



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

**MOTIVACIÓN EN FUTBOLISTAS: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA DE FACTORES INDIVIDUALES Y
CONTEXTUALES ASOCIADOS AL
RENDIMIENTO Y ABANDONO DEPORTIVO**

TITULACIÓN: MASTER UNIVERSITARIO
EN RENDIMIENTO DEPORTIVO Y SALUD

CURSO ACADÉMICO: 2024-2025

ALUMNO: MATÍAS TOMÁS AMAT ROSSI

TUTOR ACADÉMICO: JUAN ANTONIO
MORENO MURCIA

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
Contextualización del tema e importancia	4
Planteamiento del problema objeto de estudio	5
Descripción de objetivo/s y/o hipótesis	5
Descripción de las preguntas de la investigación	6
MÉTODO	6
Criterios de elegibilidad	6
Identificación y selección de estudios	8
Extracción de datos	9
Evaluación de la calidad	¡Error! Marcador no definido.
REFERENCIAS	10



RESUMEN

Esta revisión sistemática analiza los factores individuales (Edad, género) y contextuales (estilo de liderazgo, clima motivacional) que influyen en la motivación de los futbolistas y su impacto en el rendimiento, el bienestar psicológico y la adherencia al deporte. Se aplicó la guía PRISMA para seleccionar estudios publicados en Scopus, Pubmed, WOS, Sport Discus. Diez artículos cumplieron los criterios de inclusión, la motivación intrínseca se asocia a mayor persistencia y menor fatiga especialmente en etapas formativas; en cambio la motivación extrínseca frecuente en categorías superiores se relaciona con mayor riesgo de abandono. Se identifican diferencias por edad, sexo y estilo de liderazgo. Se recomienda fomentar el liderazgo democrático y programas de apoyo motivacional en etapas sensibles de desarrollo deportivo.

Palabras clave: Fútbol, motivación, rendimiento, liderazgo, cohesión grupal.

Summary

This systematic review analyzes individual factors (age, gender) and contextual factors (leadership style, motivational climate) that influence soccer players' motivation and their impact on performance, psychological well-being, and sport adherence. The PRISMA guidelines were applied to select studies published in Scopus, PubMed, Web of Science, and SportDiscus. Ten articles met the inclusion criteria. Intrinsic motivation was associated with greater persistence and lower fatigue, especially in developmental stages, whereas extrinsic motivation—more frequent in elite categories—was linked to a higher risk of dropout. Differences were identified by age, sex, and leadership style. The review recommends promoting democratic leadership and motivational support programs during critical stages of athletic development.

Keywords: Football, Motivation, performance, leadership, group cohesion.

INTRODUCCIÓN

Contextualización del tema e importancia

La motivación en el mundo del deporte siempre ha sido reconocida como un factor importante en el rendimiento deportivo. Tanto es así que la psicología dirigida al deporte ha querido saber cuál es el motivo por el cual los deportistas deciden iniciarse, mantenerse o abandonar su práctica deportiva. Este interés lo que ha conseguido es que se creen varias teorías como es la teoría de la autodeterminación (Vallerand, 1997), que analiza los diferentes factores intrínsecos (Hacer algo por placer) y extrínsecos (Hacer algo por recompensa externa) que pueden influir en el comportamiento del atleta. Se centra en la idea que las personas tienen tres necesidades psicológicas básicas:

- Autonomía: Sentir que tus acciones son elegidas libremente.
- Competencia: Sentir que puedes realizar y dominar una tarea y conseguir logros en ella.
- Relación: Tener vínculos con los otros deportistas.

Estas tres necesidades psicológicas básicas se pueden satisfacer en el mundo del fútbol de la siguiente manera:

- Autonomía: Permitir a los jugadores participar en tácticas o estrategias
- Competencia: Realizar entrenamientos que supongan un reto pero que sea realista. Ni muy fácil porque se aburren ni muy difícil porque se frustran.
- Relación: Realizar actividades para fortalecer la cohesión del grupo.

La satisfacción de estas promueve la motivación intrínseca, el crecimiento y la felicidad. En esta teoría, además se destaca la importancia que puede llegar a tener el entorno que rodea al deportista, el tipo de entrenador que tienen, etc. Debido a que esto también afecta a su motivación.

