancia de las relaciones sociales en la vida humana. *Teoría de las necesidades básicas* (Deci y Ryan, 2000), que nos indica que las tres necesidades psicológicas básicas que influyen sobre el comportamiento del ser humano son: Autonomía, definida como, permisión de la toma de decisiones y elección de las cosas importantes dentro del proceso enseñanza-aprendizaje; competencia, se define como la experimentación del éxito en sus acciones y por lo tanto sentirse eficaz en la mayoría de ellas; y relación con los demás, definida como, sentimiento de relación con los demás compañeros a través de los diferentes juegos y que debería ser de manera recíproca por parte de ambos (González-Cutre, 2014).

A través de la consecución de estas tres necesidades psicológicas básicas vamos a conseguir que el alumno este más motivado para la realización de las tareas (González-Cutre, 2014). La satisfacción de estas necesidades es esencial para facilitar un rendimiento óptimo, el desarrollo social y el bienestar (Deci y Ryan, 2000).

Estas tres necesidades psicológicas básicas van a repercutir de alguna manera en el tipo de motivación del sujeto, puede repercutir tanto en su motivación intrínseca, motivación extrínseca o en la desmotivación.

Según Vallerand, dentro de la motivación intrínseca encontramos la motivación intrínseca hacia el conocimiento, definida como la práctica de deporte por el placer de saber más sobre ese deporte, motivación intrínseca hacia la ejecución, realizar la práctica de ese deporte con el objetivo de mejorar las habilidades que conllevan ese deporte, y por último, la motivación intrínseca hacia la estimulación, definida como la práctica de ese deporte por vivir experiencias estimulantes.

Por otro lado encontramos la motivación extrínseca, dentro de la cual está la regulación integrada. Este tipo de motivación se definiría como un tipo de motivación extrínseca ya que no se actúa por el placer inherente de la actividad (Ryan y Deci, 2000), es decir que el sujeto se compromete con la actividad física porque forma parte de su estilo de vida. Dentro de la motivación extrínseca también encontramos la regulación identificada, la cual estaría definida como la práctica de actividad física para conseguir unos beneficios externos, dejando de lado el placer por la actividad (Deci y Ryan, 2000). Seguidamente encontramos la regulación introyectada, definida la realización de una actividad por evitar sentimientos de culpabilidad (Ryan y Deci, 2000). Por último encontramos la regulación externa, que sería la menos autodeterminada de todas, ya que estaría definida como la realización de una actividad deportiva con el fin de conseguir una recompensa o evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000).

Para finalizar la descripción de los tipos de motivación, se va a desarrollar la desmotivación, definida como la no intención de realizar la actividad, y por lo tanto los sentimientos hacia la actividad van a ser de frustración, miedo y depresión (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000).

Según Vallerand (2007) la plenitud de las tres necesidades psicológicas básicas va a estar relacionada con consecuencias mucho más positivas en los alumnos así como mayor interés por la realización de las tareas, emociones positivas, estados psicológicos óptimos caracterizados por una gran concentración, un mayor esfuerzo y rendimiento, y una mayor adherencia a la actividad física. Sin embargo, la insatisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas se asocia con consecuencias más negativas como el aburrimiento, la infelicidad o el abandono de la práctica física.

Según un estudio realizado en la Comunidad de Extremadura en un grupo de practicantes de danza, encontramos que los participantes que muestran una mayor satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas tienen una mayor disposición a

experimentar un estado de rendimiento óptimo (Amado Alonso, Leo Marcos, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva y García Calvo, 2011).

Encontramos otro estudio realizado en la Universidad de Murcia a un grupo de jóvenes jugadores de baloncesto, el cual nos dice que cuando existe un clima donde el entrenador o entrenadores valoran el esfuerzo y la implicación de los deportistas, hay una buena relación entre los deportistas y éstos se sienten competentes, existe una mayor motivación por parte de los jugadores, que les provocará en un futuro, el no abandono al deporte (Almagro y Conde, 2012).

Según un estudio realizado en la Universidad de Victoria, Universidad de Leeds y en la Universidad de Rochester, realizado a un grupo de 245 futbolistas de categoría juvenil, nos dice que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas está relacionada positivamente con el compromiso de los jugadores, es decir, con la adherencia a esa práctica deportiva, y por el contrario nos dice que está relacionada negativamente con la desafección a ese compromiso con el deporte (Curran, Hill y Niemiec, 2013).

