

# Apoyo a la autonomía, necesidades psicológicas y consecuencias motivacionales en jóvenes deportistas

*Autonomy support, psychological needs and motivational consequences in young athletes*

Macías-León, K.  
Universidad de Huelva  
<https://orcid.org/0000-0001-6476-9925>

Camacho-Carranza, Á.  
Universidad de Huelva  
<https://orcid.org/0000-0002-3401-1723>

Paramio-Pérez, G.  
Universidad de Huelva  
<https://orcid.org/0000-0002-3359-1981>

Almagro, B. J.  
Universidad de Huelva  
<https://orcid.org/0000-0002-0807-5694>

**e-MOTION**

Revista de Educación,  
Motricidad e Investigación

**VOL. 21 (2023)**

ISSN 2341-1473 pp. 45-65

<https://doi.org/10.33776/remo.vi21.8076>

## Apoyo a la autonomía, necesidades psicológicas y consecuencias motivacionales en jóvenes deportistas

*Autonomy support, psychological needs and motivational consequences in young athletes*

Macías-León, K.

Universidad de Huelva

<https://orcid.org/0000-0001-6476-9925>

Camacho-Carranza, Á.

Universidad de Huelva

<https://orcid.org/0000-0002-3401-1723>

Paramio-Pérez, G.

Universidad de Huelva

<https://orcid.org/0000-0002-3359-1981>

Almagro, B. J.

Universidad de Huelva

<https://orcid.org/0000-0002-0807-5694>

### Resumen:

El objetivo principal de este estudio fue analizar el poder de predicción del apoyo a la autonomía sobre las necesidades psicológicas básicas, la motivación, el rendimiento percibido de los deportistas y la intención de ser físicamente activos. Se empleó una muestra de 150 participantes con edades comprendidas entre los 12 y 18 años ( $M = 14.75$ ,  $DT = 1.83$ ), procedentes de escuelas deportivas de las provincias de Huelva y Sevilla. Se usó la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ), la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES), el Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ), la Medida de la Intencionalidad de seguir siendo Físicamente Activo (IPAS) y el Cuestionario del Rendimiento Percibido en el Deporte (PPSQ). Los resultados del análisis de regresión mostraron que el apoyo a la autonomía adquirió un papel esencial en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. El apoyo a la autonomía, la satisfacción de competencia y la satisfacción de relación predijeron de forma positiva la regulación intrínseca. Además, la satisfacción de la relación predijo positivamente la regulación integrada y la regulación identificada. Por su parte, el apoyo a la autonomía, la competencia, la relación y la regulación integrada predijeron la intención de ser físicamente activo de forma positiva, explicando el 67% de la varianza. Por último, se encontró que la satisfacción de la competencia y la regulación externa predijeron de forma positiva el rendimiento percibido de los deportistas, explicando el 48% de la varianza.

### Palabras claves:

Rendimiento deportivo; teoría de la autodeterminación; necesidades psicológicas básicas; motivación; intención de ser activo.

### Abstract:

This study's main objective was to analyze the power of prediction of the support of the autonomy over the basic psychological needs, motivation, the athletes' perceived performance and their intention to be physically active. A sample of 150 participants with ages between 12 and 18 years old was used ( $M = 14.75$ ,  $DT = 1.83$ ), coming from sports schools from Huelva and Seville provinces. The Spanish version of the Sport Climate Questionnaire (S-SCQ), the Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES), the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), the Intention to be Physically Active Scale (IPAS) and the Perceived Performance in Sport Questionnaire (QPRD) were used. The regression analysis results showed that autonomy support acquired an essential role in the satisfaction of basic psychological needs. Autonomy support, competence satisfaction and relatedness satisfaction positively predicted intrinsic regulation. Furthermore, relatedness positively predicted integrated regulation and identified regulation. For their part, autonomy support, competence, relatedness, and integrated regulation predicted the intention to be physically active in a positive way, explaining 67% of the variance. Finally, it was found that satisfying the need for competence and external regulation positively predicted athletes' perceived performance, explaining 48% of the variance.

### Keywords:

Sport performance; self-determination theory; basic psychological needs; motivation; intention to be physically active.

---

Fecha de recepción: 5 de diciembre de 2023

Fecha de aceptación: 28 de diciembre de 2023

## 1. Introducción

Actualmente, los entrenadores están empezando a darse cuenta de la importancia del factor psicológico en deportistas profesionales y en jóvenes deportistas en formación a la hora de mejorar el rendimiento (Abdullah et al., 2016). En el contexto deportivo, el rendimiento de los deportistas es una pieza clave y algunos estudios se han centrado en analizar su relación con algunas variables psicológicas. En este sentido, estudios como el de Claver et al. (2015) han mostrado la influencia de la motivación en el rendimiento deportivo.

La motivación es entendida como un mecanismo psicológico que dirige la intensidad, la dirección y la persistencia del comportamiento (Kanfer, 1994). Investigaciones recientes verifican que la motivación resulta ser un constructo fundamental vinculado a la práctica deportiva (Gómez et al., 2017; Heredia-León et al., 2023). En esta línea, uno de los marcos teóricos más importantes y empleados para analizar el comportamiento y la motivación humana es el formado por la teoría de la autodeterminación (Self-Determination Theory [SDT]; Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000, 2017). En concreto, dicha teoría se ha empleado en numerosos estudios tanto nacionales como internacionales (Almagro et al., 2010; Jowett et al., 2017; Trigueros et al., 2019) para entender mejor la motivación y sus consecuencias en el contexto deportivo.

La SDT contempla distintas variables agrupadas en constructos como el estilo interpersonal (de apoyo a la autonomía o controlador), la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación), los diferentes tipos de motivación (motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación) y las consecuencias (Ryan y Deci, 2017). En esta línea, Deci y Ryan (2000) exponen que existen diferentes tipos de motivación, dependiendo del nivel de autodeterminación, situándose de menor a mayor: la desmotivación, la motivación extrínseca (regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada) y la motivación intrínseca. En la desmotivación, a los deportistas les falta intención de actuar (Deci y Ryan, 2000) y su práctica puede ir acompañada de frustración o apatía. La motivación extrínseca está determinada por recompensas o agentes externos, y según esta teoría puede variar bastante en su autonomía relativa. Así, una persona podría practicar deporte por presiones externas (regulación externa), por sentimientos de culpabilidad (regulación introyectada), porque entiende los beneficios que tiene para la salud (regulación identificada) o porque es parte de su estilo de vida (regulación integrada). Por último, un deportista motivado intrínsecamente realiza la práctica por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad (Almagro et al., 2012). A continuación, en la Figura 1, se pueden apreciar los tipos de motivación a lo largo de un continuo.