La motivación es la energía que mueve al deportista a entrenar cada día, a sobreponerse a cualquier adversidad como puede ser una lesión o una derrota y a disfrutar de las victorias.

El fútbol es un entorno crítico para estudiar la motivación debido a su alta práctica a nivel mundial, la FIFA estima + 300 millones de jugadores practican dicho deporte. También por la alta complejidad motivacional ya que un futbolista puede empezar a practicar el deporte por simple diversión (motivación intrínseca) pero puede llegar al abandono si siente mucha

presión externa (motivación extrínseca) y también por el alto riesgo que existe de abandono, según estudios hasta un 35% de jóvenes abandonan por falta de diversión o presión (Crane & Temple, 2015).

El fútbol es el deporte más popular del mundo, es una actividad de alta intensidad y demanda un compromiso psicológico significativo por parte de sus participantes. La motivación, entendida como el impulso que dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo, juega un papel crucial en el rendimiento deportivo, la adherencia al entrenamiento y el bienestar general de los futbolistas (Deci & Ryan, 2000). En el contexto de fútbol base, donde los jóvenes deportistas se encuentran en una etapa de desarrollo físico, psicológico y social, la motivación adquiere una relevancia aún mayor (Weinberg & Gould, 2019). Una buena motivación intrínseca puede fomentar la perseverancia, el esfuerzo y la pasión por el deporte, mientras que la falta de motivación o una motivación extrínseca excesiva pueden conducir al abandono temprano, el estrés y la disminución del rendimiento (Côté, Baker, & Abernethy, 2007).

Planteamiento del problema objeto de estudio

La motivación es un factor clave en el rendimiento deportivo y el bienestar de los futbolistas tanto amateurs como profesionales. A pesar de ser muy importante existen ciertas lagunas sobre los factores que influyen en la motivación de los deportistas. Existen variables individuales como son la edad o el género, también encontramos factores contextuales como el estilo de liderazgo del entrenador y el clima motivacional del equipo.

Abordar estas lagunas de conocimiento es importante para dirigir a futuras investigaciones y para informar a entrenadores, clubes, futbolistas y padres sobre las estrategias motivacionales más eficaces.

Descripción de objetivo/s y/o hipótesis

Esta revisión sistemática tiene como objetivo sintetizar la evidencia científica disponible sobre los factores que influyen en la motivación de los futbolistas y como está mejora su rendimiento en el deporte y evita el abandono de la práctica deportiva. Se indagará la relación entre los diferentes tipos de motivación y variables como pueden ser el rendimiento deportivo, el bienestar psicológico y la adherencia al deporte.

Descripción de las preguntas de la investigación

1. ¿Cuáles son los principales factores individuales y contextuales que influyen en la motivación de los futbolistas?
2. ¿Qué tipo de motivación se relaciona con un mayor rendimiento deportivo, bienestar psicológico y adherencia al deporte en futbolistas?

Para responder a estas cuestiones, el estudio busca:

- Identificar y categorizar los factores que influyen en la motivación de los futbolistas, basándose en la evidencia empírica disponible.
- Analizar la relación entre diferentes tipos de motivación y variables relevantes como el rendimiento deportivo, el bienestar psicológico y la adherencia al deporte.

MÉTODO

El primer paso es obtener el código de autorización COIR (TFM.MRD.JAMM. MTAR.250127) tramitado por la oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH). Se llevó a cabo una revisión sistemática (RS) de la literatura siguiendo las directrices marcadas por la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) (Page et al., 2021).

Criterios de elegibilidad

La elección o descarte de los artículos se han basado en los criterios de inclusión y criterios de exclusión.

Los criterios de inclusión son que sean artículos que se estudiará la motivación de los deportistas en el mundo del fútbol sin importar la edad (base o senior), el nivel (Amateur o profesional) o el sexo (masculino o femenino) y que sean artículos correlacionales. Los criterios de exclusión son: cualquier artículo en el cuál se habla de la motivación de los deportistas en un deporte que no sea fútbol y artículos experimentales debido a que en la literatura relacionada con el fútbol vimos que existían más artículos correlacionales.