Encontramos otro estudio realizado en Canadá con jugadores de rugby en edades comprendidas entre los 18 y 27 años, con una media de edad de 20,17 años. La conclusión de este estudio es que la consecución de una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, se asoció con una mayor motivación deportiva, en especial nos dice que cuando el jugador tiene una mayor autonomía, mayor será su estado de motivación (Pope y Wilson, 2012).

El objetivo principal de esta intervención es analizar el efecto que tendrán las diferentes estrategias basadas en las tres necesidades psicológicas básicas, aplicadas a un grupo de jugadores de fútbol de categoría juvenil, sobre todos los niveles de motivación establecidos en la teoría de la autodeterminación, la asistencia de los jugadores a los entrenamientos y el nivel de actividad física durante las sesiones de entrenamiento.

La hipótesis de este estudio va a ser demostrar que a partir de la aplicación de estrategias basadas en fomentar las tres necesidades psicológicas básicas, los jugadores del equipo juvenil del Meliana C.F, obtendrán una motivación más autodeterminada, una mayor asistencia a los entrenamientos y un mayor nivel de actividad física durante los entrenamientos.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Esta intervención se ha realizado en el equipo juvenil del Meliana C.F., que está compuesto por 20 jugadores de entre 16 y 18 años ($M = 16,40$, $DT = 0,68$), que participan en la Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana (FFCV), en la categoría tercera regional, exactamente en el grupo V.

El grupo de jugadores está compuesto por adolescentes con una base socio-cultural y educativa adecuada, que compaginan sus estudios con la actividad física.

El 60% de los jugadores pertenecen a la misma localidad (Meliana), el resto de los jugadores son de las localidades ubicadas alrededor de la población de Meliana (Alfara del Patriarca, Alboraya, Vinalesa y Valencia capital).

La mayoría de los jugadores llevan practicando este deporte desde su infancia, exceptuando un grupo minoritario de jugadores que tiene menos experiencia en el deporte. El jugador que menos experiencia tiene en este deporte es de dos años, en comparación al jugador que más experiencia tiene en el deporte que es de once años, con una media de experiencia del equipo de 7 años.

MEDIDAS

- Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES); (Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra, 2008; Vlachopoulos y Michailidou, 2006) donde encontramos ítems relacionados con las tres necesidades psicológicas básicas. Este cuestionario se pasó a los jugadores para saber el nivel de autonomía, competencia y relación con los demás que tenía cada uno de ellos en ese momento.

Se va a mostrar un ejemplo de ítem de cada una de las variables; Autonomía (Los entrenamientos que realizo se ajustan a mis intereses), competencia (Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto) y relación con los demás (Me siento muy cómodo cuando hago ejercicio con los demás compañeros). Los jugadores respondían con una valoración del 1 al 5, siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”.

También decir que se adaptó el cuestionario modificando donde ponía “mis clases de educación física” por “mis entrenamientos”, para ajustarlo más al ámbito del fútbol.

- En segundo lugar se les pasó la Escala de Motivación Deportiva (SMS-28) (Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González, 2006; Pelletier et al., 1995) en la cual el deportista tiene que valorar algunas de las razones por las que practica este deporte actualmente, en este caso el fútbol. En este cuestionario medimos el nivel de motivación intrínseca, dividida en motivación intrínseca hacia el conocimiento, hacia la estimulación y hacia la ejecución, el nivel de motivación identificada, introyectada, la regulación externa y los niveles de desmotivación de cada uno de los jugadores.

En este cuestionario los jugadores podían dar una valoración de 1 hasta 7, siendo el 1 “no se corresponde en absoluto” y el 7 “se corresponde exactamente”. Un ejemplo de cada uno de los ítems sería: Para la variable de motivación intrínseca hacia el conocimiento (Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico), hacia la estimulación (Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes) y hacia la ejecución (Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento), por otro lado encontramos ítems relacionados con la regulación identificada, un ejemplo sería el siguiente (Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo), regulación introyectada (Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma), regulación externa (Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco) y desmotivación (Antes tenía buenas razones para hacer deporte pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo).

- En último lugar, el Cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCQ), (Conde, Sáenz-López, Carmona, González-Cutre, Martínez Galindo, y Moreno, 2010; Conroy y Coatsworth 2007). En este cuestionario encontramos ítems relacionados con el interés en la opinión del deportista y con la valoración del comportamiento autónomo.

La escala de medición de este cuestionario está entre 1 y 7 siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”. Un ejemplo de ítem de las dos variables que se van a medir en este cuestionario es: Para medir el “interés en la opinión del deportista” (Mi entrenador me permite elegir sobre lo que hacemos en el entrenamiento) y para la variable de la “valoración del comportamiento autónomo” (Mi entrenador pide la opinión al grupo sobre lo que debemos hacer en el entrenamiento).

