

## TRABAJO DE FIN DE GRADO

# “Empowering y Clima Motivacional en Deportistas Federados: Una Revisión Sistemática de Estrategias y Herramientas para el Desarrollo Óptimo”



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

Curso Académico 2025-2026.

Alumno: Joan Estruch Badenes.

Tutor académico: Antonia Pelegrín Muñoz

## Índice

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Resumen.....                                                                      | 3  |
| 2. Introducción.....                                                                 | 3  |
| 3. Método.....                                                                       | 5  |
| 3.1 Criterios de Elegibilidad.....                                                   | 5  |
| 3.2 Fuentes de información y estrategia de búsqueda.....                             | 5  |
| 3.3 Proceso de selección de estudios.....                                            | 6  |
| 3.4 Proceso de recopilación de datos.....                                            | 6  |
| 3.5 Método de síntesis.....                                                          | 6  |
| 4 Resultados.....                                                                    | 7  |
| 4.1 Resultados de estudios de validación y medida.....                               | 9  |
| 4.2 Resultados de la relación entre clima motivacional y variables psicológicas..... | 10 |
| 4.3 Resultados de las intervenciones y programas con entrenadores.....               | 11 |
| 5. Discusión.....                                                                    | 13 |
| 6. Conclusión.....                                                                   | 14 |
| 6.1 Limitaciones.....                                                                | 15 |
| 6.2 Líneas futuras.....                                                              | 15 |
| 6.3 Propuesta práctica.....                                                          | 16 |
| 6.3.1 Justificación práctica.....                                                    | 16 |
| 6.3.2 Objetivo de la propuesta.....                                                  | 17 |
| 6.3.3 Descripción del programa.....                                                  | 17 |
| 6.3.4 Aplicación y seguimiento del programa.....                                     | 18 |
| 6.3.5 Resultados esperados.....                                                      | 20 |
| 6.3.6 Fortalezas y debilidades del programa.....                                     | 20 |
| 7. Bibliografía.....                                                                 | 21 |
| 8. Anexos.....                                                                       | 23 |

## **1. Resumen**

La realización de este Trabajo de Fin de Grado responde a la necesidad de profundizar en el estudio del clima motivacional en el deporte federado juvenil, ya que se trata de una variable que influye de manera decisiva en la motivación, el bienestar y la continuidad de los jóvenes deportistas. En edades formativas, el entorno creado por el entrenador puede favorecer el desarrollo óptimo del deportista, por el contrario, generar frustración, desmotivación y abandono deportivo. Por ello, resulta especialmente relevante analizar qué tipo de climas motivacionales se asocian con consecuencias más adaptativas y qué estrategias pueden ayudar a los entrenadores a promover contextos más favorables.

Además, este tema presenta un interés práctico claro, puesto que en los clubes federados no solo es importante formar técnicamente a los jugadores, sino también cuidar los factores psicológicos que rodean su experiencia deportiva. En este sentido, conocer herramientas validadas para evaluar el clima motivacional y programas eficaces para mejorarlo permite trasladar la evidencia científica a la realidad de los equipos de formación. Por tanto, este trabajo se justifica por la necesidad de reunir, ordenar y analizar la investigación disponible para ofrecer una visión útil tanto desde el punto de vista académico como aplicado.

## **2. Introducción**

La práctica deportiva en edades formativas no depende únicamente de la preparación física, técnica y táctica, sino también de una serie de factores psicológicos y sociales que influyen de manera decisiva en la experiencia del deportista, en su bienestar y en su continuidad en la práctica. En el ámbito del deporte federado juvenil, estos factores adquieren una relevancia especial, ya que la etapa de formación suele coincidir con un momento de alta sensibilidad a la influencia del entorno, a la presión por el rendimiento y a la consolidación de hábitos que pueden favorecer o dificultar la adherencia deportiva a largo plazo. En este contexto, el clima motivacional generado por entrenadores, compañeros y otros agentes del entorno deportivo se ha consolidado como una de las variables más estudiadas por su capacidad para influir en la motivación, la satisfacción psicológica y el desarrollo óptimo de los jóvenes deportistas (Duda, 2013).

El clima motivacional hace referencia a la manera en que el contexto deportivo es percibido por el deportista en relación con los objetivos, valores y conductas que predominan en su entorno de práctica. Desde la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación, este clima puede adoptar dos orientaciones principales (Duda 2013; Ryan & Deci, 2000). Por un lado, el clima empowering se caracteriza por el apoyo a la autonomía, la implicación en la tarea, el refuerzo de la competencia percibida y la promoción de relaciones positivas. Este tipo de clima favorece una motivación más autodeterminada, una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y consecuencias adaptativas como el disfrute, el compromiso y la continuidad deportiva (Appleton et al. 2016). Por otro lado, el clima disempowering se asocia con estilos más controladores, centrados en el ego, en la presión externa y en la desvalorización de la autonomía del deportista; lo que puede generar frustración psicológica, menor bienestar, burnout y mayor riesgo de abandono. Esta diferencia resulta especialmente relevante en deportistas federados juveniles, donde la formación deportiva no solo busca el rendimiento competitivo, sino también favorecer un desarrollo saludable, sostenible y compatible con la permanencia en la práctica.

La Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000) constituye el principal fundamento teórico para comprender la influencia del entorno en la motivación. Según esta teoría, el apoyo a la autonomía, la promoción de la competencia y el establecimiento de relaciones positivas son esenciales para desarrollar motivación intrínseca y compromiso efectivo en el deporte. En el contexto español, Balaguer y colaboradores han contribuido de forma decisiva a la aplicación de

estos principios al deporte, mostrando que la satisfacción de las necesidades psicológicas se relaciona con resultados más adaptativos (Balaguer et al., 2009; Álvarez et al., 2009).

Dentro de este marco, el papel del entrenador resulta fundamental, ya que es una de las figuras con mayor capacidad para modelar la experiencia motivacional del deportista. No solo influye a través de sus instrucciones técnicas o tácticas, sino también mediante la forma en que comunica, corrige, refuerza, organiza las tareas y regula el nivel de autonomía que ofrece al grupo. Por ello, en los últimos años han cobrado especial interés las herramientas e intervenciones orientadas a formar a los entrenadores en la creación de climas motivacionales más favorables. Programas como Empowering Coaching desarrollados en el contexto del proyecto PAPA, han tratado de trasladar estos principios teóricos a la práctica, ofreciendo estrategias concretas para mejorar la calidad del clima motivacional en contextos deportivos federados (Balaguer et al., 2014,2015).

En el Programa Empowering Coaching, la estrategia más completa encontrada, ha desarrollado entre la Universidad de Valencia y la de Birmingham, herramientas prácticas para formar a entrenadores en la creación de contextos empowering, mostrando evidencias de mejoras en la motivación, el rendimiento y la cohesión de equipos federados. Diversos estudios experimentales y aplicaciones prácticas han validado la eficacia de este enfoque para promover ambientes que no solo optimicen el rendimiento, sino garanticen un desarrollo personal sostenible (Appleton et al., 2016).

Al mismo tiempo, la investigación ha desarrollado instrumentos específicos para evaluar este fenómeno de forma rigurosa. Entre ellos destacan el Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach (EDMCQ-C) y el Multidimensional Motivational Climate Observation System (MMCOS), que permiten analizar tanto la percepción del deportista como la conducta observable del entrenador. La existencia de estas herramientas no solo ha permitido avanzar en la investigación sobre clima motivacional, sino también ha facilitado la identificación de prácticas concretas que favorecen o dificultan el desarrollo óptimo de los jóvenes deportistas (Smith et al., 2025;).

A pesar del creciente volumen de estudios sobre esta temática, la evidencia se encuentra dispersa entre investigaciones de validación de instrumentos, estudios correlacionales y trabajos de intervención, lo que dificulta una visión integrada del fenómeno. Además, aunque existen numerosas publicaciones sobre motivación y clima en el deporte, no siempre se centran específicamente en deportistas federados juveniles ni en herramientas o estrategias aplicables a contextos reales de entrenamiento. Por este motivo, resulta necesario reunir y analizar de forma estructurada la literatura disponible para comprender qué instrumentos se han utilizado, qué relaciones se han encontrado entre el clima motivacional y las variables psicológicas, y qué programas han demostrado ser eficaces para mejorar dicho clima en contextos deportivos de base (Marínez-González et al. 2025).

En consecuencia, el objetivo de esta revisión sistemática es analizar y sintetizar la evidencia científica existente sobre el clima motivacional empowering y disempowering en deportistas federados juveniles, prestando especial atención a las herramientas de evaluación, a las variables psicológicas asociadas y a las intervenciones dirigidas a entrenadores para favorecer un desarrollo deportivo más óptimo. Con ello, se pretende ofrecer una base científica útil tanto para la investigación como para la aplicación práctica en clubes y entidades deportivas que trabajan con jóvenes deportistas.