Una vez realizada la primera criba, en la cuál se eliminan los artículos duplicados y aquellos que no se disponía del texto completo se queda un total de 541 artículos completos. A continuación, tras leer el título y el "Abstract" se excluyeron 531 artículos debido a que no cumplían con nuestros criterios de inclusión. Lo cuál nos deja con 10 artículos, por ello, se

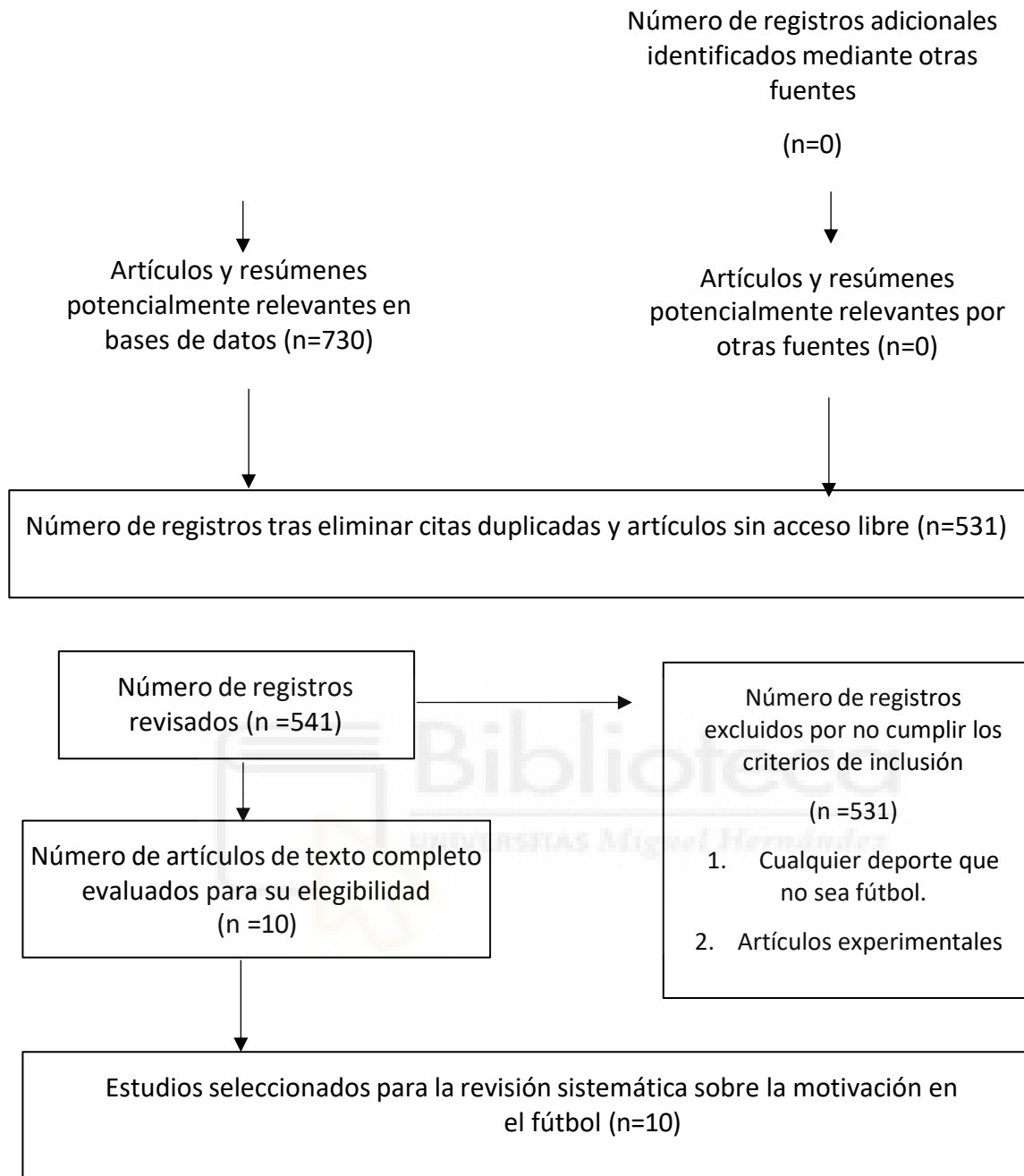
incluyeron 10 artículos en la revisión sistemática sobre la motivación y el fútbol. En la figura 1 se puede observar un diagrama de flujo.



