



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

MÁSTER EN RENDIMIENTO Y SALUD

**EMPODERAMIENTO, COHESIÓN,
COMPROMISO, RESILIENCIA Y
ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN
JUGADORES DE FÚTBOL**

CURSO ACADÉMICO 2024-2025

AUTOR:

ANDREU RUBIO PÉREZ

TUTOR ACADÉMICO:

EDUARDO MANUEL CERVELLÓ GIMENO

ÍNDICE

MARCO TEÓRICO	3
METODOLOGÍA	7
Participantes	7
Instrumentos	7
Procedimiento	9
Análisis estadístico	10
REFERENCIAS	10



MARCO TEÓRICO

En el campo de la psicología deportiva la gestión y dirección de equipos es una cuestión de gran interés y determinante para el rendimiento de los deportistas (García-Calvo et al., 2021). Por ello, es importante el clima motivacional, el cual se refiere a la atmosfera creada por los agentes sociales principales, que es percibido e interpretado por los sujetos que participan en ese determinado entorno (Ames, 1992). Para la creación del clima motivacional del equipo o grupo posee gran importancia la figura del entrenador, ya que dependiendo de su comportamiento dará como resultado diferentes climas (García-Calvo et al., 2021). Teniendo en cuenta la importancia del entrenador y sus interacciones con los deportistas es necesario analizar dicho clima generado (Domínguez González et al., 2024).

Duda (2013) conformo un modelo multidimensional y jerárquico que aglutina los principales factores que deben conocer los entrenadores para tener unas mayores probabilidades de éxito en el manejo del grupo y rendimiento de este. Este modelo es creado a partir de dos teorías de la motivación. Por un lado se encuentra la teoría de la autodeterminación (SDT) (Deci & Ryan, 2000), que establece que la motivación de los deportistas puede ir desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca dependiendo de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás) (Ryan & Deci, 2017), obteniéndose mayor motivación intrínseca cuando los entrenadores crean un clima que fomente las necesidades psicológicas básicas (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Asimismo, cuando se crea un clima más controlador los atletas reportan una peor motivación (Pelletier et al., 2001). Por otro lado se encuentra la teoría de metas de logro (AGT) (Nicholls, 1989), la cual concede gran importancia al concepto de la competencia y a como conciben el éxito los deportistas (Domínguez González et al., 2024). Esta teoría establece que cuando el clima creado por el entrenador pone el foco en el esfuerzo y en la mejora como equipo, la cooperación y asegurarse de que todos tengan un rol importante dentro del grupo, el clima esta más orientado a la tarea (Newton et al., 2000). En cambio, cuando el clima pone su énfasis en el ego, se asocia con resultados desadaptativos (Smith et al., 2017).

En el modelo de Duda (2013), mencionado anteriormente, diferencia entre dos climas, o aproximaciones a ellos, empoderamiento o desempoderamiento. Cuando se habla de empoderamiento, se hace referencia al clima caracterizado por alta involucración en la tarea, soporte de autonomía y una gran percepción de competencia (Appleton et al., 2016). En un clima mayormente empoderador los deportistas se encuentran más preparados para ofrecer un buen rendimiento y mayor desarrollo personal (Hogue, 2020). Por lo contrario, en un clima con tendencia desempoderadora, se caracteriza por un mayor estilo controlador y orientación al ego, donde el entrenador realiza excesivas críticas, comparaciones negativas y se focaliza mucho en el error (Habeeb et al., 2023). Es por ello, que la creación de un clima empoderador se considera esencial para conseguir un rendimiento optimo, mejorar la experiencia de los atletas y su relación con el deporte, además de mantener una buena salud mental de estos (Mosqueda et al., 2021).

Por lo expuesto anteriormente, se puede entender que el clima construido por el entrenador puede influir en muchas variables como la percepción de justicia, la cohesión grupal, el compromiso del equipo, la resiliencia de equipo, la autoeficacia colectiva, entre otras. En el presente trabajo, se han analizado varias de las mencionadas. En primer lugar la cohesión grupal, la cual es una de las variables más importantes para tener buenas experiencias con el deporte (Chicau Borrego et al., 2021a). Dicha variable se define como la tendencia del grupo de mantenerse unido y tener el propósito de conseguir los objetivos propuestos como equipo (Carron et al., 1989). La cohesión grupal está asociado a muchos ítems de participación (Chicau Borrego et al., 2021a), entre las cuales podemos encontrar la adherencia al deporte, esfuerzo y sacrificio del grupo y éxito del equipo (Herbison et al., 2021). Crear un clima motivacional empoderador parece, según las recientes investigaciones, clave para que la percepción de cohesión por parte del atleta sea alta (Chicau Borrego et al., 2021b).