Destacar que los cuestionarios se pasaron el día 23 de febrero de 2015, jornada 20, cuando el equipo venía de haber ganado los 3 últimos partidos de liga, por lo que la motivación puede ser mayor que si se pierde, por lo que los cuestionarios finales se han pasado después de que el equipo tenga una buena racha en cuanto a resultados

para estar en igualdad de condiciones con los cuestionarios iniciales, concretamente en la jornada 29, el día 18 de mayo de 2015, después de haber realizado 3 meses previos de intervención con los jugadores.

- Otra variable a medir va a ser la intensidad o nivel de actividad física de cada uno de los jugadores. Para ello contamos con podómetros (Geonaute ONstep 50), uno para cada jugador. Como es algo innovador para ellos realizaremos un par de sesiones anteriores a la sesión que vamos a anotar los pasos dados por cada uno de los jugadores para que se acostumbren al podómetro.

Estas sesiones (no válidas) realizadas ya con el podómetro se realizaron los días 25/02/15 y 02/03/15, realizando la sesión válida con podómetro el día 04/03/15.

Tener en cuenta que la sesión que se ha realizado previamente a la intervención el día 04/03/15 y la que se ha realizado post intervención el día 20/05/15 ha sido la misma sesión, con mismos tiempos de trabajo y mismos tiempos de recuperación.

- También vamos a evaluar la asistencia que se ha obtenido en las 25 sesiones anteriores a la intervención y la asistencia que se ha obtenido en las 25 sesiones mientras se estaba realizando la intervención, para comprobar si hay diferencias significativas entre un periodo y otro.

PROCEDIMIENTO DE INTERVENCIÓN

El procedimiento de intervención fue llevado a cabo durante 3 meses en los cuales se realizaban dos entrenamientos semanales de 1 hora y 30 minutos cada entrenamiento y en algún caso tres entrenamientos semanales y de un partido por semana.

Como se ha comentado anteriormente, el objetivo principal de la intervención es mejorar la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas, a partir de la intervención con diferentes estrategias, para posteriormente intentar provocar un aumento en la motivación autodeterminada de los jugadores, niveles de actividad física y adherencia al entrenamiento.

Las estrategias que se utilizaron están basadas en diferentes trabajos (González-Cutre, Martínez Camacho, Gómez Rijo y Moreno Murcia, 2010; González-Cutre y Moreno Murcia, 2009; Moreno Murcia, Cervelló Gimeno, González-Cutre, Julián Clemente y Del Villar Álvarez, 2011) y a partir de ahí se han desarrollado una serie de estrategias, que se van a explicar a continuación:

En primer lugar, tenemos las estrategias basadas en fomentar y aumentar la competencia en los jugadores:

- Realizar reuniones sub-grupales.

Al final de ciertos entrenamientos se realizaba una reunión de 5-10 minutos, en función del tema a tratar, bien sea por posiciones en el campo, por nivel de trabajo, por asistencia a los entrenamientos durante esa semana, por los minutos disputados en el partido anterior, y se realizaba un refuerzo positivo hacia ese cierto grupo de jugadores.

Un ejemplo de reuniones que se solían hacer, en el entrenamiento después del partido, se reunía a los jugadores que se habían quedado desconvocados el partido anterior o que no habían salido en el once titular y se les hacía ver el porqué de esas decisiones y que ellos reflexionaran sobre ello. En algunos casos, los jugadores tenían clara y aceptaban fácilmente esa decisión y en otros les costaba un poco más entender el porqué, en este caso se les intentaba hacer ver el porqué de la decisión. En general todos los jugadores terminaban entendiéndolo y por lo tanto trabajando para mejorar esos detalles durante toda la semana.

- Adaptación de los ejercicios, basados en la progresión, de menor a mayor dificultad, y con objetivos alcanzables.

Se debió cambiar el objetivo o los objetivos en algunos ejercicios que ya se realizaban anteriormente, con el fin de que el jugador termine el ejercicio o la sesión y sienta que es capaz de realizar toda la sesión sin problemas y que no se vea atascado en ninguna parte de la sesión. Para ello principalmente lo que he hecho es realizar ejercicios en progresión, priorizando que se empezara con cosas muy fáciles para ellos pero sin llegar al aburrimiento.