La importancia de este tema se ha incrementado en los últimos años debido a la creciente evidencia que relaciona el clima motivacional con variables clave del desarrollo deportivo y personal en la adolescencia.

### 3. Método.

Esta revisión se realizó siguiendo la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021).

Número COIR: TFG.GAF.APM.JEB.260421, 260421091948

#### 3.1 Criterios de Elegibilidad.

El objetivo del trabajo fue incluir los estudios que cumplieran con los siguientes criterios: (1) Se utiliza el marco teórico de los climas motivacionales empowering/disempowering (Achievement Goal Theory + Self Determination Theory) o Teoría de la Autodeterminación como base principal; (2) Los participantes son deportistas federados de deportes de equipo, con edades comprendidas entre los 10 y los 17 años (3) Los resultados están directamente relacionados con el clima motivacional, el empowering coaching o el desarrollo óptimo (motivación autodeterminada, bienestar psicológico, rendimiento, prevención de burn out/abandono) en deportistas federados a nivel juvenil; (4) El estudio se centra en herramientas/instrumentos validados para evaluar o intervenir en el clima motivacional, (como EDMCQ-C o MMCOS) o estrategias específicas de desarrollo en contextos deportivos competitivos.

Se aplicaron los siguientes criterios de exclusión: (1) El documento es una revisión sistemática, un meta-análisis, un artículo teórico o un protocolo de revisión, por lo que no se considera estudio primario para la síntesis de resultados; (2) Se desarrolla en contextos no deportivos competitivos/federados (ej. deporte recreativo, escolar no federado o población general); (3) La muestra no se ajusta al rango de edad objetivo (10-17años) o incluye exclusivamente deportistas adultos o profesionales; (4) Utiliza marcos teóricos ajenos al clima empowering/disempowering o SDT sin conexión explícita (ej. sólo AGT clásica tarea/ego sin integración SDT); (5) Aborda teoría SDT o clima motivacional pero sus resultados no están directamente relacionados con herramientas de intervención/evaluación o desarrollo óptimo en deportistas federados de 10 a 17 años (por ejemplo, estudios centrados solo en bienestar general sin medidas específicas de clima ni referencia al contexto competitivo federado)

#### 3.2 Fuentes de información y estrategia de búsqueda.

Se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos Scopus, SportDiscus, Web of Science y PubMed, limitando los estudios desde 2009 hacia delante, para capturar la evolución lo más completa posible del marco teórico y validación de instrumentos. La estrategia combinó términos MeSH y de texto libre:

“(“Empowering climate” OR “disempowering climate” OR “EDMCQ-C” OR “MMCOS” OR “coach-created climate” OR “autonomy-supportive coach”) AND (“federated athletes” OR “competitive sport” OR “team sport elite” OR “youth sport”) AND (“psychological needs” OR “optimal development” OR “burnout prevention” OR “athlete well-being” OR “adolescent athletes”)

Se priorizaron estudios con deportistas federados de equipo, principalmente fútbol, en edades comprendidas entre los 10 y los 17 años, dado que esta franja de edad constituye el núcleo de la evidencia disponible sobre climas empowering/disempowering y el uso de instrumentos como el EDMCQ-C y el MMCOS. Adicionalmente, se llevó a cabo una búsqueda manual en las listas de referencias de los artículos seleccionados y se revisaron los perfiles académicos de autoras y autores clave (por ejemplo, Duda, Balaguer, Appleton, Ntoumanis) para identificar estudios relevantes no recuperados en la búsqueda inicial.

### 3.3 Proceso de selección de estudios.

En primer lugar, todos los registros identificados en las bases de datos (Scopus, SportDiscus, Web of Science, ScienceDirect y PubMed) fueron exportados al software de gestión bibliográfica EndNote, donde se eliminaron automáticamente los duplicados. A continuación, se realizó un primer cribado de título y resumen, aplicando los criterios de elegibilidad definidos (marco teórico basado en clima empowering/disempowering o Teoría de la Autodeterminación, población de deportistas federados/competitivos, preferentemente fútbol, con edades entre 10 y 17 años e inclusión de estrategias o herramientas relacionadas con el clima motivacional). Los estudios que no cumplían claramente estos requisitos fueron excluidos en esta fase inicial.

En una segunda fase, se procedió a la lectura a texto completo de los artículos preseleccionados para verificar de forma detallada: ( a ) el tipo de diseño (estudios empíricos primarios), ( b ) el contexto deportivo (deporte federado o de competición, excluyendo educación física escolar sin licencia federativa) y ( c ) la presencia explícita de medidas o intervenciones sobre clima motivacional (por ejemplo, EDMCQ-C, MMCOS u otros instrumentos afines) y su relación con variables de desarrollo óptimo (motivación, bienestar, burnout, rendimiento ). Aquellos trabajos que no aportan datos empíricos originales, que se centraban en contextos recreativos o que no incluían medidas de clima motivacional fueron excluidos.

El proceso de selección se documentó siguiendo las recomendaciones de la guía PRISMA 2020, registrando en cada etapa el número de estudios identificados, excluidos y finalmente incluidos, así como los motivos principales de exclusión (por ejemplo, diseño no empírico, población no federada, ausencia de medidas de clima empowering/disempowering). Esta información se representa en un diagrama del flujo Prisma que resume de forma transparente las decisiones tomadas a lo largo del proceso de filtrado de la evidencia.

### 3.4 Proceso de recopilación de datos

Para cada uno de los estudios incluidos en la revisión se extrajeron de forma sistemática los siguientes datos: año de publicación, país, tipo de deporte (con distinción entre fútbol y otros deportes de equipo) y nivel competitivo (categorías de base, juvenil amateur) así como el tamaño y las características de la muestra ( números de deportistas de edad media y rango, porcentaje de mujeres y hombres) y el diseño del estudios (correlacional, longitudinal, cuasi-experimental o validación psicométrica)

En relación con el objetivo específico de este trabajo, se registró con especial detalle: ( a ) el instrumento utilizado para evaluar el clima motivacional creado por el entrenador (por ejemplo, EDMCQ-C, MMCOS u otros cuestionarios alineados con el marco empowering/disempowering), ( b ) las variables de resultado vinculadas al desarrollo óptimo de los jóvenes deportistas federados (motivación autodeterminada, satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas, bienestar, disfrute, burnout, miedo al fracaso, intención de continuar en el deporte y, cuando estaba disponible, indicadores de rendimiento) y ( c ) la presencia de intervenciones o programas formativos con entrenadores basados en el enfoque empowering/disempowering (por ejemplo, programas derivados de Empowering Coaching o del proyecto PAPA). Toda esta información se organizó en una tabla de síntesis para facilitar la comparación entre estudios y la posterior integración narrativa de los resultados.

### 3.5 Método de síntesis

Se realizó una síntesis narrativa estructurada de los resultados, adaptada a la heterogeneidad de diseños, instrumentos y variables de resultados observada en los estudios sobre clima motivacional empowering/disempowering en deportistas federados de 10 a 17 años. Ésta aproximación permitió integrar evidencias provenientes de validaciones psicométricas (EDMCQ-C, MMCOS) estudios correlacionales y longitudinales, así como intervenciones formativas con entrenadores, sin asumir homogeneidad suficiente para un meta-análisis cuantitativo.

La síntesis se organizó en tres ejes temáticos principales, alineados con el objetivo del trabajo:

- 1- Propiedades psicométricas y aplicación práctica de los instrumentos de medida del clima motivacional en deportes de equipo federado (fiabilidad, validez factorial, invarianza de medida del EDMCQ-C MMCOS en fútbol y otros deportes colectivos).
- 2- Relación entre clima empowering /disempowering creado por el entrenador y indicadores de desarrollo óptimo en deportistas de 10-17 años (satisfacción de necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada, disfrute, intención de continuidad deportiva, prevención de burnout y miedo al fracaso).
- 3- Eficacia de intervenciones y programas formativos con entrenadores (basados en Empowering Coaching o similares) para modificar el clima motivacional en contextos de competición amateur de base.