El compromiso deportivo, conocido como el estado psicológico que representa el deseo y la determinación de continuar la práctica deportiva (Scanlan et al., 1993), es otra de las variables presentes en este trabajo. El compromiso es una variable esencial para prevenir el abandono de la práctica deportiva, debido a que cuanto mayor es el grado de compromiso, menor es la probabilidad de abandonar el deporte (Ortiz Marholz et al., 2016). Este compromiso viene determinado principalmente por el nivel de diversión que se genera en la práctica deportiva, las oportunidades de implicación y el apoyo social

(Scanlan et al., 2003). Es por ello, que en el grado de compromiso también depende del clima motivacional creado por el entrenador o cuerpo técnico, en el cual, cuando mayor sea la participación en la toma de decisiones y se tenga en cuenta la opinión del deportista, mayor será el compromiso por su parte (Moreno Murcia et al., 2010).

La resiliencia es una variable psicológica importante para entender como las personas pueden recomponerse ante dificultades que se presentan en la vida (Masten, 2010). En el deporte, esta variable, es notable debido a las continuas situaciones difíciles presentes en él (Morgan et al., 2013). Cabe destacar que esta variable no solo es una característica intrínseca de diversas personas, es una capacidad que se puede trabajar (Shanmugaratnam et al., 2025), tanto a nivel individual como a nivel colectivo, jugando un papel fundamental el entorno social inmediato, el cual amplía o suprime las posibilidades de que un individuo pueda demostrar resiliencia (Ungar & Theron, 2020). Por ello los climas motivacionales orientados hacia la tarea y, por tanto, más empoderadores están positivamente relacionados con la resiliencia de equipo (Vitali et al., 2015). Un equipo que muestra una resiliencia alta, se debe principalmente a que tienen un objetivo en común, además de tener estrategias con las que salir de esos momentos difíciles (Morgan et al., 2019).

La última variable estudiada en el presente trabajo es la ansiedad precompetitiva. Esta, es una reacción emocional negativa ante el estrés que genera la competición, se divide en somática y cognitiva (Florencia Pinto & Vázquez, 2013). La ansiedad somática presenta síntomas relacionados con el funcionamiento fisiológico del cuerpo, como dolor intestinal. En cuanto a la ansiedad cognitiva, esta muestra pensamientos negativos acerca de la competencia en dicho deporte (Domínguez González et al., 2024). Una ansiedad precompetitiva baja facilitará a los atletas una mejor experiencia con el deporte, tanto entrenando como compitiendo (Cheng, 2023). Por lo contrario, cuando la ansiedad precompetitiva es muy alta no se tiene un buen control atencional ni situacional, lo que provoca un aumento en el riesgo de lesión (Ríos Garit et al., 2021). Las diferentes investigaciones realizadas indican, como en el resto de variables descritas, que entornos motivacionales empoderadores reducen el estrés a no conseguir un buen resultado y, por tanto, se reduce la ansiedad precompetitiva (Habeeb et al., 2023).

En el presente trabajo se ha analizado como los diferentes factores del clima motivacional pueden influir en ciertos procesos, como la cohesión grupal, el compromiso y la resiliencia de equipo. A su vez, se examina si este clima y dichos procesos afectan en una serie de consecuencias (Ansiedad precompetitiva). Los diferentes estudios revisados coinciden en que un clima empoderador que promueva y desarrolle las necesidades psicológicas básicas, se relacionarán positivamente con los procesos analizados (Smith et al., 2017). Por otro lado, un clima desempoderador facilitará una mayor ansiedad precompetitiva (Domínguez González et al., 2024).