La SDT (Deci y Ryan, 2000) se centra en evaluar el nivel de autodeterminación que muestra la conducta de las personas, y se explica mediante seis mini-teorías (Ryan y Deci, 2017), de entre las cuales, en este estudio se le otorgará especial atención, a la teoría de las necesidades psicológicas básicas y a la teoría de la evaluación cognitiva. La mini-teoría de las necesidades psicológicas básicas posee un gran respaldo empírico, siendo empleada y testada en múltiples trabajos (González et al., 2016; Quested et al., 2013). Como establece dicha mini-teoría, se deben satisfacer en el ser humano las necesidades de competencia (sensación de confianza y efectividad en la acción), autonomía (percibir que eres el origen y la fuente de tu propio comportamiento) y relaciones sociales (sentirse conectado con los demás), con el fin de alcanzar el bienestar y la salud psicológica (Moreno-Murcia et al., 2011).

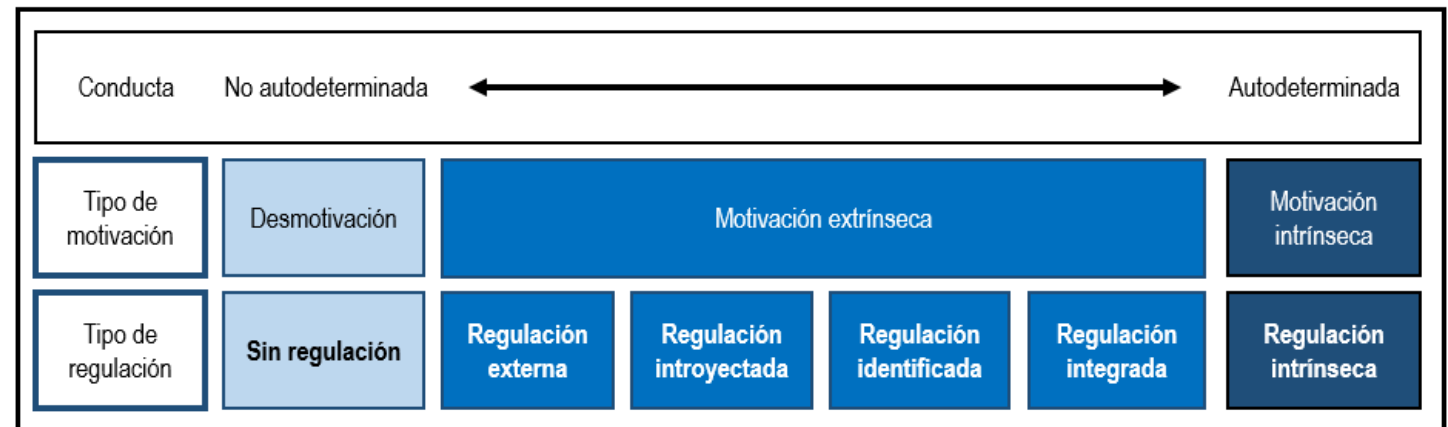


Figura 1. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación y regulación conductual (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000, 2017).

La mini-teoría de la evaluación cognitiva analiza cómo los factores sociales afectan a la motivación intrínseca. En este sentido, Chan et al. (2019) comentan que agentes socializadores tales como entrenadores, compañeros y padres pueden influir en los deportistas de manera positiva mediante el apoyo y la aprobación, o de manera negativa a través del control, la crítica y la desaprobación, afectando con ello a las necesidades psicológicas y a su motivación. Dentro de los agentes socializadores, destaca la figura del entrenador por su mayor influencia en la motivación experimentada por los deportistas (Ramis et al., 2013). En esta línea, diferentes autores (Barbosa et al., 2017; Conde, 2017) afirman que una de las claves para originar un clima motivacional adecuado recae en el comportamiento del entrenador en el entrenamiento y en la competición, así como el tipo de interacción que promueve con sus jugadores.

La SDT establece dos estilos o climas interpersonales del entrenador: apoyo a la autonomía y estilo controlador. Por un lado, el apoyo a la autonomía se define como la voluntad de un individuo en una posición de autoridad (por ejemplo, un entrenador) de ponerse en la situación de la otra persona (por ejemplo, la del deportista) y proporcionar información y oportunidades apropiadas y significativas para tomar decisiones, mientras al mismo tiempo minimizar la presión externa (Black y Deci, 2000). De esta manera, emplean un estilo de apoyo a la autonomía, los entrenadores que animan a sus deportistas a tener iniciativa, fomentan y valoran la toma de decisiones, ofrecen la información apropiada y significativa para la realización de las tareas, les proponen actividades interesantes y les explican para qué sirven, además se ponen en su lugar, para entenderlos, evitar juzgarlos y siendo flexibles con ellos (Mageu y Vallerand, 2003). Los entrenadores que interactúan con sus deportistas con un estilo controlador se comportan de manera coercitiva, presionante y autoritaria, imponiendo una forma específica y preconcebida de pensar y comportarse a sus deportistas (Bartholomew et al., 2010).

Atendiendo a la evidencia científica en el contexto deportivo (Balaguer et al., 2018; González et al., 2015; López-Walle et al., 2012), se puede decir que cuando el entrenador emplea un estilo interper-

sonal que apoya a la autonomía sus deportistas suelen sentirse más competentes, autónomos y con una mejor relación con los demás. Por otro lado, según Ryan y Deci (2000) existe una cara opuesta (dark side), donde se encuentra el estilo controlador y en la que se frustran las necesidades psicológicas básicas. Por estas y otras causas, surge un posible abandono de la práctica deportiva. Factores como el entorno social, cuando los padres y el entorno escolar conservan una actitud sedentaria, resulta muy probable que el adolescente adquiera ese comportamiento (Lizandra y Peiró-Velert, 2020). Según Carter-Thuillier et al. (2016) el abandono del deporte puede estar causado por factores relacionados con el deporte profesional, como la elevada presión a la que se somete al deportista, la ausencia de éxito o falta del rendimiento deportivo deseado, o por problemas que tienen relación con el propio entrenador. Para evitar este abandono, uno de los motivos más determinantes para mantener la continuidad en la práctica de actividad física durante la adolescencia se centra en el disfrute de la misma, de manera que ese sentimiento de satisfacción facilita que persistan en la conducta (Lizandra y Peiró-Velert, 2020). En esta línea, numerosos autores (Almagro et al., 2011; Guzmán y Kingston, 2012; Pulido et al., 2018) han mostrado la importancia de otros factores motivacionales como: el clima o estilo interpersonal, las necesidades psicológicas básicas y la motivación en la adherencia a la práctica deportiva.