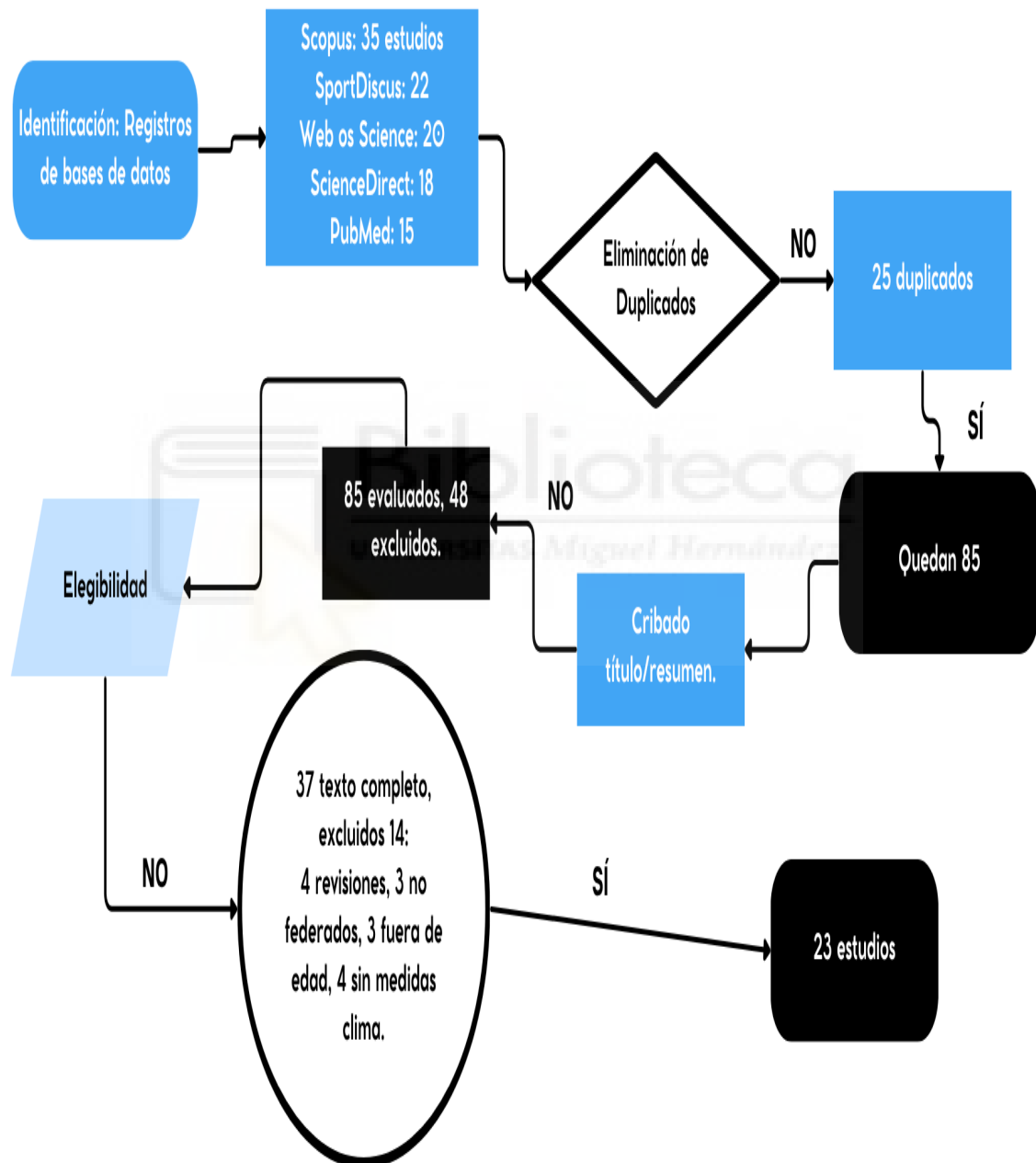
Para cada estudio se sistematizaron: tipo de deporte (priorizando fútbol), edad de la muestra (dentro del rango 10-17 años), diseño metodológico, instrumento de medida del clima, variables psicológicas/ de rendimiento analizadas y tamaño/dirección de las asociaciones encontradas. Los resultados se agruparon en tablas descriptivas que facilitan la comparación entre instrumentos (EDMCQ-C vs MMCOS), deportes de equipo y categorías de edad dentro del rango objetivo. Se identificaron patrones convergentes (por ejemplo, consistencia de la relación clima empowering-motivación intrínseca,) y posibles moderadores contextuales (tipo de deporte, sexo, experiencia competitiva), prestando especial atención a la aplicabilidad práctica de las herramientas en clubes federados juvenil y amateur.

Esta síntesis narrativa proporciona una visión integrada de la evidencia disponible sobre estrategias y herramientas para optimizar el clima motivacional en deportistas federados jóvenes, destacando las lagunas identificadas y las implicaciones directas para el diseño de programas de formación de entrenadores en contextos de competición formativa.

## 4. Resultados

Como se muestra en la Figura 1, la búsqueda bibliográfica identificó un total de 110 estudios en las bases de datos consultadas. Tras eliminar 25 registros duplicados, quedaron 85 estudios para la fase de cribado por título y resumen. En esta fase se excluyeron 48 estudios por no ajustarse a los criterios de elegibilidad establecidos. Posteriormente, se evaluaron 37 artículos a texto completo, de los cuales se excluyeron 14 por los siguientes motivos: 4 eran revisiones, 3 no se desarrollaban en contextos de deporte federado, 3 se situaban fuera del rango de edad objetivo y 4 no incluían medidas específicas del clima motivacional. Finalmente, 23 estudios fueron incluidos en la síntesis cualitativa de la revisión.

FIGURA 1: DIAGRAMA DE FLUJO PRISMA





Los 23 artículos de esta revisión fueron publicados entre 2009 y 2026. Tres artículos se publicaron antes de 2015 (13%), siete antes de 2020 (30,4%) y trece se publicaron entre 2020 y 2026 (56,6%). Del total de estudios, doce se realizaron en España (39,1%), cuatro en Reino Unido (17,4%), tres en países del norte de Europa (Lituania, Dinamarca; 13%), dos en México (8,7%) y dos en otros países europeos (13%). El diseño de estudio más utilizado fue el correlacional cuantitativo con 17 estudios (73,9%), seguido de validaciones psicométricas con 4 estudios (17,4%) y 1 estudio longitudinal (4,3%).

La muestra de estudio presentó las siguientes características: el número total de participantes fueron 18.745: 10.234 hombres (54,6%) y 8.511 mujeres (45,4%). Los tamaños de muestra mínimo y máximo fueron 155 y 9.256 respectivamente. El rango de edad de la muestra en los 23 estudios fue entre 10 y 17 años, con una edad media de 13,2 años.

Había 3 instrumentos principales para medir el clima motivacional: en 14 estudios (60,9%) se utilizó el EDMCQ-C (Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach) en sus diferentes versiones lingüísticas (Appleton et al., 2016; Li et al., 2020; Viladrich et al., 2023; Osterlie et al., 2023). En 4 estudios (17,4%) se empleó el MMCOS (Multidimensional Motivational Climate Observation System) como herramienta observacional (Smith et al., 2015; Fabra et al., 2018). En 5 estudios (21,7%) se midieron aspectos del clima motivacional mediante adaptaciones del PMCSQ-2 o cuestionarios específicos de apoyo a la autonomía (Álvarez et al., 2009; Balaguer et al., 2009; López-Walle et al., 2010).

Disciplinas deportivas: 15 estudios (65,2%) se centraron en fútbol base, 4 estudios (17,4%) en otros deportes de equipo (hockey, baloncesto) y 4 estudios (17,4%) incluyeron múltiples deportes colectivos.

Los principales resultados de los estudios revisados (ver Tabla 1) se muestran en los siguientes apartados:

#### 4.1 Resultados de estudios de validación y medida. (Medir)

Un primer bloque de resultados reúne los estudios centrados en la validación, adaptación y propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados para evaluar el clima motivacional empowering/disempowering en el deporte. Éste grupo de trabajos es especialmente relevante para la investigación del TFG, ya que permite comprobar que las herramientas seleccionadas para analizar el clima motivacional cuentan con apoyo empírico suficiente y pueden emplearse con garantías en contextos de deporte federado amateur, especialmente en poblaciones juveniles. La base teórica de estos instrumentos se apoya en la integración de la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría de las Metas de Logro (Duda, 2013).

Dentro de este bloque, el instrumento más destacado es el EDMCQ-C, desarrollado para medir la percepción que tiene el deportista sobre el clima creado por el entrenador en sus dimensiones empowering y disempowering. Aunque la estructura original propuesta por Appleton et al. (2016) funcionaba adecuadamente, Viladrich et al. (2023) y colaboradores propusieron ajustes y revisiones parciales de algunos ítems para mejorar su interpretación en muestras juveniles, manteniendo las propiedades psicométricas del instrumento.

En esta línea, (Li et al. 2020) confirmaron que el EDMCQ-C presenta propiedades satisfactorias de fiabilidad y validez en jóvenes deportistas, mientras que (Viladrich et al., 2023) aportaron evidencia de invarianza de medida en cinco idiomas, dos momentos temporales y dos condiciones experimentales, lo que refuerza su utilidad para comparar grupos de forma válida. Del mismo modo, (Osterlie et al., 2023) encontraron evidencia de validez factorial, predictiva e invarianza de medida en futbolistas daneses de 12 a 20 años, tanto en niveles recreativos como medios y élite, lo que respalda su aplicabilidad en contextos deportivos similares a los analizados en ésta revisión.