Por ejemplo, en ejercicios, como puede ser una posesión de balón donde anteriormente se limitaba la posesión de manera que todos los jugadores no pudieran realizar más de dos contactos seguidos con el balón, en los cuales había jugadores que podían realizarlo sin problemas por su capacidad técnica y táctica, también había otros que les venía muy justo poder realizar la posesión limitada a esos contactos con el balón. Lo que he tratado de hacer es intentar separar por grupos, bien por posiciones en el campo o por otro condicionante, el número de contactos con el balón para que así todos tengan la oportunidad de realizar la posesión de una manera más cómoda, siempre realizando rotaciones para que no sean siempre los mismo grupos de gente que realicen el ejercicio con mayor número de contactos con el balón.

- Realización de charlas grupales.

El primer día de entrenamiento después del día del partido, realizar una charla con todo el grupo, en la que se resaltarán solamente las cosas que se han realizado bien en el partido, nunca las cosas que se han hecho mal. En esta charla no incidir en el resultado del partido, sino en las cosas que se han realizado bien.

Anteriormente a la intervención ya se realizaban este tipo de charlas post partido, pero sin tener en cuenta el refuerzo positivo hacia el jugador. Algunas de las cosas que se han cambiado en este tipo de charlas, ha sido la de realizar siempre un refuerzo positivo hacia los jugadores, focalizando mucho en lo que se ha realizado bien, para que ellos aunque se haya perdido el partido salgan reforzados para el siguiente.

Un ejemplo muy claro, que sucedió en un charla después de un partido que se había perdido 3-0, concretamente en la jornada 23 de liga, fue reforzarles que se habían hecho muy bien las cosas durante los 90 minutos, que no se había tenido suerte a la hora del gol, y que a pesar de ser dos años menos de edad que ellos, se les había jugado muy bien y que hay que estar muy orgullosos del trabajo que se hizo ya seguir trabajando para la siguiente jornada, y como dato decir que, la siguiente jornada, se ganó 4-0 a un equipo que en la primera vuelta se había empatado 4-4.

- Utilizar la técnica sándwich.

De manera individual durante los entrenamientos se utilizaba la técnica sándwich para corregir errores, es decir se iba hablando de manera individual con cada jugador reforzándoles primeramente lo positivo que había realizado en una jugada en concreto, seguidamente se le decía lo que se había hecho mal y lo que se podía mejorar y finalmente se le volvía a reforzar con lo que se ha realizado bien.

Un caso muy concreto en el que utilicé varias veces este tipo de técnica fue a la hora de explicar a un jugador que tipo de desmarque tenía que realizar en un momento en concreto, primeramente cogía al jugador y le decía que era muy bueno realizando desmarques de ruptura o en velocidad, después le explicaba que en esa jugada en concreto no tenía que realizar ese tipo de desmarques, ya que la jugada requería de unos desmarques de apoyo, y finalmente le reforzaba lo bien que hacía los desmarques de ruptura y que siguiera realizándolos en cualquier otra situación del partido.

- Grito motivacional.

Esta estrategia que he diseñado consistía en realizar antes de los partidos un “grito de guerra”, con el objetivo principal de activar a los jugadores antes de empezar el partido. Este grito lo realizará el jugador que mayor compromiso y mayor interés haya mostrado durante los entrenamientos de la semana anterior. Este jugador lo iba eligiendo yo instantes antes de empezar el partido, consistía en que el jugador elegido para hacer el grito se pusiera debajo de los demás jugadores y todos con las manos encima de su espalda, y este jugador gritaba: “1,2,3” y todos los jugadores le acompañaban gritando “MELIANA”, esto se iba a repetir 3 veces: “1,2,3 MELIANA, 1,2,3 MELIANA, 1,2,3 MELIANA”.

- Feedback positivo.

Incidir y apoyar con más ímpetu a los jugadores y en especial a los jugadores menos habituales o que menos minutos tienen en los partidos con un feedback positivo con frases como, “eso está muy bien”, “sigue así”, “perfecto”, “has hecho un entrenamiento muy completo”, para reforzar y mejorar la competencia de todos los jugadores en general y de ciertos jugadores en particular.

- Iniciar los partidos con música motivante.

Antes del inicio de los partidos, mientras los jugadores se cambian en el vestuario, aproximadamente unos 15-20 minutos, se les dejó que estuvieran con música que ellos mismo la elegían y se encargaban de llevarla tanto a los partidos que se jugaban en el propio campo como a los partidos que se jugaban en campos ajenos. Por una parte se pretende mejorar la competencia en los jugadores ya que se pretende que los jugadores a través de la música se sientan más capaces y más competentes a la hora de afrontar el partido.