En relación con el objetivo del trabajo se presentan las siguientes hipótesis:

1. Un clima empoderador se espera que este relacionado positivamente con la cohesión grupal, compromiso, características de resiliencia y autoconfianza, y, negativamente con la vulnerabilidad bajo presión, ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Por su lado, el clima desempoderamiento se relacionará de forma inversa con estas variables.
2. La cohesión grupal (tarea y social) se relacionará positivamente con las características de resiliencia y negativamente con la vulnerabilidad bajo presión.
3. La cohesión grupal se relacionará positivamente con el compromiso.
4. Las características de resiliencia se relacionarán positivamente con el compromiso. Por otro lado, la vulnerabilidad bajo presión se relacionará negativamente con dicha variable.
5. Las características de resiliencia serán predichas positivamente por la cohesión grupal (tarea y social) y la vulnerabilidad bajo presión será predicha negativamente por esta misma variable.
6. La ansiedad cognitiva y somática serán predichas negativamente por el clima de empoderamiento, la cohesión grupal, las características de resiliencia y positivamente por el clima desempoderamiento y la vulnerabilidad bajo presión. Por otra parte, la autoconfianza será predicha positivamente por el clima empoderamiento la cohesión grupal, las características de resiliencia y negativamente por el clima desempoderamiento y la vulnerabilidad bajo presión.

METODOLOGÍA

Participantes

Para la realización del presente trabajo se ha contado con un total de 123 participantes (ME $\pm$ DE: Edad 21,28 $\pm$ 5,14) pertenecientes a equipos de fútbol de la provincia de Alicante de tres categorías distintas (cadete, juvenil, senior) y con un nivel competitivo dispar, desde 2ª Regional Cadete hasta Lliga À Punt Comunitat. Los participantes llevan a cabo tres entrenamientos semanales de fútbol y compiten los fines de semana, salvo los jugadores de Lliga À Punt Comunitat que realizan cuatro entrenamientos a la semana. Los criterios de selección se realizaron atendiendo a las siguientes características: hombres o mujeres mayores de 14 años que pertenezcan a un equipo de fútbol de la provincia de Alicante, Comunidad Valenciana, España. Todos los participantes fueron informados y dieron su consentimiento de acuerdo con la declaración de Helsinki 2013 (American Medical Association, 2013).

Instrumentos

En el presente trabajo se utilizaron diversos cuestionarios validados, con sus respectivas traducciones validadas al castellano, para medir diversas variables (Empoderamiento, Cohesión, Resiliencia, Compromiso y Ansiedad precompetitiva).

Para evaluar el clima motivacional creado por el entrenador se ha empleado el cuestionario EDMCQ-C (*Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach Versión*) (Appleton et al., 2016), en su versión en reducida en castellano (no tengo los autores). El cuestionario consta de 31 ítems (escala Linkert 1-5) dividido en dos factores: clima empoderamiento (17 ítems) y clima desempoderamiento (14 ítems). Dentro del primer factor hay 9 elementos con implicación a la tarea “*Mi entrenador anima a los jugadores a probar nuevas habilidades*”; 5 de apoyo a la autonomía “*Mi entrenador da opciones a los jugadores para que elijan entre diferentes posibilidades en el entrenamiento*”; 3 apoyo social “*Mi entrenador realmente nos apoya, no importa lo que pase*”. En cuanto al factor de desempoderamiento, este se subdivide en

7 elementos que incolucran al ego “*Mi entrenador tiene sus jugadores favoritos*”; 8 de estilo controlador “*Mi entrenador grita a los jugadores que se equivocan*”.

En relación con la cohesión grupal, se ha llevado a cabo la versión validada al castellano cuestionario GEQ (Leo et al., 2015) (Group Environment Questionnaire) (Carron et al., 1985). Dicho cuestionario está conformado por 12 ítems que se dividen en dos factores: cohesión tarea (6 ítems) “Los miembros del equipo unen sus esfuerzos para conseguir los objetivos durante los entrenamientos y partidos” y cohesión social (6 ítems) “Algunos de mis mejores amigos están en este equipo”. Las respuestas se recogen en una escala Linkert del 1 (Totalmente desacuerdo) al 9 (Totalmente de acuerdo).

Para evaluar la resiliencia de equipo se ha utilizado el instrumento ECRED (*Escala de Características de Resiliencia en Equipos Deportivos*) (Decroos et al., 2017), validado al castellano por López-Gajardo et al. (2021). El cuestionario comienza con una frase introductoria “*En el mes pasado cuando mi equipo estaba bajo presión...*” seguido de 20 ítems que se dividen en dos factores: características de resiliencia (12 ítems) “*El equipo fue capaz de centrarse en lo que era importante*” y vulnerabilidad bajo presión “*El equipo no creía en sus habilidades para aguantar la presión*”. Las posibilidades de respuesta oscilan en una escala Linkert del 1 (Totalmente en desacuerdo) al 9 (Totalmente de acuerdo).