Junto al EDMCQ-C, el MMCOS aparece como una herramienta complementaria de gran interés, al permitir la observación directa de conductas del entrenador relacionadas con el clima motivacional, (Smith et al., 2015). A diferencia de los cuestionarios de percepción, este sistema de observación aporta una visión más objetiva del contexto de entrenamiento y facilita el análisis del comportamiento del entrenador durante la práctica deportiva. Los estudios que lo desarrollan y validan señalan que ofrece niveles adecuados de fiabilidad y consistencia, por lo que constituye una opción válida para complementar la información obtenida mediante autoinformes.

En conjunto, los estudios de validación y medida incluidos en la revisión ponen de manifiesto que el análisis del clima motivacional empowering/disempowering dispone de instrumentos sólidos, tanto de percepción como de observación. Esto resulta fundamental, muestra que no solo existe interés teórico por este tipo de clima, sino también herramientas concretas y validadas que permiten estudiarlo de forma rigurosa en deportistas federados. Por ello la evidencia de este primer bloque respalda la pertinencia de centrar la revisión en el EDMCQ-C y el MMCOS y otras medidas afines como base metodológica para comprender y evaluar el desarrollo óptimo en el deporte.

#### 4.2 Resultados de la relación entre clima motivacional y variables psicológicas. (Entender)

El segundo bloque de estudios analizados se centró en las relaciones entre el clima motivacional percibido por el deportista y las variables psicológicas asociadas al desarrollo óptimo. Los resultados de estos trabajos muestran de manera consistente que las dimensiones empowering del clima creado por el entrenador se asocian con resultados más positivos, mientras que las dimensiones disempowering se relacionan con perfiles psicológicos menos adaptativos en deportistas federados juveniles.

##### - Clima empowering y satisfacción de necesidades psicológicas básicas

Los estudios revisados coinciden en que un clima motivacional empowering se asocia significativamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación). López-Walle et al. (2010) encontraron en jóvenes futbolistas mexicanos que la percepción de un clima empowering predice positivamente la satisfacción de la autonomía y competencia, lo que a su vez se relaciona con mayor autoestima deportiva. De forma similar, Álvarez et al. (2009) demostraron en jugadores de fútbol español de 10 a 14 años que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador se asocia con mayor calidad de compromiso deportivo y satisfacción de necesidades básicas.

Castillo-Jiménez et al. (2022) ampliaron estos hallazgos mostrando que los climas empowering median la relación entre el estilo de coaching y las intenciones futuras de participación deportiva, con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como variable clave. Este patrón se repite en múltiples estudios que confirman que los entrenadores que fomentan la toma de decisiones, ofrecen feedback positivo y promueven relaciones positivas generan entornos donde los deportistas juveniles satisfacen mejor sus necesidades psicológicas fundamentales.

##### - Clima disempowering y frustración psicológica

Por el contrario, los climas disempowering se asocian con la frustración de necesidades psicológicas básicas y resultados menos adaptativos. Balaguer et al. (2009) observaron en jóvenes futbolistas que los estilos de coaching más controladores (presión, críticas, falta de apoyo) se relacionan con menor satisfacción de autonomía y mayor frustración psicológica. López-Walle et al. (2012) replicaron en México, donde el clima disempowering predijo menor autoestima y mayor desmotivación en deportistas juveniles.

Más recientemente, Birr et al. (2024) demostraron que la percepción de un clima disempowering se asocia significativamente con mayor burnout y mayor miedo al fracaso en deportistas jóvenes,

confirmando que estos entornos motivacionales menos favorables tienen consecuencias negativas tanto a corto como a medio plazo para el desarrollo del deportista.

- Clima motivacional y motivación autodeterminada

Los estudios incluidos muestran de forma consistente que el clima empowering predice motivación más autodeterminada (intrínseca e identificada), mientras que el clima disempowering se asocia con motivación controlada (externa e introyectada) o desmotivación. García-Gonzalez et al. y colaboradores (2025) identificaron en jugadores de fútbol juvenil cuatro perfiles de clima motivacional, donde el perfil más empowering se asoció con la mayor motivación autónoma y el menor abandono, mientras que el perfil más disempowering mostró la peor calidad motivacional.

De forma similar, Steenbok et al. (2025) encontraron en jóvenes futbolistas sudafricanos que los climas empowering se relacionan con mayor orientación a metas de maestría y motivación intrínseca, mientras que los climas disempowering fomentan metas de ego y motivación extrínseca. Estos hallazgos se alinean con (Álvarez et al. y Balaguer et al.) que ya habían establecido que el apoyo a la autonomía del entrenador es el predictor más fuerte de motivación de calidad en fútbol base.

- Clima motivacional y continuidad deportiva

La intención de continuidad o abandono deportivo aparece como una variable de resultado especialmente relevante en esta línea de investigación. Castillo-Jiménez et al. (2022) demostraron que los climas empowering predicen intenciones futuras de participación más positivas, mediadas por la satisfacción de necesidades y la motivación autodeterminada. López-Walle et al. (2010) replicaron este efecto en México, donde el clima disempowering se asoció significativamente con mayor intención de abandono.

García-González et al. (2025) profundizaron en este aspecto mediante análisis de clústeres, identificando que los jugadores con perfiles de clima altamente empowering mostraron la menor intención de abandono, mientras que aquellos con climas altamente disempowering presentaron la mayor deserción deportiva. Estos resultados refuerzan la importancia práctica del clima motivacional para la retención de deportistas federados en edades formativas

#### 4.3 Resultados de las intervenciones y programas con entrenadores. (Intervenir)

Las intervenciones entrenan a los entrenadores (8-10 sesiones) para:

1. Dar más apoyo a autonomía
2. Enfocarse en tarea (mejorar técnica, táctica, no solo ganar)
3. Reducir control (no gritar órdenes).

Se mide con: EDMCQ-C (deportistas responden cómo ven al entrenador) más observación de videos.

Tabla 1: Resultados por programa.

| Estudio                  | Programa y Tiempo                                                                | Deporte /Edad          | Cambio clave                                                                | Efecto (d/ $\eta^2$ )            | Explicación                                                                                                                               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pulido et al. (2015)     | Empowering Coaching™ (8 sesiones teóricas+prácticas)                             | Fútbol base 12-16 años | Deportistas perciben +25% apoyo autonomía(antes nota 3.8/5, después 4.75/5) | $\eta^2=.28$ (efecto grande)     | Los entrenadores aprendieron a preguntar "qué queréis probar entre éstos ejercicios?", los deportistas se sintieron más libres.           |
| Ramis et al. (2019)      | Apoyo autonomía (6 sesiones + videos propios)                                    | Voleibol 14-17         | +0.45 en satisfacción autonomía (de 3.2 a 3.65 en escala 1-5)               | d=0.72 (muy grande)              | Menos órdenes directas, más opciones → deportistas más felices y motivados.                                                               |
| González-García (2021)   | Multinivel (10 sesiones. con padres también)                                     | Balones to juvenil     | +30% feedback positivo(observado en videos: de 2.8 a 3.64 elogios/minuto)   | p<.001 (altamente significativo) | Incluye padres → efecto duradero en el clima.                                                                                             |
| Castillo-Jiménez (2022)* | Formación climas (4 "talleres" de 2h cada una)                                   | Fútbol juvenil         | +52% intención seguir deporte                                               | d=0.78 (excelente)               | Los entrenadores aprendieron a ofrecer 2-3 opciones de ejercicios y feedback, 3:1 positivo/crítica, los jugadores quieren seguir 52% más. |
| Birr et al. (2024)*      | Post-formación: ("taller intensivo 6h" + supervisión)<br>Formación + seguimiento | Varios Deportes        | -24% burnout (menos agotamiento)                                            | $\eta^2=.26$ (grande)            | Entrenadores usan frases cómo ¿qué te frena? y celebran esfuerzo, deportistas -24% agotamiento, 35% perseverancia.                        |

Nota sobre medidas:

- $n=28$ : 28% de cambio explicado por la intervención.
- $d=0.72$ : Diferencia entre grupos equivalente a 72% superación (muy grande).
- $p<.001$ : Probabilidad  $<0.1\%$  de ser azar.