Con respecto al fomento de la adherencia deportiva en los jóvenes, Almagro et al. (2015) encontraron que los entrenadores que proporcionen un adecuado feedback, reconociendo el esfuerzo y la superación personal; fomentando que todos los miembros del grupo sientan que tienen un papel importante, independientemente de su nivel de habilidad, así como el trabajo en equipo y las buenas relaciones entre sus jugadores; y que además sean capaces de crear un clima de apoyo a la autonomía, donde se permita elegir, modificar o controlar algunas de las tareas durante el entrenamiento, se minimice la presión en la actuación, se valore o refuerce las iniciativas y ejecuciones de los jugadores; les ofrecerán a sus deportistas más posibilidades de satisfacer sus necesidades psicológicas básicas, así como experimentar una motivación más positiva y en consecuencia, aumentará la probabilidad que en un futuro sigan practicando deporte. En otro estudio posterior, Almagro y Paramio-Pérez (2017) analizaron diferentes variables que tenían una gran relevancia para que los jugadores de baloncesto adolescentes mantuviesen su práctica, destacando entre ellas: el clima de apoyo a la autonomía que genera el entrenador, así como la relación del deportista con el entrenador, la satisfacción de las necesidades psicológicas del adolescente, que experimenten una motivación autodeterminada en la práctica, que cuenten con el apoyo de su familia y la posibilidad de poder compatibilizar el deporte con los estudios. En este sentido, un indicador de la adherencia a la práctica deportiva que ha sido ampliamente utilizado en la literatura científica es la intención de seguir siendo físicamente activo (Almagro et al., 2010; García-Ceberino et al., 2021; Morales-Belando et al., 2023).

Aunque son diversos los estudios que han tratado el análisis de estas variables de forma parcelada (Almagro et al., 2020; Heredia-León et al., 2023), en la bibliografía especializada no se hallan muchos estudios que hayan testado la secuencia propuesta por la SDT y el modelo motivacional de la relación deportista-entrenador (Mageau y Vallerand, 2003), usando como consecuencias el rendimiento percibido del deportista y la intención de ser físicamente activo. Por ello, la presente investigación tuvo como objetivo principal analizar el poder de predicción del apoyo a la autonomía sobre las necesida-

des psicológicas básicas, la motivación, el rendimiento percibido de los deportistas y su intención de seguir siendo activos. En línea con dicho objetivo y teniendo en cuenta los estudios previos revisados (Almagro et al., 2020; Cantú-Berrueto et al., 2016; Lourenço et al., 2022), se plantearon las siguientes hipótesis: a) el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía predeciría las necesidades psicológicas básicas; b) el apoyo a la autonomía y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas predecirían positivamente los tipos de motivación más autodeterminados (regulación intrínseca, integrada e identificada); c) el apoyo a la autonomía, la satisfacción de las necesidades psicológicas y los tipos de motivación más autodeterminados (regulación intrínseca, integrada e identificada) tendrán un efecto positivo en la intención del deportista de seguir siendo físicamente activo; d) la necesidad de competencia y las regulaciones motivacionales más autodeterminadas (regulación intrínseca, integrada e identificada) predirán el rendimiento percibido del deportista.

## 2. Método

### Diseño

El diseño de investigación llevado a cabo se corresponde a un estudio de carácter transversal y ex post facto (según la clasificación de Montero y León, 2007).

### Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por 150 deportistas, de los cuales 45 (30%) fueron chicas y 105 (70%) fueron chicos, con edades comprendidas entre los 12 y 18 años ( $M = 14,75$ ;  $DT = 1,83$ ) pertenecientes a escuelas deportivas de siete localidades de Huelva y Sevilla, que practicaban las siguientes modalidades deportivas: fútbol, baloncesto, voleibol, fútbol sala, pádel, ciclismo, bádminton y tenis de mesa.

### Instrumentos

El clima de apoyo a la autonomía se valoró mediante la versión española del *Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ)*, empleando su versión reducida (Balaguer et al., 2009). La versión completa de este cuestionario consta de 15 ítems, pero como se señaló anteriormente se usó la versión corta compuesta por 6 ítems (p.ej., "Mi entrenador/a hace que yo confíe en mi habilidad para hacerlo bien en mi deporte"). Estos ítems evaluaron el grado en el que los deportistas perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía. La sentencia previa fue "En mi deporte..." y las respuestas se recogieron a través de una escala tipo Likert de 7 puntos que oscilaba desde *totalmente en desacuerdo* (1) hasta *totalmente de acuerdo* (7). En este estudio, se obtuvieron puntuaciones en el alfa de Cronbach de ,90 para el apoyo a la autonomía por parte del entrenador.

*Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES)*. Se empleó una adaptación para el contexto deportivo (Almagro et al., 2012) de la versión en español (Sánchez y Núñez, 2007) de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (Vlachopoulos y Michailidou,

2006). La sentencia previa fue "En mis entrenamientos..." El inventario constaba de 12 ítems agrupados en tres dimensiones (cuatro ítems por dimensión). Las respuestas fueron puntuadas con una escala tipo Likert que oscilaba entre *totalmente en desacuerdo* (1) y *totalmente de acuerdo* (5). En este estudio, se obtuvieron puntuaciones en el alfa de Cronbach de ,69 para autonomía, de ,74 para competencia y de ,76 para relaciones con los demás.

*Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte* (BRSQ). Se usó la versión española (Viladrich et al., 2011) del *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ; Lonsdale et al., 2008). Estaba formado por 6 subescalas de 4 ítems, empleando un total de 24 ítems para medir la desmotivación, la regulación externa, la regulación introyectada, la regulación identificada, la regulación integrada y la regulación intrínseca. Cada ítem se respondió en una escala tipo Likert que comprendía los niveles de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La sentencia previa fue "Practico este deporte...". Se obtuvieron puntuaciones en el alfa de Cronbach de ,85 para motivación intrínseca, de ,76 para motivación integrada, de ,82 para motivación identificada, de ,85 para motivación introyectada, de ,83 regulación externa y de ,90 para desmotivación.

*Cuestionario de Rendimiento Percibido en el Deporte* (PPSQ, por su denominación en inglés: *Perceived Performance in Sport Questionnaire*). Se utilizó la validación en español (Almagro et al., 2020) de la versión en portugués del Cuestionario de Rendimiento Percibido en el Deporte (Lourenço et al., 2018). El instrumento está compuesto por 5 ítems encargados de evaluar el nivel de rendimiento percibido por los deportistas (p.ej., "Siento que lo estoy haciendo muy bien en la competición"). Cada ítem se iniciaba con la frase: "En general, durante la competición..." y las respuestas se recogieron en una escala tipo Likert de 5 puntos que oscilaba entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 5 (*totalmente de acuerdo*). La consistencia interna en este estudio se evaluó empleando el alfa de Cronbach, obteniendo un valor de ,87.

Medida de la Intencionalidad de seguir siendo Físicamente Activo (IPAS). Se empleó la versión española (Moreno et al., 2007) de la *Intention to be Physically Active Scale* (Hein et al., 2004). Se componía de 5 ítems que medían la intención del sujeto de ser físicamente activo (p.ej., "Quiero formar parte de un club deportivo"). Los ítems van precedidos de la frase "Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...". Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert que abarcaba desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*). Se obtuvo un alfa de Cronbach de ,82 para la intención de seguir físicamente activo en este estudio.