El compromiso fue medido a través de la adaptación y validación del cuestionario al castellano de Orlick (2004) EGCD (*Escala de Grado de Compromiso Deportivo*) (Belando et al., 2012). Este cuestionario está compuesto por 11 ítems que componen dos factores: compromiso actual (7 ítems) y compromiso futuro “*Estoy dispuesto a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en el fútbol como jugador*” y compromiso futuro (4 ítems) “*Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte*”. Las posibilidades de respuesta oscilan en una escala Linkert del 1 (Totalmente en desacuerdo) al 5 (Totalmente de acuerdo).

En el presente trabajo, la última variable analizada fue la ansiedad precompetitiva. Esta variable fue medida con la validación al castellano del cuestionario CSAI-2 (Arruza Gabilondo et al., 2012) (Martens et al., 1990) (*Competitive State Anxiety Inventory-2*). Este cuestionario está formado por 17 ítems divididos en tres dimensiones: Ansiedad

cognitiva (5 ítems) “*Me preocupa no hacerlo tan bien como se que puedo*”; Ansiedad somática (7 ítems) “*Mi cuerpo esta tenso*” y Autoconfianza (5 ítems) “*Confío en mi mismo*”. El cuestionario se responde utilizando una escala Linkert del 1 (Nada) al 4 (Mucho).

Procedimiento

En primer lugar, se contactó con los directivos y entrenadores de los clubes que han participado en el trabajo, para explicarles de que trataba y como se iba a desarrollar. Una vez los clubes conocían los objetivos del trabajo, se concretó los días en los que se realizarían las mediciones.

El día de la medición se citó a los jugadores 20 minutos antes de lo habitual el día de partido para llevar a cabo los cuestionarios y no romper la rutina habitual del entrenador. Antes de la realización de los mismos, se informó a todos los jugadores de la confidencialidad de los datos y, además, para aquellos jugadores menores de edad se les entregó a los padres/tutores un consentimiento informado, días previos a la medición, donde se explica el procedimiento y motivo del estudio, el cual debían traer firmado en el caso de que no quisieran que su hijo/tutorizado participase en el estudio. Los cuestionarios se realizaron en un único formulario de Google forms (Google, California, EEUU). El enlace del formulario se envió a los grupos de los respectivos equipos para que cada uno mediante su dispositivo móvil pudiera responder individualmente, la duración de las mediciones fue de 10-15 minutos. Todas las mediciones fueron tomadas sin la presencia del entrenador y sin poder hablar con los demás compañeros, cualquier duda o pregunta era respondida con la mayor exactitud posible. Tras realizar las mediciones, los datos fueron exportados a un documento Excel (Redmond, Washington, EEUU) para su posterior análisis.

Análisis estadístico

El análisis estadístico se ha realizado mediante el software JASP 0.19.3 (JASP, Amsterdam, Países Bajos). Tras exportar los datos se realizó un análisis de fiabilidad unidimensional para crear los factores (α de Cronbach $>0,7$). Mediante los factores se llevó a cabo los descriptivos (Media $\pm$ DE), después, se han llevado a cabo las correlaciones de Pearson, siendo 0-0,3 asociación baja; 0,3-0,6 asociación media; $>0,6$ asociación alta. Por último, se realizó los análisis de regresión lineales para las hipótesis de tipo predictivo.

REFERENCIAS

American Medical Association. (2013). *Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial*.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>

Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>

Arruza Gabilondo, J. A., González Rodríguez, O., Palacios Moreno, M., Arribas Galarraga, S., & Cesshini Estrada, J. A. (2012). *VALIDACIÓN DEL COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY 2 REDUCIDO (CSAI-2 RE) MEDIANTE UNA APLICACIÓN WEB*. 12(47), 539-556.

Belando, N., Ferriz-Morell, R., & Moreno Murcia, J. A. (2012). *VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE GRADO DE COMPROMISO DEPORTIVO EN EL CONTEXTO ESPAÑOL*. 28, 111-124.

Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 244-266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>

Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1989). The measurement of cohesion in sports teams: The Group Environment Questionnaire. *Canadian Journal of Sport Sciences = Journal Canadien Des Sciences Du Sport*, 14(1), 55-59.