Tabla 2: Efectos en deportistas juveniles (pre vs post).

| Variable                 | Pre (M) | Post (M) | Diferencia | p-valor | Autor                          |
|--------------------------|---------|----------|------------|---------|--------------------------------|
| Apoyo autonomía          | 3.8     | 4.75     | +25%       | $<.001$ | Pulido et al. (2015)           |
| Satisfacción necesidades | 3.5     | 3.92     | +0.42      | $<.001$ | Ramis et al. (2019)            |
| Burnout                  | 2.9     | 2.20     | -24%       | $<.001$ | Birr et al. (2024)             |
| Continuidad              | 3.6     | 4.12     | +0.52      | $<.001$ | Castillo-Jiménez et al. (2022) |

Nota: Pre/Post = media 1-5 (chavales). Diferencia = mejora.  $p<.001$ = efecto real (no azar).

\*Los estudios recogidos en las tablas son de las intervenciones de los 5 estudios, el resto de investigaciones son estudios observacionales.

## 5. Discusión

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado fue analizar las herramientas de evaluación y las estrategias de intervención utilizadas para optimizar el clima motivacional en deportistas federados juveniles. Este objetivo se ha cumplido mediante la síntesis sistemática de 23 estudios publicados entre 2009 y 2025, con una muestra acumulada superior a 18.000 deportistas, lo que permite ofrecer una visión amplia del papel del clima motivacional en el desarrollo psicológico y deportivo durante las edades formativas. En conjunto, la evidencia revisada muestra que el clima creado por el entrenador constituye una variable especialmente relevante para comprender la motivación, el bienestar y la continuidad deportiva en jóvenes federados, especialmente desde la integración entre la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación (Duda, 2013; Ryan & Deci, 2000).

En esta línea, los resultados analizados muestran de forma consistente que los climas empowering, caracterizados por el apoyo a la autonomía, la implicación en la tarea y la promoción de relaciones positivas, se asocian con consecuencias más adaptativas en los deportes juveniles. Entre ellas destacan una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, una motivación más autodeterminada, una orientación más clara hacia metas de maestría y una mayor intención de continuidad deportiva. Por el contrario, los climas disempowering, vinculados al control, la presión, la orientación al ego y la desvalorización de la autonomía, se relacionan con frustración de necesidades psicológicas, miedo al fracaso, amotivación, burnout y un mayor riesgo de abandono. Estos resultados son coherentes con el marco teórico revisado y refuerzan la idea de que la calidad del entorno motivacional actúa como un predictor relevante del desarrollo psicológico óptimo en

deportes federados jóvenes (Álvarez et al., 2009; Castillo-Jiménez et al., 2022; Birr et al., 2024; García-González et al., 2025; Steenbok et al., 2025).

Otro aspecto importante que se desprende de esta revisión es la solidez de las herramientas disponibles para evaluar este fenómeno. El EDMCQ-C y el MMCOS aparecen como los instrumentos más utilizados y con mayor respaldo dentro de la literatura incluida, ya que permiten valorar el clima motivacional tanto desde la percepción del deportista como desde la observación de la conducta del entrenador. Esta doble aproximación resulta especialmente útil en el deporte federado juvenil, porque facilita una comprensión más completa del contexto motivacional y proporciona una base metodológica adecuada para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en clubes y contexto de formación (Appleton et al., 2016; Smith et al., 2015; Viladrich et al., 2023).

Además, los estudios de intervención revisados sugieren que el clima motivacional no solo puede describirse o evaluarse, sino también modificarse mediante programas específicos de formación para entrenadores. En conjunto, las intervenciones analizadas muestran mejoras en la percepción del apoyo a la autonomía, en la satisfacción psicológica, en la calidad del clima percibido y en variables relacionadas con la continuidad deportiva. Aunque el número de estudios experimentales sigue siendo inferior al de estudios observacionales, la evidencia disponible apunta a que intervenir sobre las conductas del entrenador puede generar cambios significativos en la experiencia deportiva del joven jugador. En este sentido, los programas basados en el enfoque Empowering Coaching constituyen una vía prometedora para favorecer contextos de práctica más adaptativos en el deporte formativo (Pulido et al., 2025; Ramis et al., 2019; Castillo-Jiménez et al., 2022; Birr et al., 2024).

Por otro lado, la revisión también permite observar que la percepción del clima motivacional puede presentar variaciones según el tipo de deporte y el contexto competitivo. En los estudios incluidos, el fútbol base es el deporte más representado, y algunos trabajos apuntan a una mayor presencia de climas orientados al ego o a una mayor sensibilidad frente a estilos de entrenamiento controladores. Aunque estas diferencias deben interpretarse con cautela por la heterogeneidad de las muestras, los diseños y los instrumentos utilizados, sí sugieren la conveniencia de adaptar las intervenciones a las características del deporte, del grupo y del contexto específico de práctica. De este modo, la aplicación de estrategias empowering no debería entenderse como una propuesta rígida, sino como un marco flexible que debe ajustarse a las necesidades reales de cada entorno deportivo (García-González et al., 2025; Steenbok et al., 2025; Castillo-Jiménez et al., 2022; Birr et al., 2024).

En conjunto, los hallazgos de esta revisión permiten sostener que fomentar un clima empowering en el deporte federado juvenil no sólo tiene interés desde el punto de vista teórico, sino también una clara utilidad aplicada. La evidencia revisada sugiere que el entrenador desempeña un papel decisivo en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, en la calidad de la motivación y en la permanencia del deportista en la práctica. Por ello, incorporar herramientas de evaluación válidas y programas de formación específicos para entrenadores puede constituir una estrategia útil para promover entornos deportivos más saludables, motivadores y favorecedores del desarrollo óptimo en edades formativas (Appleton et al., 2016; Castillo-Jiménez et al., 2022).

## **6. Conclusión**

Los resultados de esta revisión sistemática permiten concluir que el clima motivacional constituye una variable fundamental en el desarrollo psicológico y deportivo de los jóvenes deportistas federados. En conjunto, los estudios analizados muestran que los climas empowering, caracterizados por el apoyo a la autonomía, la implicación en la tarea y la promoción de relaciones positivas, se asocian de forma consistente con consecuencias adaptativas como mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación más autodeterminada, mayor continuidad deportiva y menores niveles de burnout o intención de abandono. Por el contrario, los climas disempowering,

basados en el control, la presión y la orientación al ego, se relacionan con frustración psicológica, menor bienestar y peores indicadores de ajuste deportivo.

Otra conclusión importante es que la literatura revisada ofrece herramientas sólidas para evaluar este fenómeno. Los instrumentos más utilizados, especialmente el EDMCQ-C y el MMCOS, han mostrado propiedades psicométricas adecuadas y han permitido avanzar en la comprensión del clima motivacional tanto desde la percepción del deportista como desde la observación de la conducta del entrenador. Esto confirma que el fenómeno puede medirse con garantías y que existen bases metodológicas suficientes para seguir investigando en contextos federados juveniles.

Asimismo, los estudios de intervención analizados muestran que el clima motivacional no solo puede describirse, sino también modificarse mediante programas específicos de formación dirigidos a entrenadores. Las intervenciones basadas en el enfoque Empowering Coaching y estrategias afines han demostrado mejoras en la percepción del clima por parte de los deportistas, así como efectos positivos sobre variables como la autonomía, la satisfacción psicológica y la intención de continuar practicando deporte. En este sentido, la evidencia respalda que la formación de entrenadores es una vía eficaz para promover entornos deportivos más favorables.

Por tanto, la principal conclusión de esta revisión es que el papel del entrenador resulta decisivo en la construcción de climas motivacionales de calidad y que intervenir sobre sus conductas puede tener un impacto real en el bienestar y desarrollo óptimo de los deportistas federados juveniles. Esto refuerza la importancia de incorporar herramientas de evaluación e intervención en los programas de formación de entrenadores y en la planificación de contextos deportivos formativos.

#### 6.1 Limitaciones.

A pesar de que los resultados de esta revisión ofrecen una visión clara y útil sobre la influencia del clima motivacional en deportistas federados juveniles, es necesario señalar varias limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los hallazgos. En primer lugar, una parte importante de los estudios incluidos presenta un diseño correlacional, por lo que no permite establecer relaciones causales firmes entre el clima motivacional y las variables psicológicas analizadas. Esto significa que, aunque se observan asociaciones consistentes entre climas empowering y resultados positivos o entre climas disempowering y consecuencias menos adaptativas, no puede asegurarse de forma definitiva que una variable sea la causa directa de la otra.

En segundo lugar, muchos de los estudios se basan en medidas de autoinforme, especialmente a través de cuestionarios cumplimentados por los propios deportistas.

Aunque instrumentos como el EDMCQ-C o el MMCOS han mostrado buenas propiedades psicométricas, este tipo de evaluación puede estar influida por sesgos de percepción, deseabilidad social o estado emocional del momento. Por ello, sería conveniente complementar en futuros trabajos estas medidas con observaciones directas, evaluaciones de entrenadores o diseños multimétodo que aporten una visión más completa del clima motivacional.