## **Procedimiento**

Para poder llevar a cabo el estudio se solicitó permiso al Portal de Ética de la Investigación Biomédica de Andalucía (código: PIERP2020). Se preparó el instrumento con los cuestionarios descritos anteriormente y se prepararon las autorizaciones de los padres (deportistas menores de edad) o el consentimiento informado (deportista que ya tenían 18 años). Luego se contactó con la Concejalía de Deportes de la localidad y con los entrenadores de cada municipio, para explicarles el objetivo principal del estudio y su colaboración para poder llevarlo a cabo. Se otorgó especial importancia a la recogida de autorizaciones y de los consentimientos informados (con la ayuda del entrenador). Haciendo hincapié en que ningún deportista menor de edad podía realizar el cuestionario sin el consentimiento previo de sus padres o tutores legales. Por último, se procedió a administrar los cuestionarios.

### Análisis de datos

Se realizó la depuración de datos y a continuación, se procedió al análisis de la consistencia interna mediante del alfa de Cronbach. Posteriormente, se calcularon cada una de las variables necesarias y se comprobaron que los datos se ajustasen a la normalidad a través del estadístico Kolmogorov-Smirnov, procediéndose al uso de pruebas paramétricas. Seguidamente, se calcularon los estadísticos descriptivos y las correlaciones bivariadas entre las variables del estudio. Por último, se llevaron a cabo los análisis de regresiones lineales incluyendo como variables dependientes las necesidades psicológicas básicas (NPB), las regulaciones motivacionales, la intención de ser físicamente activo y el rendimiento percibido. Los diferentes análisis se llevaron a cabo con el paquete estadístico IBM SPSS 29.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL, USA).

## 3. Resultados

### Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos (media y desviación típica) de las variables empleadas, así como el rango de la escala tipo Likert y la fiabilidad obtenida mediante alfa de Cronbach. El apoyo a la autonomía mostró una alta puntuación ( $M = 6,07$ ). En cuanto a las necesidades psicológicas básicas (NPB), los resultados muestran que la necesidad de relación obtuvo la puntuación media más alta ( $M = 4,68$ ), seguida de competencia ( $M = 4,42$ ) y de autonomía ( $M = 4,00$ ).

Con respecto a los tipos de motivación, destaca la regulación intrínseca ( $M = 6,69$ ) con la media más alta, mientras que la externa obtuvo la puntuación media más baja ( $M = 2,03$ ). Por último, la puntuación media obtenida en la intención de ser físicamente activo ( $M = 4,68$ ), así como en el rendimiento percibido ( $M = 4,16$ ) fue alta.

**TABLA 1**

**Estadísticos descriptivos de las distintas variables**

Variable	R	M	DT	$\alpha$
Apoyo a la autonomía	1-7	6,07	0,98	,90
Autonomía	1-5	4,00	0,65	,69
Competencia	1-5	4,42	0,60	,74
Relación	1-5	4,68	0,56	,76
Regulación intrínseca	1-7	6,69	0,65	,85
Regulación integrada	1-7	6,28	0,89	,76
Regulación identificada	1-7	6,37	0,91	,82
Regulación introyectada	1-7	2,55	1,74	,85
Regulación externa	1-7	2,03	1,46	,83
Desmotivación	1-7	2,33	1,71	,90
Intención físicamente activo	1-5	4,68	0,55	,82
Rendimiento percibido	1-5	4,16	0,79	,87

Nota: R = Rango de la escala; M = Media; DT = Desviación típica;  $\alpha$  = Alfa de Cronbach.



En la Tabla 2 se muestran las correlaciones bivariadas entre todas las variables. El apoyo a la autonomía se correlacionó positiva y significativamente con todas las variables exceptuando las tres regulaciones menos autodeterminadas. Las tres NPB mostraron una correlación positiva y significativa entre ellas, con las tres regulaciones más autodeterminadas (regulación intrínseca, integrada e identificada), con la intención de seguir siendo físicamente activo y con el rendimiento percibido. Asimismo, destacar el papel de la regulación introyectada que mostró una correlación negativa y significativa con la regulación intrínseca y correlaciones positivas con la regulación externa y la desmotivación.

La intención de ser físicamente activo se relacionó de forma positiva y estadísticamente significativa con el apoyo a la autonomía, las tres NPB, la regulación intrínseca, la integrada e identificada. Mientras que lo hizo de forma negativa con la regulación externa y la desmotivación.

Por último, el rendimiento percibido se asoció positivamente y de forma significativa con el apoyo a la autonomía, las NPB, las regulaciones más autodeterminadas (intrínseca, integrada e identificada) y con la intención de ser físicamente activo.

**TABLA 2**

**Correlaciones bivariadas de todas las variables del estudio**

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Apoyo a la autonomía	-	,64**	,57**	,60**	,49**	,33**	,39**	,03	-,04	,03	,61**	,46**
Autonomía		-	,60**	,38**	,32**	,23**	,31**	,03	,01	,06	,46**	,41**
Competencia			-	,55**	,46**	,36**	,34**	-,10	-,16*	-,13	,70**	,67**
Relación				-	,54**	,44**	,45**	-,14	-,20	-,13	,66**	,45**
Regulación intrínseca					-	,60**	,76**	-,25**	-,34**	-,26**	,55**	,38**
Regulación integrada						-	,67**	,00	-,15	-,08	,52**	,31**
Regulación identificada							-	-,04	-,13	-,07	,49**	,28**
Regulación introyectada								-	,70**	,66**	-,10	-,06
Regulación externa									-	,71**	-,23**	-,04
Desmotivación											-	-,18*
Intención seguir activo												-,10
Rendimiento percibido												

Nota: \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ .

### Análisis de regresión lineal

Se usó un modelo de regresión lineal simple para predecir la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás), empleando como variable independiente el apoyo a la autonomía del entrenador. Los resultados de estos modelos de regresión se presentan en la Tabla 3. El apoyo a la autonomía predijo positivamente y de forma significativa las tres NPB: autonomía ( $\beta = ,64$ ), competencia ( $\beta = ,57$ ) y relación ( $\beta = ,60$ ), obteniendo una varianza explicada del 41%, 33% y 36%, respectivamente.

**TABLA 3.****Resultados del análisis de regresión lineal para la predicción de las necesidades psicológicas básicas**

<b>Variables</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Autonomía	,41			
1. Apoyo a la autonomía		,64	10,04	,00
Competencia	,33			
1. Apoyo a la autonomía		,57	8,44	,00
Relación	,36			
1. Apoyo a la autonomía		,60	9,11	,00

Nota: R<sup>2</sup> = Varianza explicada; β = Peso de regresión.