Cheng, F. (2023). PRE-COMPETITION PSYCHOLOGICAL TRAINING IN COLLEGE JUMPING ATHLETES. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, e2022_0637. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0637

Chicau Borrego, C., Monteiro, D., Benson, A. J., Miguel, M., Teixeira, E., & Silva, C. (2021). *Disentangling the Effects of Ego and Task-Involving Climate Perceptions on Cohesion in Youth Sport*. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000270>

Chicau Borrego, C., Monteiro, D., Benson, A. J., Miguel, M., Teixeira, E., & Silva, C. (2021). Disentangling the effects of ego and task-involving climate perceptions on cohesion in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(4), 558-570. <https://doi.org/10.1037/spy0000270>

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

Decroos, S., Lines, R. L. J., Morgan, P. B. C., Fletcher, D., Sarkar, M., Fransen, K., Boen, F., & Vande Broek, G. (2017). Development and validation of the Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 158-178. <https://doi.org/10.1037/spy0000089>

Domínguez González, J. A., Sánchez García, C., Morales Sánchez, V., Hernández Mendo, A., & Reigal Garrido, R. E. (2024). Empowering and disempowering climate generated by coaches is associated with negative coping control and attentional control in football players: The mediating role of self-confidence and competitive anxiety. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(6), 2249-2260. <https://doi.org/10.1177/17479541241269315>

Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>
 Florencia Pinto, M., & Vázquez, N. (2013). *Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: Su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf*. 22(1), 47-52.

García-Calvo, T., Leo, F., & Cervelló, E. (2021). *Dirección de Equipos Deportivos*. Editorial Tirant Lo Blanch.

Habeeb, C. M., Barbee, J., & Raedeke, T. D. (2023). Association of parent, coach, and peer motivational climate with high school athlete burnout and engagement: Comparing mediation and moderation models. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102471. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102471>

Herbison, J. D., Martin, L. J., Slatcher, R. B., Boardley, I., Benson, A., Sutcliffe, J., McLaren, C., Carré, J. M., Côté, J., Coletti, J. T., & Bruner, M. W. (2021). The Electronically Activated Recorder (EAR): A novel approach for examining social environments in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 260-277. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1790025>

Hogue, C. M. (2020). Achievement goal theory-based psychological skills training session buffers youth athletes' psychophysiological responses to performance stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101792. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101792>

Leo, F., González-Ponce, I., Sánchez-Oliva, D., Pulido, J., & García-Calvo, T. (2015). Adaptation and validation in Spanish of the Group Environment Questionnaire (GEQ) with professional football players. *Psicothema*, 3(27), 261-268. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.247>

López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Ponce-Bordón, J. C., & Leo, F. M. (2021). *Adaptación y validación de la Escala de Características de Resiliencia en Equipos Deportivos Españoles en diferentes Culturas*. 30(2), 256-265.

Masten, A. S. (2010). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Moreno Murcia, J. A., Cervelló, E., Marcos Pardo, P. J., & Martín Dantas, E. E. (2010). *Importancia de la valoración del comportamiento autónomo del practicante para el disfrute en programas de ejercicio físico acuático*. 10(1). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/110291>

Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>

Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2019). Developing team resilience: A season-long study of psychosocial enablers and strategies in a high-level sports team. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101543. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101543>

Mosqueda, S., Ródenas-Cuenca, L. T., Balaguer, I., Salcido Otañez, Y. E., & López-Walle, J. M. (2021). Diferencias demográficas de climas motivacionales, necesidades psicológicas básicas y cohesión en jóvenes (Demographic differences in motivational climates, basic psychological needs and cohesion in young people). *Retos*, 43, 613-622. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88608>

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>

Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge.

Ortiz Marholz, P., Chiroso, L. J., Reigal, R. E., & García-Ma, A. (2016). *Compromiso Deportivo a través del Clima Motivacional creado por madre, padre y entrenador en jóvenes futbolistas*. 25(2), 245-252.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
<https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>

Ríos Garit, J., Pérez Surita, Y., Fuentes Domínguez, E., Soris Moya, Y., & Borges Castellanos, R. (2021). Anxiety and psychological variables of sports performance related to injuries in high-performance sportsmen. *Apunts Sports Medicine*, 56(211), 100358.
<https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2021.100358>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (Eds.). (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Wilson, N., & Scanlan, L. A. (2003). *Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): I. Introduction and Methodology*.
<https://doi.org/10.1123/JSEP.25.3.360>

Shanmugaratnam, A., McLaren, C. D., Schertzing, M., & Bruner, M. W. (2025). Exploring the relationship between coach-initiated motivational climate and athlete well-being, resilience, and psychological safety in competitive sport teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 70-78.

<https://doi.org/10.1177/17479541241278602>

Smith, N., Quested, E., Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2017). Observing the coach-created motivational environment across training and competition in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(2), 149-158. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1159714>

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)

Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103-108. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0214-9>