Por otro lado, a través de esta estrategia también desarrollaremos la autonomía en los jugadores, ya que son ellos mismos los que van a elegir la propia música y los que se van a encargar de llevar todos a todos los partidos el reproductor de música.

También decir que en los partidos que se jugaban en casa, conseguimos que el conserje del polideportivo municipal de Meliana, consiguiera poner música por los altavoces del campo, tanto en el calentamiento del partido, como en la media parte.

- Demostración de los ejercicios.

Esta estrategia va a consistir en premiar a ciertos jugadores con la realización de la demostración de los ejercicios, con el fin de que ellos se sientan más competentes.

Un aspecto que se tuvo bastante en cuenta fue el de variar los jugadores que realizaban los ejercicios e intentar que cada jugador realizara el ejercicio en el que mayor dominio podría tener, para evitar que se produzca el efecto contrario y su competencia disminuya.

Por ejemplo, si el ejercicio que se iba a realizar tenía como objetivo principal el lanzamiento a portería, se elegía a un jugador que domine este aspecto en concreto.

En segundo lugar, se va a describir las estrategias empleadas en este proceso que están basadas en fomentar la autonomía en los jugadores:

- Elección de los ejercicios a realizar a través de un objetivo propuesto.

Iniciar los entrenamientos realizando una puesta en común, donde se propone el objetivo que se va a trabajar durante toda la semana y ellos mediante la conversación tienen que llegar a un acuerdo de cómo se quiere trabajar ese objetivo y comprometerse a realizarlo de manera correcta. De esta manera estamos fomentando la autonomía entre los jugadores, sin llegar a dejarles libertad de elección, ya que el objetivo que se tiene que trabajar es un objetivo cerrado y sin posibilidad de cambio, simplemente se les deja abierta la elección de las tareas.

Por ejemplo, una semana donde el objetivo principal era buscar amplitud a la hora de atacar, se les propuso este objetivo y ellos decidieron que por mediación de un partido modificado se podía trabajar este objetivo. Los resultados fueron bastante buenos, ya que fueron ellos mismos los que se comprometieron a realizar este tipo de entrenamiento.

- Trabajo autónomo pre entrenamiento.

Se facilitaron espacios y materiales 30 minutos antes del entrenamiento para los jugadores que quieran realizar trabajo autónomo, preventivo y de fuerza antes de los entrenamientos.

Se les recalcó a los jugadores que el trabajo era completamente autónomo y que no había ninguna obligación de asistir, para así buscar que fuese por iniciativa propia de cada uno de ellos.

En este caso fueron los propios jugadores los que se iban organizando en grupos o parejas e iban pidiendo ejercicios principalmente de fuerza para realizarlos antes del entrenamiento.

Las primeras semanas casi siempre eran los mismos jugadores los que iban acudiendo a este tipo de entrenamientos, pero poco a poco se iban enganchando más jugadores.

- Elección de responsables.

Se llegó a un acuerdo entre todos y eligieron responsables de diferentes áreas dentro del equipo, con el objetivo de fomentar la autonomía de los jugadores y que ellos se sintieran con responsabilidad dentro del equipo.

Se propusieron diferentes áreas; encargados del material del campo de futbol, encargados de apuntar y recoger dinero de multas, encargados de repartir, recoger y apuntar los datos de los podómetros en cada entrenamiento que se utilizara podómetro, encargados de abrir y cerrar el vestuario tanto en los entrenamientos como en los partidos que se jugaban en nuestro campo y encargados de controlar y apuntar la asistencia. Para cada área se eligieron 4 responsables, para que así todos los miembros del equipo tuvieran algún cargo de responsabilidad.

Y por último, se han desarrollado unas estrategias en las cuales el objetivo principal es el de enriquecer la relación entre los miembros del equipo.

- Establecimiento de normas.

Se acordaron unas normas/reglas entre todo el equipo, con un valor económico concreto para cada una de ellas. Este dinero estará destinado para los propios jugadores para realizar lo que ellos elijan (cenas, comidas, fiestas...).

Las normas que se acordaron se pueden observar en la Tabla 1

Tabla 1.

Sanciones disciplinarias y económicas acordadas por el equipo.