Se usó un modelo de regresión lineal múltiple para predecir las regulaciones motivacionales de los deportistas (variables dependientes). Los resultados de estos análisis de regresión lineal se incluyen en la Tabla 4, ordenados desde la regulación intrínseca hasta la desmotivación. El apoyo a la autonomía ( $\beta = ,23$ ;  $p = ,03$ ), la competencia ( $\beta = ,18$ ;  $p = ,04$ ) y la relación ( $\beta = ,32$ ;  $p = ,00$ ), predijeron de forma positiva y significativa la regulación intrínseca, explicando el 35% de la varianza.

El único predictor significativo de la regulación integrada en los deportistas de este estudio fue la satisfacción de la necesidad de relación con los demás, que lo hizo de manera positiva ( $\beta = ,33$ ;  $p = ,00$ ). El modelo que incluía cuatro predictores permitía explicar aproximadamente un 22% de la variabilidad de las puntuaciones de la regulación integrada. De forma similar, la satisfacción de la necesidad de relación fue el único predictor positivo y significativo ( $\beta = ,32$ ;  $p = ,00$ ). de la regulación identificada, explicando el 23% de la varianza.

Por su parte, el modelo que incluía como predictores el apoyo a la autonomía y las tres NPB de la regulación introyectada no mostró ninguna relación estadísticamente significativa.

El análisis de predicción de la regulación externa, mostró que la satisfacción de la necesidad de relación con los demás predijo de forma negativa y estadísticamente significativa ( $\beta = -,22$ ;  $p = ,00$ ), explicando únicamente el 7% de la varianza.

Por último, la satisfacción de la necesidad de competencia predijo de forma negativa y significativa ( $\beta = -,23$ ;  $p = ,04$ ) la desmotivación de los jóvenes deportistas, obteniendo una varianza explicada del 6%.

**TABLA 4**

**Resultados de la regresión lineal para predecir las regulaciones motivacionales**

<b>Variables</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Regulación intrínseca	,35			
1. Apoyo a la autonomía		,23	2,23	,03
2. Autonomía		-,05	-,55	,59
3. Competencia		,18	1,98	,04
4. Relación		,32	3,61	,00
Regulación integrada	,22			
1. Apoyo a la autonomía		,05	,48	,63
2. Autonomía		-,04	-,35	,73
3. Competencia		,17	1,69	,09
4. Relación		,33	3,38	,00
Regulación identificada	,23			
1. Apoyo a la autonomía		,11	1,02	,31
2. Autonomía		,09	,89	,37
3. Competencia		,05	,50	,62
4. Relación		,32	3,29	,00
Regulación introyectada	,05			
1. Apoyo a la autonomía		,18	1,49	,14
2. Autonomía		,08	,69	,49
3. Competencia		-,14	-1,27	,21
4. Relación		-,20	-1,82	,07
Regulación externa	,07			
1. Apoyo a la autonomía		,11	,92	,36
2. Autonomía		,15	1,29	,20
3. Competencia		-,19	-1,72	,09
4. Relación		-,22	-2,06	,04
Desmotivación	,06			
1. Apoyo a la autonomía		,14	1,15	,25
2. Autonomía		,16	1,44	,15
3. Competencia		-,23	-2,03	,04
4. Relación		-,15	-1,39	,17

Nota. R<sup>2</sup> = Varianza explicada; β = Peso de regresión.

En la Tabla 5 se presentan los resultados de los análisis de regresión lineal múltiple realizados para predecir la intención de ser físicamente activo y el rendimiento percibido en el deporte. El modelo de regresión que incluía el apoyo a la autonomía, la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas y las regulaciones motivacionales establecidas por la SDT, da cuenta de un 67% de la varianza de la intención de los jóvenes deportistas de seguir siendo físicamente activos. En concreto, los resultados mostraron que el apoyo a la autonomía ( $\beta = ,19$ ), la competencia ( $\beta = ,40$ ), la relación ( $\beta = ,23$ ) y la regulación integrada ( $\beta = ,16$ ) predijeron la intención de ser físicamente activo de forma positiva y significativa. Por su parte, se encontró que la satisfacción de la necesidad de competencia ( $\beta = ,56$ ;  $p = ,00$ ) y la regulación externa ( $\beta = ,22$ ;  $p = ,03$ ) predijeron de forma positiva y significativa el rendimiento percibido de los deportistas, explicando el 48% de la varianza.

**TABLA 5****Resultados del análisis de regresión para la predicción de la intención de ser físicamente activo y el rendimiento percibido en el deporte**

	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Intención físicamente activo	,67			
1. Apoyo a la autonomía		,19	2,48	,01
2. Autonomía		-,04	-0,59	,56
3. Competencia		,40	5,62	,00
4. Relación		,23	3,34	,00
5. Regulación intrínseca		-,02	-0,26	,80
6. Regulación integrada		,16	2,32	,02
7. Regulación identificada		,09	0,99	,32
8. Regulación introyectada		,07	0,88	,38
9. Regulación externa		-,08	-0,03	,30
10. Desmotivación		-,07	-0,96	,34
Rendimiento percibido	,48			
1. Apoyo a la autonomía		,08	0,81	,42
2. Autonomía		-,02	-0,26	,80
3. Competencia		,56	6,43	,00
4. Relación		,09	0,99	,32
5. Regulación intrínseca		,09	0,76	,45
6. Regulación integrada		,06	0,74	,46
7. Regulación identificada		-,07	-0,63	,53
8. Regulación introyectada		-,06	-0,59	,56
9. Regulación externa		,22	2,19	,03
10. Desmotivación		-,11	-1,17	,24

Nota. R<sup>2</sup>=Varianza explicada; β=Peso de regresión; Intención físicamente activo=Intención de seguir siendo físicamente activo.

A continuación, en la Figura 2, se presenta, a modo de resumen, una representación gráfica de los principales resultados obtenidos en los distintos análisis de regresión (Tablas 3, 4 y 5).