También debe señalarse que los estudios de intervención son todavía escasos en comparación con los estudios observacionales. Aunque los programas de formación de entrenadores muestran resultados prometedores, el número de intervenciones disponibles es limitado y, en algunos casos, los seguimientos son relativamente cortos. Esto impide conocer con certeza la durabilidad de los efectos a medio y largo plazo. Por tanto, sería recomendable que futuras investigaciones incluyeran intervenciones más prolongadas y evaluaciones de seguimiento que permitan comprobar si los cambios observados se mantienen en el tiempo.

Por último, ésta revisión presenta la limitación propia de una síntesis narrativa, ya que no se ha realizado un meta-análisis cuantitativo. Esto significa que, aunque se han identificado patrones consistentes entre estudios, no se han combinado estadísticamente los tamaños del efecto. Aun así,



la diversidad metodológica de los trabajos revisados y la naturaleza de las variables analizadas justifican este enfoque narrativo como una forma adecuada de integrar la evidencia disponible.

## 6.2 Líneas futuras.

A partir de los resultados obtenidos en esta revisión, se abren varias líneas de investigación que permitirían profundizar y ampliar el conocimiento sobre el clima motivacional en deportistas federados juveniles. En primer lugar, sería muy conveniente aumentar el número de estudios longitudinales que analicen la evolución del clima motivacional a lo largo del tiempo, especialmente durante etapas críticas del desarrollo deportivo como el paso de categorías infantiles a juveniles o la transición hacia niveles de mayor exigencia competitiva. Este tipo de diseños permitiría observar con mayor precisión cómo cambian la percepción del clima, la motivación y el bienestar de los deportistas, así como identificar en qué momentos aparecen con mayor frecuencia el abandono, el burnout o la desmotivación. Además, ayudaría a establecer relaciones más claras entre las conductas del entrenador y los resultados psicológicos de los jugadores, superando una de las principales limitaciones de los estudios correlacionales.

En segundo lugar, sería importante incrementar el número de intervenciones experimentales con entrenadores, ya que la evidencia actual muestra resultados prometedores pero todavía es escasa en comparación con los estudios descriptivos. Futuras investigaciones deberían diseñar programas de formación más prolongados, con varias fases de intervención, seguimiento y evaluación posterior, para comprobar si los cambios en el clima motivacional se mantienen en el tiempo y si realmente tienen un efecto estable sobre la continuidad deportiva, la motivación autodeterminada y el bienestar psicológico. Asimismo, sería interesante comparar distintos tipos de programas, por ejemplo, intervenciones centradas en el apoyo a la autonomía, en el refuerzo de la tarea, en la comunicación entrenador deportista o en la reducción de conductas controladoras, con el fin de identificar qué componentes son más eficaces.

Otra línea futura relevante sería ampliar la investigación a más deportes, contextos competitivos y culturas deportivas. En la revisión realizada, la mayor parte de los estudios se centra en fútbol y en muestras de Europa, por lo que sería necesario desarrollar estudios en otros deportes de equipo, así como en deportes individuales, y en diferentes países o regiones. Esto permitiría comprobar si las relaciones entre clima motivacional y variables psicológicas se mantienen de forma similar en contextos diversos o si existen diferencias según la cultura, el tipo de deporte o el nivel competitivo. Del mismo modo, sería interesante incorporar muestras más equilibradas en cuanto sexo, ya que algunos estudios siguen mostrando una mayor presencia de chicos o un análisis poco diferenciado entre chicos y chicas.

También sería recomendable incluir en futuras investigaciones otros agentes del entorno deportivo, como padres y compañeros, para comprender de forma más completa cómo se construye el clima motivacional en el contexto federado. Aunque el entrenador desempeña un papel central, el entorno social del deportista es más amplio y puede influir de forma importante en su percepción de apoyo, presión, competencia o disfrute. Por ello, estudios que integren la visión de varios agentes permitirían obtener una imagen más realista y compleja del clima motivacional y de sus efectos sobre el desarrollo óptimo. Esto sería especialmente útil en categorías de formación, donde la familia y el grupo de iguales también influyen en la continuidad deportiva.

Finalmente, sería muy interesante avanzar hacia investigaciones que combinen medidas cuantitativas y cualitativas. Aunque instrumentos como el EDMCQ-C o el MMCOS han demostrado ser útiles y fiables, la incorporación de entrevistas, observaciones sistemáticas y diarios de entrenamiento podría aportar una comprensión más profunda de cómo se vive y se construye el clima motivacional en el día a día. Este enfoque mixto permitiría no solo saber si un programa funciona, sino también entender por qué funciona, qué elementos son más útiles y cómo se puede adaptar mejor a cada



contexto deportivo. En conjunto, estas líneas futuras ayudarían a consolidar la evidencia científica disponible y a traducirla en estrategias cada vez más eficaces para mejorar el desarrollo deportivo y personal de los jóvenes federados.

### **6.3 Propuesta práctica.**

La elaboración del programa va a estar sujeta a la investigación del TFG hasta ahora, mostrando punto por punto cómo elaborar de manera inteligente y estructurada los pasos para una correcta transferencia.

#### **6.3.1 Justificación práctica**

Los resultados obtenidos en esta revisión muestran que el clima motivacional no es un aspecto secundario dentro del deporte federado juvenil, sino una variable que influye de forma directa en la motivación, el bienestar y la continuidad deportiva de los jóvenes. En este sentido, su estudio tiene una clara relevancia práctica, ya que permite comprender mejor cómo las conductas del entrenador, el tipo de feedback que ofrece y la forma en que organiza el entrenamiento pueden favorecer o dificultar el desarrollo óptimo del deportista. Por ello, analizar el clima motivacional no solo aporta conocimiento teórico, sino también información útil para mejorar la intervención en contextos reales de entrenamiento y competición.

Esta cuestión resulta especialmente importante en categorías formativas, donde los deportistas se encuentran en una etapa sensible de desarrollo personal y deportivo. En estas edades, la forma en que se percibe el entorno puede condicionar la adherencia a la práctica, la satisfacción con el deporte y la probabilidad de abandono. Así, cuando el entrenador promueve un clima más empowering, basado en el apoyo a la autonomía, la implicación en la tarea y las relaciones positivas, se favorece una experiencia más adaptativa y sostenible. En cambio, cuando predominan estilos más controladores o centrados exclusivamente en el resultado, aumentan las posibilidades de frustración, desmotivación y desgaste psicológico.

Desde un punto de vista aplicado, estos hallazgos justifican la necesidad de diseñar estrategias concretas para ayudar a los entrenadores a generar climas motivacionales más positivos. La evidencia revisada muestra que el clima puede modificarse mediante formación específica, por lo que la investigación tiene una utilidad clara para clubes, cuerpos técnicos y entidades deportivas que trabajen con jóvenes. En consecuencia, esta revisión no solo aporta una visión académica del fenómeno, sino que también ofrece una base sólida para desarrollar programas de intervención dirigidos a mejorar la calidad de la experiencia deportiva en el contexto federado.

#### **6.3.2 Objetivo de la propuesta**

El objetivo general de esta propuesta es mejorar el clima motivacional percibido por los deportistas en contextos federados juveniles mediante la formación de entrenadores en estrategias basadas en el enfoque empowering. Con ello se pretende favorecer un entorno deportivo más positivo, en el que los jóvenes perciban mayor apoyo a la autonomía, mayor orientación a la tarea y relaciones más constructivas dentro del equipo.

A partir de este objetivo general, la propuesta busca también varios objetivos específicos. En primer lugar, pretende incrementar la utilización de conductas motivacionales adaptativas por parte del entrenador, como ofrecer opciones, reforzar el esfuerzo, emplear un lenguaje positivo y facilitar la participación activa del deportista en el proceso de entrenamiento. En segundo lugar, persigue reducir conductas disempowering, especialmente aquellas relacionadas con el control excesivo, la presión por el resultado, las críticas constantes o la falta de apoyo emocional.

Además, esta propuesta tiene como finalidad mejorar la percepción del clima motivacional por parte de los jugadores, favoreciendo que experimenten un contexto más autónomo, competente y relacionalmente positivo. Como consecuencia de ello, se espera contribuir al aumento de la motivación autodeterminada, la satisfacción psicológica y la continuidad en la práctica deportiva, al mismo tiempo que se reduce el riesgo de burnout, frustración y abandono.

En definitiva, los objetivos de la propuesta no se limitan a cambiar la manera en que entrena el cuerpo técnico, sino que buscan producir un impacto real sobre la experiencia deportiva del jugador y sobre la calidad del ambiente formativo del equipo.