FALTA AL ENTRENAMIENTO SIN AVISAR	LLEGA TARDE AL ENTRENAMIENTO	FALTA AL PARTIDO SIN AVISAR	LLEGA TARDE AL PARTIDO	TARJETA AMARILLA POR MAL COMPOR-TAMIENTO	TARJETA ROJA POR MAL COMPOR-TAMIENTO	OLVIDA ROPA DEL CLUB: (EQUIPACIÓN, CHANDAL,PETO)
<u>3 EUROS</u>	<u>1 EURO</u>	<u>5 EUROS</u>	<u>2 EUROS</u>	<u>3 EUROS</u>	<u>5 EUROS</u>	<u>1 EURO</u>

- Saluciones de los jugadores.

Fomentar la unión entre los propios jugadores y jugadores-entrenador, iniciando el entrenamiento o a la llegada a los partidos con un abrazo entre ellos.

Al principio les costaba un poco acordarse, sobre todo cuando se saludaban entre los propios jugadores, y no tanto cuando el saludo era entrenador- jugador, pero con el paso del tiempo se ha ido automatizando.

- Interés por aspectos personales.

Preguntar de manera individual a los jugadores por aspectos personales, como por ejemplo; los exámenes, las clases, qué van a hacer el fin de semana. A través de estas cuestiones lo que se pretende es adentrarnos un poco más en el aspecto personal de la persona y dejar de lado el aspecto profesional o la relación solo de entrenador-jugador, con la consecuencia de mejorar la relación entrenador-jugador.

En la mayoría de los casos, se aprovechaban espacios de recuperación dentro del entrenamiento o al principio o al final del mismo, para poder entablar este tipo de conversaciones entre entrenador-jugador o incluso muchas veces en los partidos que se jugaba en un campo ajeno, en los viajes de ida y de vuelta hacia el partido. Se aprovechaba estos espacios de tiempo para tener conversaciones con los jugadores en las que se dejaba de lado el tema profesional y la conversación se centraba más en el tema personal.

- Variedad en los grupos de trabajo.

En un primer momento antes de realizar la intervención con los jugadores, en el momento de formar grupos para cualquier tipo de ejercicio, simplemente se tenía en cuenta los colores de las camisetas de los jugadores o el número de jugadores que tenían el peto, o incluso muchas veces se dejaba libre elección a la hora de establecer ciertos grupos de trabajo, por lo que se caía en el error de que los jugadores se juntaran la mayoría de veces las mismas personas en el mismo grupo, por diferentes razones.

A partir de la intervención, la elección de los jugadores para la realización de cualquiera de los ejercicios se realizó por parte del entrenador, evitando que siempre estuvieran juntos los mismos jugadores, para así provocar una mayor relación entre todos los jugadores.

En la mayoría de los casos era el entrenador quien elegía qué jugadores iban en cada grupo pero en otros casos se realizaban los agrupamientos a partir de un juego previo en el que los jugadores no tenían tiempo para pensar y decidir y tenían que agruparse con los compañeros que estaban más cerca en ese momento del juego.

- Realización de actividades deportivas ajenas al fútbol.

Proponer actividades deportivas en las que los jugadores se junten a realizar cualquier deporte ajeno al fútbol, para así establecer un buen vínculo social y una relación positiva entre ellos.

Una de las actividades que se propuso fue en las fiestas de pascua realizar un torneo de pádel. El objetivo era que pudieran asistir todos los jugadores del equipo pero al realizarse en las fechas de semana santa, muchos de ellos no pudieron asistir por diversos motivos personales y solo pudieron asistir nueve jugadores.

El principal objetivo de esta jornada era que los jugadores que menos contacto tenían entre ellos fuera de la actividad deportiva del fútbol, tuvieran un acercamiento mucho mayor de lo habitual y a partir de esto establecer nuevos vínculos y nuevas relaciones interpersonales.

ANÁLISIS DE DATOS

En primer lugar, para comprobar si la muestra cumplía la condición de normalidad, se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Dado que la mayoría de variables reflejaron normalidad en esta prueba ($p > .05$) se decidió llevar a cabo pruebas paramétricas. Concretamente se realizó una prueba t para muestras relacionadas, comparando las puntuaciones medias antes y después de la intervención. Para realizar el análisis de los resultados se ha utilizado el programa estadístico IBM SPSS STATISTICS 20.

RESULTADOS

Tabla 2.

Prueba t para muestras relacionadas.