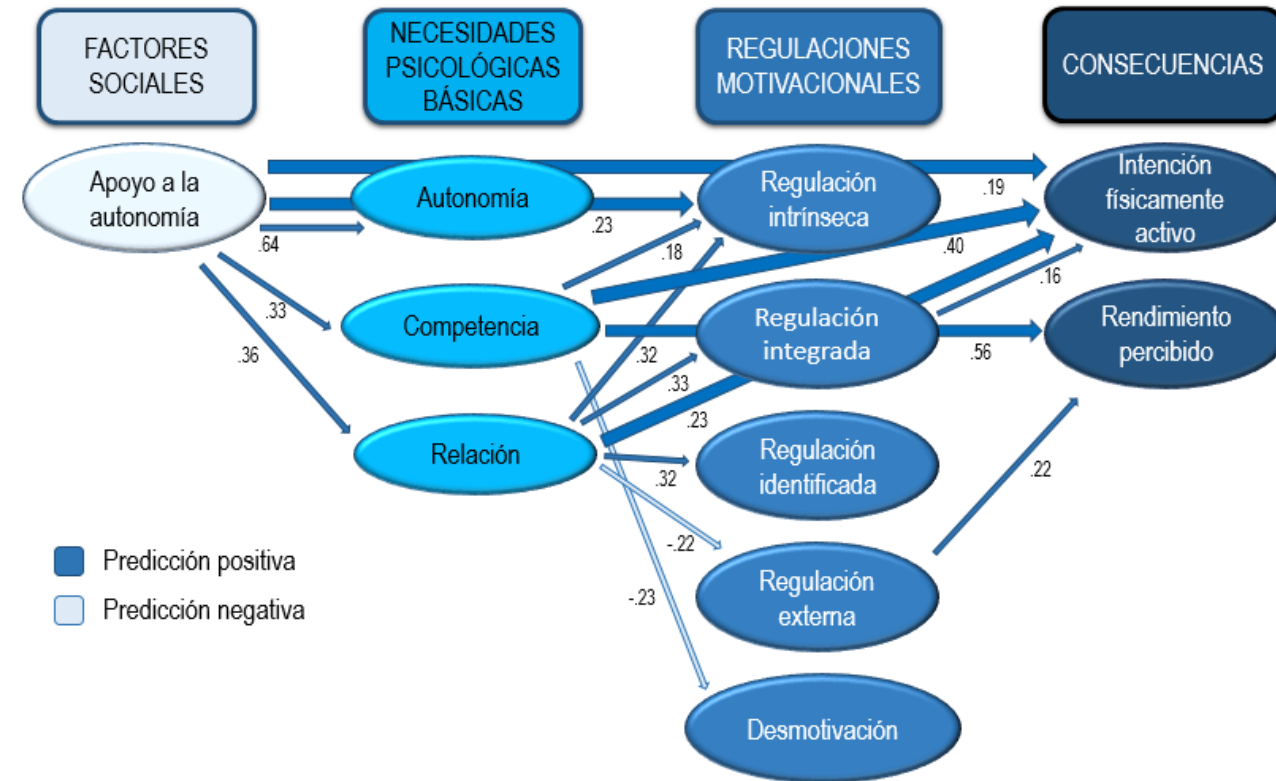


Figura 2. Resumen de los resultados obtenidos en los diferentes análisis de regresión lineal.

## 4. Discusión

En este estudio se trató de analizar el poder de predicción del apoyo a la autonomía sobre las necesidades psicológicas básicas, la motivación, el rendimiento percibido y la intención de seguir siendo activos. Los resultados encontrados van en la línea de lo establecido por la SDT (Ryan y Deci, 2017). En concreto, en este trabajo el apoyo a la autonomía generado por el entrenador, la satisfacción de la necesidad de competencia y de relación han sido determinantes en la predicción de las motivaciones más autodeterminadas y en la intención de los jóvenes deportistas por seguir siendo físicamente activo. Por otro lado, la satisfacción de competencia, y la regulación externa fueron determinantes en la predicción del rendimiento percibido.

Los estadísticos descriptivos reflejan puntuaciones medias relativamente altas en la satisfacción de las NPB de los deportistas, coincidiendo con estudios previos (Almagro y Conde, 2012; Almagro et al., 2011; Manzano-Sánchez, 2023), que también obtuvieron en la necesidad de relación la media más elevada, seguido de la competencia y la autonomía. Por su parte, los deportistas que se valoraron a sí mismos en este estudio, también obtuvieron unas puntuaciones elevadas en las motivaciones más autónomas o regulaciones motivacionales más autodeterminadas (regulación intrínseca,

integrada e identificada) y medias más moderadas o bajas en las regulaciones menos autodeterminadas (regulación introyectada y externa) y en la desmotivación, coincidiendo con otros estudios previos (Viladrich et al., 2011; Duque et al., 2018).

Por otro lado, el análisis de correlaciones bivariadas mostró que el apoyo a la autonomía se asociaba de forma positiva con la satisfacción de las NPB, con las regulaciones motivacionales más autónomas (regulación intrínseca, integrada e identificada), como ya habían encontrado diferentes estudios recogidos en la revisión y meta-análisis de Moosman et al. (2022). Además, coincidiendo con estudios previos, el apoyo a la autonomía también correlacionó de forma positiva con la intención de seguir siendo físicamente activo (Almagro et al., 2010) y con el rendimiento percibido (Lourenço et al., 2022). Estos resultados se ajustan a lo establecido por la SDT (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017), que defiende que el apoyo a la autonomía, satisfacción de las NPB y las motivaciones más autónomas se relacionan con las consecuencias más positivas (Manzano-Sánchez, 2023).

De acuerdo con los postulados teóricos de la SDT (Ryan y Deci, 2017), los resultados de este estudio ponen de manifiesto que el apoyo a la autonomía predice positivamente las NPB y por ello, se confirma la primera hipótesis: "el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía predeciría las necesidades psicológicas básicas". Estos resultados van en línea con un gran número de estudios (González et al., 2016; Lourenço et al., 2022; Morillo et al., 2018; Murillo et al., 2018), señalando que es más probable que el deportista perciba una mayor autonomía, se sienta competente y tenga una relación estrecha y fluida con sus compañeros si su entrenador le ofrece distintas alternativas, le apoya en sus decisiones y se interesa por su opinión.

En lo que concierne a los resultados de regresiones lineales incluyendo como variables dependientes los tipos de motivación, se encontró que el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, la satisfacción de las necesidades de competencia y relación predijeron positivamente la motivación intrínseca. Esta relación entre el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía y la motivación intrínseca coincide con lo mostrado en estudios previos (Pulido, 2017). Por su parte, como ocurrió en el estudio de Gil-Arias et al. (2010), la satisfacción de la necesidad de competencia y de relación con los demás predijeron la motivación intrínseca, pero no sucedió lo mismo con la necesidad de autonomía. En otros estudios sí habían encontrado que las tres necesidades psicológicas básicas predecían la motivación intrínseca, en algunos de ellos la autonomía era el que menor peso de regresión mostraba (Almagro et al., 2011; Gillet et al., 2009; Jöesaar et al., 2011). De hecho, en este estudio la satisfacción de la necesidad de autonomía no predijo tampoco las regulaciones motivacionales extrínsecas más autónomas (regulación integrada y regulación identificada). En este sentido, la satisfacción de la necesidad de relación con los demás fue el único predictor de la regulación integrada y de la regulación identificada, explicando el 22% y el 23% de la varianza, respectivamente. Por lo que todo hace indicar que fueron otras variables, que no se incluyeron en el modelo de regresión, las que influyeron en la motivación de los deportistas y por ello, no se puede confirmar completamente la hipótesis "el apoyo a la autonomía y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas predecirán positivamente los tipos de motivación más autodeterminados (regulación intrínseca, integrada e identificada)", debido a que solo la necesidad de relación cumple esta premisa. Los datos de estudios como el de Jowett et al. (2017) reflejaron resultados similares, en cuanto al hecho de que el deportista que tenga una relación estrecha y fluida con su entrenador, tendrá

una mayor motivación autónoma. Aunque bien es cierto que se han llevado a cabo otros estudios donde los resultados no reflejaron lo mismo, encontrando que la autonomía era muy relevante en la predicción de la motivación autodeterminada (Pope y Wilson, 2015) o que la satisfacción de todas las necesidades predecían la motivación autodeterminada (Pulido et al., 2018). Estas diferencias en los resultados podrían deberse al tipo de modalidad deportiva (Gil-Arias et al., 2010), a la formación del entrenador (Pulido et al., 2016), al nivel competitivo, exigencia o rendimiento en la competición (Iglesias-Suárez y Moral-Jiménez, 2020), etc.