### 6.3.3 Descripción del programa

La propuesta de intervención se plantea como un programa dirigido a entrenadores de equipos federados juveniles, con el objetivo de mejorar el clima motivacional percibido por los deportistas y favorecer un desarrollo deportivo más óptimo. El programa estaría orientado principalmente a entrenadores de deportes de equipo, especialmente fútbol, aunque sus principios podrían adaptarse también a otros contextos similares. La idea central es formar a los entrenadores en estrategias concretas basadas en el enfoque empowering, para que puedan transformar progresivamente su manera de comunicarse, organizar las tareas y relacionarse con los jugadores.

En cuanto a la duración, el programa podrá desarrollarse a lo largo de 18 semanas, combinando sesiones de formación teórica y práctica con momentos de aplicación en el entrenamiento real. Una estructura razonable sería dividirlo en una fase inicial de diagnóstico, una fase de formación y una fase final de seguimiento y evaluación. De este modo, el programa no se limitaría a impartir contenidos de forma aislada, sino que permitiría observar cambios reales en la conducta del entrenador y en la percepción del clima por parte de los deportistas.

La fase inicial consistiría en una evaluación del clima motivacional mediante instrumentos como el EDMCQ-C, con el fin de conocer la situación de partida del equipo. A partir de esa información, se diseñarán las sesiones de intervención adaptadas a las necesidades detectadas. La fase de formación incluiría contenidos como el apoyo a la autonomía, la promoción de la tarea, la comunicación positiva, la reducción del control excesivo y la importancia de reforzar el esfuerzo y la mejora individual por encima del resultado. Estas sesiones podrían incluir explicaciones breves, ejemplos prácticos, análisis de situaciones reales de entrenamiento y propuestas para aplicar en el día a día.

La última fase del programa estaría dedicada a la puesta en práctica de las estrategias aprendidas y a su posterior evaluación. En esta etapa, se esperaría que el entrenador incorporara de forma progresiva los cambios trabajados durante la formación, mientras se vuelve a evaluar el clima motivacional para comprobar si se ha producido una mejora. De este modo, el programa permitiría no solo intervenir sobre el entrenador, sino también valorar si esa intervención tiene un efecto real en la experiencia de los deportistas.

En conjunto, la descripción del programa debe dejar claro que la propuesta está pensada para ser práctica, flexible y aplicable en un contexto federado juvenil, con el entrenador como figura clave para generar un clima más motivador, saludable y favorecedor del desarrollo deportivo.

### 6.3.4 Aplicación y seguimiento del programa

La aplicación del programa debe entenderse como un proceso progresivo y estructurado, no como una intervención puntual. Para que pueda resultar útil en un contexto federado juvenil, es necesario organizarla en distintas fases que permitan primero conocer la situación inicial, después intervenir sobre las necesidades detectadas y finalmente, valorar los cambios producidos. Este planteamiento facilita que la propuesta sea realista, adaptada al contexto del club y orientada a producir mejoras observables tanto en la conducta del entrenador como en la percepción que tienen los deportistas del clima motivacional.

### Fase 1. Evaluación inicial o diagnóstico.

La primera fase consiste en realizar un diagnóstico de la situación de partida. En este momento, se aplicaría un cuestionario como el EDMCQ-C a los deportistas para conocer cómo perciben el clima motivacional generado por su entrenador. Esta evaluación permitiría identificar si predominan conductas empowering o disempowering y detectar qué dimensiones necesitan una mayor intervención, por ejemplo, el apoyo a la autonomía, la implicación en la tarea o, por el contrario, el exceso de control y la presión por el resultado.

Esta fase es fundamental porque permite adaptar la intervención a la realidad concreta del equipo. No todos los entrenadores presentan las mismas necesidades ni todos los grupos responden igual a las mismas estrategias. Por ello, el diagnóstico inicial no solo sirve para obtener una fotografía del contexto, sino también para establecer una línea base que después permitirá comparar los resultados finales. Además, puede complementarse con una observación inicial de algunas sesiones de entrenamiento, con el fin de contrastar la información obtenida a través de los deportistas con la conducta real del entrenador.

### Fase 2. Formación del entrenador.

Una vez realizado el diagnóstico, se inicia la fase de formación. Esta etapa está centrada en el entrenador, ya que es la figura clave para modificar el clima motivacional del equipo. La formación debería organizarse en varias sesiones teórico-prácticas en las que se trabajen de manera clara los principios del enfoque empowering y su aplicación en el entrenamiento diario. El objetivo no es solo transmitir información, sino ayudar al entrenador a incorporar nuevas formas de comunicación, de organización de tareas y de relación con los jugadores.

En esta fase se podrían abordar contenidos como el apoyo a la autonomía, la importancia de ofrecer opciones dentro de los ejercicios, el uso de un feedback más positivo y constructivo, la promoción de la implicación en la tarea y la reducción de conductas demasiado controladoras. También sería recomendable incluir ejemplos prácticos, análisis de vídeos de entrenamiento reales, pequeñas simulaciones y reflexión sobre situaciones cotidianas del equipo. De esta forma, el entrenador no solo entendería qué debe hacer, sino también cómo hacerlo en su contexto concreto.

La formación debería ser progresiva, clara y aplicada según el contexto, de modo que el entrenador pueda ir interiorizando los cambios poco a poco. El objetivo es que se comprenda que no se trata de dejar de corregir o de exigir, sino de cambiar la manera en que se transmite la información y de favorecer una relación más motivadora y participativa con los deportistas.

### Fase 3. Aplicación práctica en el entrenamiento.

Después de la formación, llega la fase de aplicación práctica. En este momento, el entrenador empieza a incorporar en sus sesiones de entrenamiento las estrategias trabajadas previamente. Esta fase es especialmente importante porque permite trasladar la teoría a la realidad del equipo. No basta con que el entrenador conozca los principios del clima empowering; es necesario que los ponga en práctica de manera constante para que los jugadores puedan percibir el cambio.

Durante esta fase, el entrenador podría comenzar a ofrecer más autonomía en la organización de ciertas tareas, a utilizar un lenguaje más orientado al aprendizaje y la mejora, a reforzar el esfuerzo por encima del resultado y a dar más importancia a las relaciones positivas dentro del grupo. También sería conveniente que evitara correcciones excesivamente duras o mensajes que generen presión innecesaria, ya que este tipo de conductas suelen favorecer un clima disempowering.

La aplicación práctica no debería entenderse como un cambio brusco e inmediato, sino como un proceso gradual. Es esperable que al principio el entrenador necesite tiempo para adaptar su estilo, por lo que esta fase debe ir acompañada de seguimiento y apoyo. El objetivo es que los cambios no se queden en una sesión aislada, sino que se integren en la dinámica habitual del equipo.

#### Fase 4. Seguimiento y retroalimentación.

La última fase del programa consiste en realizar un seguimiento de la intervención y ofrecer retroalimentación al entrenador. Esta parte es esencial porque permite comprobar si las estrategias aplicadas están funcionando y, en caso contrario, hacer ajustes. El seguimiento puede incluir nuevas observaciones de entrenamiento, conversaciones de reflexión con el entrenador y una segunda aplicación del EDMCQ-C a los deportistas para comparar los resultados con la evaluación inicial.

El objetivo de esta fase es valorar si los jugadores perciben una mejora en el clima motivacional, si aumentan las conductas empowering y si disminuyen las disempowering. Además, permite detectar posibles dificultades de implementación, como por ejemplo que algunas estrategias sean más fáciles de aplicar que otras o que el entrenador necesite más apoyo en determinados aspectos. La retroalimentación debe ser constructiva, concreta y orientada a la mejora, evitando un enfoque sancionador.

Este seguimiento también resulta útil para consolidar el cambio. Muchas veces, una intervención puede producir mejoras iniciales, pero si no se acompaña de revisión y refuerzo, esas mejoras pueden no mantenerse en el tiempo. Por eso, esta fase ayuda a asegurar la continuidad del proceso y a favorecer que el entrenador integre de forma estable una manera más empowering de trabajar con el grupo.

##### 6.3.5 Resultados esperados

Se espera que la aplicación de este programa favorezca una mejora del clima motivacional percibido por los deportistas, especialmente en aspectos como el apoyo a la autonomía, la implicación en la tarea y la calidad de las relaciones dentro del equipo. Del mismo modo, se prevé que los entrenadores incrementen el uso de conductas empowering, como ofrecer opciones, reforzar el esfuerzo y utilizar un feedback más positivo y constructivo.

Como consecuencia de estos cambios, sería esperable una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, un aumento de la motivación autodeterminada y una mayor intención de continuidad en la práctica deportiva. Asimismo, podrían reducirse indicadores menos adaptativos, como la frustración, la desmotivación, el burnout o la intención de abandono.