Variables	PRE		POST		t	p
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica		
Autonomía	3,35	0,27	4,38	0,23	-15,70	0,000
Competencia	3,85	0,43	4,63	0,22	-8,81	0,000
Relación	3,73	0,46	4,75	0,21	-8,77	0,000
Motivación intrínseca. Conocimiento	4,67	0,42	5,53	0,35	-8,21	0,000
Motivación intrínseca. Estimulación	4,78	0,36	5,57	0,36	-6,45	0,000
Motivación intrínseca. Ejecución	5,08	0,46	5,85	0,40	-5,69	0,000
Motivación intrínseca general	4,85	0,22	5,65	0,17	-15,33	0,000
Identificada	4,28	0,41	4,83	0,45	-4,18	0,001
Introyectada	5,95	0,43	6,10	0,46	-1,25	0,225
Regulación externa	4,30	0,50	3,90	0,38	3,10	0,006
Desmotivación	2,32	0,34	1,61	0,28	6,71	0,000
Interés en la opinión del deportista	1,68	0,33	4,42	0,40	-23,05	0,000
Valoración del comportamiento autónomo	5,28	0,30	6,41	0,29	-12,04	0,000
Asistencia	20,55	2,50	22,75	1,71	-3,55	0,002
Pasos	2302,10	238,75	2166,45	274,88	2,10	0,049

Como podemos observar en la Tabla 2, existen diferencias significativas en todas las variables excepto en la regulación introyectada.

Observamos que en la variable de autonomía, competencia y relación con los demás hay un aumento de aproximadamente un punto entre la media del pre y del post.

La motivación intrínseca en general, observamos que también ha aumentado en casi un punto.

La regulación identificada observamos que ha subido en medio punto aproximadamente, mientras que la regulación introyectada a pesar de haber aumentado, no se considera como un cambio significativo.

Por otro lado la regulación externa y la desmotivación han disminuido, por lo que se considera un cambio positivo tras la intervención.

Por lo que se corresponde a las variables relacionadas con el interés en la opinión del deportista y la valoración del comportamiento autónomo, se observa que ambas han sufrido cambios significativos, pero en especial la primera variable se ha visto aumentada en casi 3 puntos.

También observamos que la asistencia ha aumentado en aproximadamente 2 sesiones de la media de sesiones realizadas por el total de los jugadores.

Por último observamos que existe un cambio significativo entre la media global de los pasos pero que en este caso se ha visto disminuida entre el pre y el post.

DISCUSIÓN

El principal objetivo que se pretendía obtener con este estudio, es comprobar cómo afectan unas estrategias motivacionales (González-Cutre, Martínez Camacho, Gómez Rijo y Moreno Murcia, 2010; González-Cutre y Moreno Murcia, 2009; Moreno Murcia, Cervelló Gimeno, González-Cutre, Julián Clemente y Del Villar Álvarez, 2011), en un grupo de 20 jugadores de fútbol de edades comprendidas entre 16 y 18 años, basadas en las tres necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000), al aumento o la disminución de la motivación intrínseca, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación. También se comprobó a través del cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCQ), si existían cambios en el interés en la opinión del deportista y la valoración del comportamiento autónomo.

Por otro lado se comprobó si el nivel de actividad física disminuyó o aumentó a partir de la aplicación de estas estrategias motivacionales, al igual que se comprobó el nivel de asistencia entre el pre y el post de la aplicación de estas estrategias.

Tras la intervención se comprobó con el programa estadístico SPSS STATISTICS 20 si existan cambios significativos en las variables citadas anteriormente entre el pre y el post intervención, y se observó que los cambios fueron significativos. Tanto en los niveles de autonomía, competencia y relación con los demás, encontramos estudios previos en los cuales se relaciona la conducta autónoma con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, las experiencias positivas y una motivación más autodeterminada (Almagro, Sáenz-López, Moreno- Murcia, y Spray, 2015).

También se observan cambios significativos en la motivación intrínseca general, donde encontramos un estudio previo el cual nos dice que a una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, se elevarán los niveles de motivación intrínseca, la cual influirá en una mayor adherencia a la práctica deportiva (Sánchez-Oliva, Leo, González- Ponce, Chamorro, y García-Calvo, 2012).

Respecto a la variable, regulación identificada los cambios fueron positivos, es decir aumentaron positivamente, en cambio, en cuanto a la regulación externa y desmotivación se obtuvo también un cambio significativo, pero en este caso una disminución de los niveles, por lo que se produjeron mejoras, ya que la desmotivación y la regulación externa disminuyó. En relación con estos resultados encontramos un estudio, en el cual se realizaron dos grupos, los cuales se exponían a un programa de ejercicios durante 10 semanas, un grupo de 25 participantes fue expuesto a un programa de ejercicios basados en la teoría de la autodeterminación, mientras que el grupo control de 31 participantes realizó el programa sin basarse en la TAD. Los resultados de este estudio fueron que el grupo control después de realizar el programa

de ejercicios durante 10 semanas, obtuvo una disminución significativa en la variable de autonomía y un aumento de la desmotivación. El grupo que realizó el programa de ejercicios basado en la teoría de la autodeterminación obtuvo un aumento en la participación, en la relación con los demás, en la competencia y afecto positivo hacia los demás (Edmunds, Ntoumamis, y Duda, 2008).