En la tercera hipótesis de este estudio se planteaba que: “el apoyo a la autonomía, la satisfacción de las necesidades psicológicas y los tipos de motivación más autodeterminados (regulación intrínseca, integrada e identificada) tendrán un efecto positivo en la intención del deportista de seguir siendo físicamente activo”. Los resultados del análisis de regresión mostraron que el apoyo a la autonomía, la competencia, la relación y la regulación integrada predijeron la intención de ser físicamente activo de forma positiva y significativa, explicando el 67% de la varianza. Por lo que la hipótesis se cumple parcialmente, ya que tanto la satisfacción de la autonomía como las regulaciones intrínseca e identificada no predicen de manera significativa la intención de ser físicamente activo. Estudios previos como el de Almagro y Conde (2012), con una muestra de jugadores de baloncesto, encontraron resultados similares con respecto a la influencia del clima percibido del entrenador y la satisfacción de las necesidades de competencia y relación sobre la intención de ser físicamente activo, aunque en dicho estudio la motivación intrínseca predijo la intención de seguir practicando ese deporte. Sin embargo, en este estudio fue la regulación integrada la que predijo positivamente la intención de ser físicamente activo. Otros estudios como el de Guzmán y Kingston (2012) testaron un modelo de ecuaciones estructurales en el que la satisfacción de las necesidades psicológicas de forma global predijo de forma directa y mediada, a través de la motivación autodeterminada (calculada a través del índice de autodeterminación) la intención de seguir practicando deporte.

Por último, se encontró que la satisfacción de la necesidad de competencia y la regulación externa predijeron de forma positiva y significativa el rendimiento percibido de los deportistas. En este sentido, los resultados del presente estudio no coinciden en la importancia de la motivación autónoma como variable predictora del rendimiento encontrado en otras investigaciones (Gillet et al., 2009; Pope y Wilson, 2015). De hecho, existe evidencia científica la cual confirma que la satisfacción de competencia percibida y la motivación autónoma predicen el rendimiento percibido en el deporte (Almagro et al., 2020; Lourenço et al., 2018). Sin embargo, se halló un resultado a priori inesperado, ya que la regulación externa predijo positivamente el rendimiento subjetivo. En esta línea, los datos obtenidos en el análisis de regresión van en concordancia con el estudio de White y Sheldon (2014) llevado a cabo con jugadores profesionales de baloncesto (NBA) y béisbol (MLB), donde mostraron que la búsqueda de recompensas externas (un nuevo contrato con mejores condiciones económicas) podía generar una mejora en los resultados en el último año de contrato (antes de que pudieran ser agentes libres) y sin embargo, estos aumentos salariales no estuvieron relacionados, en gran medida, con el rendimiento posterior al último año de contrato. Por tanto, estos resultados podrían corresponderse con traspasos a mejores clubes o más minutos disputados en la competición, aunque esta relación debería ser estudiada con más profundidad en futuras investigaciones. De este modo, se rechaza la hipótesis “la necesidad de competencia y las regulaciones motivacionales más

autodeterminadas (regulación intrínseca, integrada e identificada) predirán el rendimiento percibido del deportista”, debido a que ninguna de las tres regulaciones motivaciones más autodeterminadas predijeron el rendimiento percibido del deportista en nuestro estudio.

Este estudio presenta algunas limitaciones que deberán ser tenidas en cuenta. En este caso, el tamaño de la muestra fue pequeño con 150 participantes (y solo 45 fueron chicas). Además, tan solo participaron deportistas de dos provincias (Huelva y Sevilla). Es por esto que para futuras investigaciones sería ideal que se ampliase el tamaño de la muestra preferiblemente con nuevas provincias y un mayor número de deportistas de género femenino. Por otro lado, sería interesante testar las relaciones encontradas en un modelo de ecuaciones estructurales, así como en un diseño cuasi-experimental y teniendo en cuenta otras variables como pueden ser la modalidad deportiva practicada, la formación del entrenador, el nivel competitivo o el rendimiento objetivo en el momento de la toma de datos.

## 5. Conclusiones

Este estudio ha mostrado la importancia del apoyo a la autonomía por parte del entrenador para satisfacer las tres NPB, así como para predecir la motivación intrínseca y la intención de ser físicamente activo. Además, la satisfacción de la necesidad de competencia fue la variable más relevante para predecir el rendimiento percibido por el deportista. En este sentido, los resultados del análisis de regresión mostraron que el apoyo a la autonomía predijo la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Por su parte, el apoyo a la autonomía, la competencia y la relación predijeron de forma positiva la regulación intrínseca. Además, la satisfacción de la relación predijo positivamente la regulación integrada y la regulación identificada. Por otro lado, el apoyo a la autonomía, la competencia, la relación y la regulación integrada predijeron la intención de ser físicamente activo de forma positiva. Por último, se encontró que la satisfacción de la competencia y la regulación externa predijeron de forma positiva el rendimiento percibido de los deportistas.

## 6. Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

## 7. Referencias

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M. B., Kosni, N. A., y Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 170-176. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.01027>
- Almagro, B. J., y Conde, C. (2012). Factores motivadores como predictores de la intención de los jóvenes jugadores de baloncesto de estar físicamente activos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 1-4. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000300001>
- Almagro, B. J., y Paramio-Pérez, G. (2017). Motivación y adherencia a la práctica de baloncesto en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 189-198.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., y Conde, C. (2020). Perceived performance, intrinsic motivation and adherence in athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9441. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>



- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 250-265. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., y Moreno-Murcia, J. A. (2010). Prediction of sport adherence through the influence of autonomy supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 8-14.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 223-231.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Moreno-Murcia, J. A., y Spray, C. (2015). Motivational factors in young Spanish athletes: A qualitative focus drawing from Self-Determination Theory and Achievement Goal perspectives. *Sport Psychologist*, 29, 15-28. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0045>
- Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R., y Atienza, F. (2018). The Importance of coaches' autonomy support in the leisure experience and well-being of young footballers. *Frontiers in Psychology*, 9, 840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00840>
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J., y Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 73-83.
- Barbosa, A. E., Tristán, J. L., Tomás, I., González, A., y López, J. M. (2017). Climas motivacionales, motivación autodeterminada, afectos y burnout en deportistas: enfoque multinivel. *Acción Psicológica*, 14(1), 105-118. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19266>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 193-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84(6), 740-756. [https://doi.org/10.1002/1098-237X\(200011\)84:6%3C740::AID-SCE4%3E3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1098-237X(200011)84:6%3C740::AID-SCE4%3E3.0.CO;2-3)
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: Un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 263-270.
- Carter-Thuillier, B., Carter-Beltrán, J., Cresp, M., y Ojeda, R. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 12(1), 103-120. <http://dx.doi.org/10.18004/riics.2016.julio.103-120>
- Chan, D. K., Keegan, R. J., Lee, A. S., Yang, S. X., Zhang, L., Rhodes, R. E., y Lonsdale, C. (2019). Toward a better assessment of perceived social influence: The relative role of significant others on