Figura 1.

Diagrama de flujo de la información a través de las diferentes fases de la revisión.

Número de registros identificados mediante búsquedas en bases de datos (n = 730) Pubmed (n=215) Scopus (n=515)	
---	--



Identificación y selección de estudios

Se ha buscado información en diferentes bases de datos como son Pubmed, Scopus, WOS y SPORTDiscus. La información se buscó en inglés y las palabras claves utilizadas fueron:

Football, Soccer, Motivation, Performance, Leadership y Group cohesión. Los criterios booleanos utilizados fueron: (("Football") OR ("Soccer") AND ("Motivation") AND ("Performance") OR ("Leadership") OR ("Group cohesión"))). Para saber cuáles eran los artículos duplicados utilizamos Mendeley que es una herramienta de gestión de referencias. La fecha de búsqueda fue 06/03/2025. Todos los artículos de la búsqueda fueron redactados en inglés.

Extracción de datos

La extracción de datos fue realizada por un investigador, que registró la información utilizando Microsoft Excel 365 (Microsoft Corporation, Redmond, WA, USA).



REFERENCIAS

- Ahmad, S. H. S., & Parnabas, V. (2020). The Relationship Between Motivation and Leadership Style Among PKNS Football Academy Players. En *Lecture notes in bioengineering* (pp. 471-480). https://doi.org/10.1007/978-981-15-3270-2_48
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184–202). John Wiley & Sons, Inc..
- Grushko, A. I., Haidamashko, I. V., Ibragimov, R. R., Kornienko, D. S., Korobeynikova, E. Y., Leonov, S. V., & Veraksa, A. N. (2016). Does the Motivation, Anxiety and Imagery Skills Contributes to Football (Soccer) Experience? *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 233, 181-185. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.189>
- Hamoud, M., Sæther, S. A., & Bjørnebekk, G. (2024). Self-regulation and performance among elite youth soccer players: the role of approach-avoidance motivation. *Frontiers In Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1416931>
- Mladenović, M., & Marjanović, A. (2011). Some differences in sports motivation of young football players from Russia. *Sportlogia*, 7(2), 145-153. <https://doi.org/10.5550/sgia.110702.en.145m>
- Nasiruddin, M. N., Omar, M. N., & Omar-Fauzee, M. S. (2021). 21st Century Coach Leadership Style towards Football Players' Motivation in Malaysian Sports Schools. *Sport Mont*, 19(1), 97-101. <https://doi.org/10.26773/smj.210206>
- Rubio-Morales, A., Díaz-García, J., Harper, L. D., & García-Calvo, T. (2024). The influence of the perceived requirements of the next match and motivation on the mental fatigue of soccer players. *Scandinavian Journal Of Medicine And Science In Sports*, 34(2). <https://doi.org/10.1111/sms.14580>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sarmiento-Espiau, A., Murillo-Lorente, V., Martínez-García, V., & Álvarez-Medina, J. (2025). Evolution of the motivation climate of players in youth soccer clubs in developmental categories. *Sportis Scientific Journal*, 11(1), 1–19.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11130>
- Shcherbak, T., Lukashov, O., Koval, I., Kruglov, K., Minin, M., Nosov, P., Zinchenko, S., & Hoian, I. (2024). Compensatory phase of fatigue among football players in the organization of motivational structure. *Journal of Physical Education and Sport*, *24*(11), 1528–1541. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.11279>
- Ureña-Lopera, C., Morente-Oria, H., Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2020). Influence of Academic Performance, Level of Play, Sports Success, and Position of Play on the Motivation of the Young Football Player. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(10), 3374.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17103374>
- Zuber, C., Zibung, M., & Conzelmann, A. (2014). Motivational patterns as an instrument for predicting success in promising young football players. *Journal Of Sports Sciences*, 33(2), 160-168. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.928827>