También se produjeron cambios significativos tanto en el interés en la opinión del deportista, como en la valoración del comportamiento autónomo.

Por lo que se corresponde al nivel de actividad física, que se midió con podómetros (Geonaute ONstep 50), se observa que los pasos se vieron reducidos en entre el pre y el post, por lo que podríamos llegar a la conclusión que al ser un aparato de medida novedoso para todos los jugadores, al principio les creó una mayor motivación y que poco a poco con el paso de los días esto se ha visto integrado en el entrenamiento, llegando a convertirse en habitual. Por lo tanto podemos decir que al principio se produjo un efecto innovador y que con el paso del tiempo este efecto se ha ido estabilizando y por ello la disminución del número de pasos entre el pre y el post intervención.

Por último se observó que se produjeron cambios significativos tanto en la asistencia de los jugadores, correspondiéndose con los resultados del estudio anterior (Edmunds, Ntounamis, y Duda, 2008), el cual nos dice que la asistencia fue significativamente mayor en el grupo que realizó el programa de ejercicios basados en la teoría de la autodeterminación que en el que no estuvo basado en la TAD.

Como conclusión de este estudio podríamos decir que las estrategias motivacionales utilizadas en este programa motivacional son eficaces, al menos en un equipo de fútbol, provocando un aumento en la motivación positiva de los jugadores.

BIBLIOGRAFÍA

- Almagro, B.J., y Conde, J. (2012). Motivational factors as predictors of young basketball players' intention to be physical active. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 1-4.
- Almagro, B.J., Sáenz-López, P., Moreno, J. A. y Spray, C. (2015). Motivational factors in young Spanish athletes: A qualitative focus drawing from self-determination theory and achievement goal perspectives. *The Sport Psychologist*, 29, 15-28.
- Amado-Alonso, D., Leo, F. M., Sánchez, P.A., Sánchez-Oliva, D., y García-Calvo, T. (2011). Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 7-17.
- Conde, C., Sáenz-López, Carmona, J., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., y Moreno, J. A. (2010). Validación del Cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCQ) en jóvenes deportistas españoles. *Estudios de Psicología*, 31(2), 145-157.
- Curran, T., Hill, A. P. y Niemeck, C. P. (2013). A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disaffection in sport based on self-determination theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 30-43.
- 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. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- 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, 227-268.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., y Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375-388
- González-Cutre, D. (2014). *Factores que generan adherencia a la práctica en la clase de educación física*. Ponencia presentada en las jornadas "Un Nuevo Modelo para la enseñanza del Deporte en la Clase de Educación Física: Educación deportiva (Sport Education)", Granada, España.

- González-Cutre, D., Ferriz, R., y Beltrán-Carrillo, V.J. (2014). El modelo trans-contextual de la motivación: Revisión conceptual y aplicación para la promoción de la actividad física y otros hábitos de vida saludables en niños y adolescentes. En E. Generelo (Ed.), *Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia: En el camino de soluciones reales* (pp. 47-63). Madrid: Consejo superior de Deportes.
- González-Cutre, D., y Moreno, J.A. (2009). Estrategias motivacionales para una transformación social a través de la actividad físico-deportiva. En J. A. Moreno, y D. González-Cutre (Eds.), *Deporte, intervención y transformación social* (pp.111-139). Río de Janeiro: Shape.
- González-Cutre, D., Martínez Camacho, A., Gómez, A., y Moreno, J.A. (2010). La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: Propuesta de intervención práctica. En J. A. Moreno, y E. Cervelló (Eds.), *Motivación en la actividad física y el deporte* (pp. 151-170). Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, J. A., González- Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pope, J.P, y Wilson, P. M. (2012). Understanding motivational processes in university rugby players: A preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual level. *International Journal of sports & Coaching*. 7, 89- 107.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sanchez- Oliva, D., Leo, F. M., González- Ponce, I., Chamorro, J. M., y García- Calvo, T. (2012). Examining sport involvement in youth basketball players: an analysis from self-determination theory. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 57-62.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. En M. S. Hagger y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255–279). Champaign, IL: Human Kinetics.