- young athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(2), 286-298. <https://doi.org/10.1111/sms.13320>
- Claver, F., Jiménez, R., Conejero, M., García-González, L., y Moreno, M. P. (2015). Cognitive and motivational predictors of performance in game actions in young volleyball players. *European Journal of Human Movement*, 35, 68-84.
- Conde, C. (2017). ¿Por qué el entrenador debería generar un clima tarea durante los entrenamientos? *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 8, 1-2. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i8.3269>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Duque, V. H., Mancha-Triguero, D., Ibáñez, S., y Sáenz-López, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32. <https://doi.org/10.6018/cpd.450341>
- García-Ceberino, J. M., Gamero, M. G., Feu, S., e Ibáñez, S. J. (2021). La percepción de la competencia en fútbol como indicador de la intencionalidad de los estudiantes de ser físicamente activos. *E-balonmano Com*, 17(1), 73-84.
- Gómez, V., Aroca, B., Robles, F. J., y Olmedilla, A. (2017). Formación integral en la cantera del Real Murcia C.F.: Tutorías psicológicas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(2), 1-11. <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2017a11>
- González, L., Castillo, I., García-Merita, M., y Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 121-129.
- González, L., Tomás, I., Castillo, I., Duda, J. L., y Balaguer, I. (2016). A test of basic psychological needs theory in young soccer players: Time-lagged design at the individual and team levels. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1511-1522. <https://doi.org/10.1111/sms.12778>
- Gil-Arias, A., Jiménez-Caustera, R., Moreno-Arroyo, P., García-González, L., y Moreno-Navarrete, B. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44.
- Gillet, N., Berjot, S., y Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9(3), 151-158. <https://doi.org/10.1080/17461390902736793>
- Guzmán, J. F., y Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431-442. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.573002>
- Hein, V., Müür, M., y Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19. <http://dx.doi.org/10.1177/1356336X04040618>

- Heredia-León, D. A., Manzano-Sánchez, D., Gómez-Mármol, A., y Valero-Valenzuela, A. (2023). Prediction of the adherence to sports practice of young Ecuadorians based on the perception of the coach's interpersonal style. *Frontiers in Psychology, 14*, 1133583. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133583>
- Iglesias-Suárez, C., y Moral-Jiménez, M. V. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, 6*(2), Artículo e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- Jõesaar, H., Hein, V., y Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 500-508. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.04.005>
- Jowett, S., Adie, J. W., Bartholomew, K. J., Yang, S. X., Gustafsson, H., y Lopez-Jiménez, A. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: a multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise, 32*, 143-152. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.004>
- Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Blackwell Publishers.
- Lizandra, J., y Peiró-Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 37*, 41-47. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70374>
- Lonsdale, C., Hodge, K., y Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 323-355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(2), 1283-1292. [https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n3.39414](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39414)
- Lourenço, J., Almagro, B. J., Carmona-Márquez, J., y Sáenz-López, P. (2022). Predicting perceived sport performance via self-determination theory. *Perceptual and Motor Skills, 129*(5), 1563-1580. <https://doi.org/10.1177/00315125221119121>
- Lourenço, J., Almagro, B. J., y Sáenz-López, P. (2018). Validação do questionário de rendimento subjetivo no desporto. *E Balonmano Com, 14*(3), 195-204.
- Mageau, G., & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science, 21*, 883-904. <http://dx.doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Manzano-Sánchez D. (2023). Profile analysis through self-determination theory and intention to be physically active: differences according to gender and age. *Frontiers in Psychology, 14*, 1277532. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1277532>
- Montero, I., y León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 7*(3), 847-862.
- Morales-Belando, M. T., Côté, J., y Arias-Estero, J. L. (2023). A longitudinal examination of the influence of winning or losing with motivational climate as a mediator on enjoyment, perceived competence, and intention to be physically active in youth basketball. *Physical Education and Sport Pedagogy, 28*(5), 568-581. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.2006620>

- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C., y Conte, L. (2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(26), 355-369. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02602>
- Moreno, J. A., Moreno, R., y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267. <https://doi.org/10.25009/pys.v17i2.710>
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. J., y Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 665-685.
- Morillo, J. P., Reigal, R. E., y Hernández-Mendo, A. (2018) Orientación motivacional, apoyo a la autonomía y necesidades psicológicas en balonmano playa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(69), 103-117. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.69.007>
- Murillo, M., Sevil, J., Abós, Á., Samper, J., Abarca-Sos, A., y García-González, L. (2018). Análisis del compromiso deportivo de jóvenes waterpolistas: un estudio basado en la teoría de la autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 111-119.
- Pope, J. P., y Wilson, P. M. (2015). Testing a sequence of relationships from interpersonal coaching styles to rugby performance, guided by the coach-athlete motivation model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 258-272. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2014.956325>
- Pulido, J. J. (2017). *Programa de formación con entrenadores para mejorar la motivación y adherencia de jóvenes futbolistas* [Tesis Doctoral]. Universidad de Extremadura. [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/5803/1/TDUEX\\_2017\\_Pulido\\_Gonzalez.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/5803/1/TDUEX_2017_Pulido_Gonzalez.pdf)
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., y García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 243-252. <http://dx.doi.org/10.1177/1747954118755443>
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F.M., y García-Calvo, T. (2016). Influencia de la formación de los entrenadores sobre la motivación de los deportistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(64), 685-702. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.64.005>
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Mercé, J., Hall, H. K., Zourbanos, N., y Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830431>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>

- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_03](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03)
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sánchez, J. M., y Núñez, J. L. (2007). Análisis preliminar de las propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Físico. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 83-92.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas-Díaz, A. J., Fernández-Batanero, J. M., Manas, M. A., Arias, V. B., y Lopez-Liria, R. (2019). The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory. *Plos One*, 14(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221461>
- Viladrich, C., Torregrosa, M., y Cruz, J. (2011). Calidad psicométrica de la adaptación española del Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte. *Psicothema*, 23(4), 786-794.
- Vlachopoulos, S. P. y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201. [https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4)
- White, M. H., y Sheldon, K. M. (2014). The contract year syndrome in the NBA and MLB: A classic undermining pattern. *Motivation and Emotion*, 38(2), 196-205. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9389-7>