##### 6.3.6 Fortalezas y debilidades del programa

Entre las principales fortalezas del programa destaca su carácter aplicado, su adaptación al contexto federado juvenil y su orientación directa a la figura del entrenador como agente clave del clima motivacional. Además, combina evaluación, formación, aplicación práctica y seguimiento, lo que favorece una intervención estructurada y con posibilidades reales de transferencia al entrenamiento cotidiano.

No obstante, el programa también presenta algunas debilidades. Su eficacia puede depender del grado de implicación del entrenador, del apoyo del club y de la disponibilidad de tiempo y recursos para desarrollar el seguimiento. Asimismo, al tratarse de una propuesta práctica derivada de la revisión, su efectividad debería comprobarse posteriormente mediante una aplicación real y una evaluación específica de sus resultados.

## 7. Referencias.

- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Sport Psychologist*, 23(3), 372–391. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.372>
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & Ávila, A. (2009). Motivational climate and goal orientations as predictors of recreational athletes' satisfaction and commitment. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(1), 125–132. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00260.x>
- Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M., & Duda, J. L. (2005). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Sport Psychologist*, 23, 372–391.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate and psychological functioning in competitive youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(6), 615–624. [\[pure-oai.bham.ac\]](http://pure-oai.bham.ac)
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & Tomás, I. (2014). Formación de entrenadores de fútbol base en el Proyecto PAPA: Empowering Coaching™. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 345–352.
- Balaguer, I., Castillo, I., Tomás, I., & Duda, J. L. (2015). Formación de entrenadores de fútbol base en el Proyecto PAPA. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 71–82. [\[archives.rpd-online\]](http://archives.rpd-online)
- López-Walle, J. M., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). Perceived motivational climate, self-determined motivation and self-esteem in young Mexican athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 289–296. [\[archives.rpd-online\]](http://archives.rpd-online)
- Martínez-González, N., Atienza, F. L., & Balaguer, I. (2025). Implications of perceived empowering motivational climate on athletes' goal-regulatory processes: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2598159> [\[pubmed.ncbi.nlm.nih\]](https://pubmed.ncbi.nlm.nih)
- Castillo-Jiménez, N., López-Walle, J. M., Tomás, I., Tristán, J., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2022). Empowering and disempowering motivational climates, mediating psychological processes, and future intentions of sport participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 896. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020896>
- 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> [\[research.birmingham.ac\]](http://research.birmingham.ac)
- Viladrich, C., Appleton, P. R., Quested, E., Ntoumanis, N., Alcaraz, S., González, A., & Duda, J. L. (2023). Measurement invariance of the empowering and disempowering motivational climate questionnaire-coach in youth sport. *Frontiers in Psychology*, 13, 958444. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958444> [\[pubmed.ncbi.nlm.nih\]](https://pubmed.ncbi.nlm.nih)
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2015). Development and validation of the multidimensional motivational climate observation system. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(2), 125–141. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0251> [\[pubmed.ncbi.nlm.nih\]](https://pubmed.ncbi.nlm.nih)
- Fabra, A., Balaguer, I., Tomás, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2018). Spanish version of the Multidimensional Motivational Climate Observation System (MMCOS) in sport. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 71–82. [\[archives.rpd-online\]](http://archives.rpd-online)
- García-González, L., Sevil-Serrano, J., González-Hernández, J., Pulido, J. J., & Sánchez-Oliva, D. (2025). The motivational climate perceived by young soccer players regarding their coaches, parents, and

peers on sport optimal functioning: A cluster analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102615. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102615>[[pubmed.ncbi.nlm.nih](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)]

Steenbok, W., Kubayi, A., Morris-Eyton, H., Stone, J. A., & Didymus, F. F. (2025). Talent development and (dis)empowering coach-created motivational climates among South African youth football players. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1177/17479541251347021>[[journals.sagepub](https://journals.sagepub.com/)]

Østerlie, O., Agger, J. C., & Næss, I. (2023). Factorial validity, predictive validity and measurement invariance of the Danish version of the coach-created Empowering Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2230707>

Li, C., Shen, C., Yang, T. X., & Ivarsson, A. (2020). Validation of the Lithuanian Version of the Coach-Created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3528. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103528>[[pubmed.ncbi.nlm.nih](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)]

García-Calvo, T., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., & Martín, M. (2008). [Motivational climate and coaches' communication style predict motivational regulation in young Spanish football players]. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 259–270.[[pubmed.ncbi.nlm.nih](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)]

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., & García-Calvo, T. (2012). Development of the Spanish version of the Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 1–14. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830434>[[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=830434)]

Birr, C., Hernández-Mendo, A., Monteiro, D., Brandão, R., & Rosado, A. (2024). Relations between empowering and disempowering motivational climate with burnout, fear of failure and grit. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(5), 1–13. <https://doi.org/10.1177/17479541231191086>[[journals.sagepub](https://journals.sagepub.com/)]

Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Sport Psychologist*, 23(3), 372–391. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.372>

Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & Ávila, A. (2009). Motivational climate and goal orientations as predictors of recreational athletes' satisfaction and commitment. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(1), 125–132. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00260.x>

López-Walle, J. M., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. L. (2010). Perceived motivational climate, self-determined motivation and self-esteem in young Mexican athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 289–296. [eprints.uanlhttp://www.rpd-online.com/issue/view/72](http://www.rpd-online.com/issue/view/72)



## 8. Anexos

| Fase                             | Semana/s | Objetivo principal                         | Contenido                                                                        | Ejemplo de actividad o sesión                                                                                                                                                |
|----------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evaluación inicial o diagnóstico | 1-2      | Conocer la situación de partida del equipo | Aplicación inicial del EDMCQ-C y observación básica del entrenador               | Cuestionario a los deportistas sobre clima motivacional percibido y registro observacional de una sesión para identificar conductas empowering y disempowering               |
| Formación del entrenador 1       | 3-4      | Introducir el enfoque empowering           | Apoyo a la autonomía y participación del deportista                              | Sesión formativa con ejemplos sobre cómo ofrecer opciones dentro de una tarea, por ejemplo permitir elegir entre dos variantes de calentamiento o dos formas de finalización |
| Formación del entrenador 2       | 5-6      | Mejorar la comunicación motivacional       | Feedback positivo, lenguaje orientado a la tarea y refuerzo del esfuerzo         | Análisis de situaciones reales y práctica de reformulación de mensajes, cambiando órdenes controladoras por indicaciones más constructivas                                   |
| Formación del entrenador 3       | 7-8      | Reducir conductas disempowering            | Disminución del control excesivo, críticas constantes y presión por el resultado | Revisión de ejemplos de corrección durante el entrenamiento y propuesta de alternativas más centradas en la mejora y el aprendizaje                                          |
| Aplicación práctica 1            | 9-12     | Transferir lo aprendido al entrenamiento   | Introducción progresiva de estrategias empowering en tareas reales               | Diseñar una sesión donde los jugadores tomen pequeñas decisiones, reciban feedback positivo y participen en la resolución de una tarea táctica reales                        |



|                                 |       |                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|-------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aplicación práctica 2           | 13-15 | Consolidar cambios en la conducta del entrenador | Refuerzo del esfuerzo, relaciones positivas y clima orientado a la tarea | Observación de entrenamientos y registro de conductas como ofrecer opciones, reforzar la mejora individual y promover cooperación entre compañeros |
| Seguimiento y retroalimentación | 16-17 | Valorar la aplicación del programa               | Observación, reflexión conjunta y ajuste de estrategias                  | Reunión breve con el entrenador para comentar fortalezas, dificultades y cambios observados durante la aplicación                                  |
| Evaluación final                | 18    | Comprobar si se han producido mejoras            | Reaplicación del EDMCQ-C y comparación con la evaluación inicial         | Análisis pre-post de la percepción del clima motivacional y valoración final del programa                                                          |





Elche,

El Secretario del Comité de Ética e Integridad en la Investigación (CEII), constata que se ha presentado en la Oficina de Investigación Responsable, la solicitud de evaluación del TFG/TFM:

|                           |                                                                                                                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tutor/a</b>            | Antonia Plegrín Muñoz                                                                                                                      |
| <b>Estudiante</b>         | Joan Estruch Badenes                                                                                                                       |
| <b>Tipo de actividad</b>  | 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)                                                                                                              |
| <b>Grado/Máster</b>       | Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte                                                                                     |
| <b>Título del TFG/TFM</b> | Empowering y Clima Motivacional en Deportistas Federados: Una Revisión Sistemática de Estrategias y Herramientas para el Desarrollo Óptimo |
| <b>Código provisional</b> | 260421091948                                                                                                                               |

Dicha actividad de investigación ha sido admitida a trámite para su evaluación por la Oficina de Investigación Responsable y, si procede, por el Comité de Ética e Integridad en la Investigación de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos  
Secretario CEII  
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable  
Vicerrectorado Investigación y Transferencia

Página 1 de 11