

Clima de empoderamiento, tipos de motivación, diversión y aburrimiento en jóvenes deportistas*

(Empowering climate, types of motivation, enjoyment and boredom in young athletes)

Pablo Gutiérrez-García¹, Nallely Castillo Jiménez², Rodolfo Ríos Domínguez¹, Roberto A. González-Fimbres¹, María Grethel Ramírez-Siqueiros¹ y Jeanette M. López-Walle^{2**}

¹Universidad Estatal de Sonora, Sonora, México

²Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, México

Recibido: 10 de marzo de 2020; aceptado: 12 de junio de 2020

Resumen

Los climas empoderamiento creados por los entrenadores son determinantes en la motivación de los jóvenes deportistas y en la diversión de las actividades deportivas. Basado en algunos de los constructos de la secuencia teórica propuesta por Duda et al., (2018), se puso a prueba un modelo con la siguiente secuencia: clima de empoderamiento (*empowering*) → tipos de motivación → diversión y aburrimiento, en deportistas jóvenes de Hermosillo, Sonora. Participaron 373 deportistas (204 hombres y 169 mujeres), con edades comprendidas entre los 12 a 16 años ($M = 13.95$, $DT = 1.11$), los cuales completaron los instrumentos que evaluaban las variables de estudio. El análisis a través de un modelo de ecuaciones estructurales confirmó que el clima de empoderamiento se interrelaciona positivamente con la motivación intrínseca, y esta a su vez, con la diversión; de forma contraria, el clima de empoderamiento se relaciona negativamente con la motivación extrínseca y no motivación, y estas a su vez se relacionan positivamente con el aburrimiento. Se confirma que la creación de climas empoderadores por parte de los entrenadores, generan motivación de calidad (intrínseca) en los jóvenes deportistas, logrando mayor diversión lo que implicará un desarrollo óptimo en las actividades deportivas.

Palabras clave: Climas motivacionales, tipos de motivación, deportistas mexicanos

Abstract

Empowering climates created by coaches are determinant in young athletes' sport activities motivation and enjoyment. Supported by the theoretical sequence proposed by Duda et al., (2018), a model was tested with the following sequence: *empowering* climate → types of motivation → enjoyment and boredom, in young athletes from Hermosillo, Sonora. Participants were 373 athletes (204 men and 169 women), age between 12 and 16 years old ($M = 13.95$, $SD = 1.11$), who completed the questionnaires for the study's variables. Structural equations model analysis confirmed that *empowering* climate was positively associated with intrinsic motivation, at the same time, this was positively associated with enjoyment. Otherwise, *empowering* climate was negatively associated with extrinsic motivation and amotivation, and subsequently, these were positively associated to boredom. It is confirmed that the creation of *empowering* climates by the coaches generate quality motivation (intrinsic) in young athletes, achieving greater enjoyment which will involve an optimal development in sports activities.

Keywords: Motivational climates, types of motivation, Mexican athletes.

* Financiamiento: Esta investigación fue parcialmente financiada por el Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP) con número CESUES-EXB-074.

** Autora para correspondencia: Jeanette M. López Walle, UANL, jeanette.lopezwl@uanl.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1552-7756>

Introducción

La teoría de las metas de logro (AGT, *Achievement Goal Theory*; Ames, 1992; Nicholls, 1989) y la teoría de la autodeterminación (SDT, *Self-Determination Theory*; Ryan y Deci, 2017), enfatizan cómo los contextos sociales que rodean a los deportistas (e.g., entrenador, padres, compañeros) particularmente su conducta y el estilo de interacción, son facilitadores o inhibidores que repercuten en la motivación del deportista y en sus conductas adaptativas o inadaptativas. Tomando como base ambas teorías motivacionales (AGT y SDT), Duda (2013) propuso un modelo multidimensional y jerárquico del clima motivacional, en el que se establece que el clima puede ser más o menos empoderado (*empowering* o *disempowering*). El clima de empoderamiento (*empowering*) refiere a dimensiones que potencian el desarrollo positivo de los deportistas (clima de implicación en la tarea, estilo de apoyo a la autonomía y apoyo social); mientras que, el clima de desempoderamiento (*disempowering*) refiere a dimensiones que propician la alienación y el malestar (clima de implicación en el ego y estilo controlador).

Duda (2013) propone que el clima de empoderamiento potencia el funcionamiento positivo de los deportistas a través de una motivación más autodeterminada; mientras que, el clima de desempoderamiento propician la alienación y el malestar, a través de motivaciones más controladas (Duda, 2013; Duda et al., 2013).

De tal manera que, considerando ambos climas, Duda et al., (2018) describen dos rutas como consecuencia de cada uno de los climas, específicamente del clima de empoderamiento se desprende la interrelación con la perspectiva de meta a la tarea, las regulaciones motivacionales más autodeterminadas, indicadores de bienestar, y, por ende, el funcionamiento óptimo.

En línea con lo anterior, la investigación ha informado de forma consistente que los climas motivacionales de empoderamiento creados por los entrenadores se asocian con los tipos de motivación autónoma y controlada (Fenton et al., 2017; Gutiérrez-García et al., 2019; Mosqueda et al., 2019), no motivación (Castillo-Jiménez et al., 2018), o la motivación autodeterminada, a través del índice de autodeterminación (Castillo et al., 2017); sin embargo, aún no se encuentra evidencia de la asociación de los climas de empoderamiento con la clasificación intrínseca y extrínseca de la motivación (Vallerand, 1997).

Además, la investigación empírica también ha respaldado que los climas de empoderamiento se asocian con diversos indicadores de bienestar o malestar (Appleton et

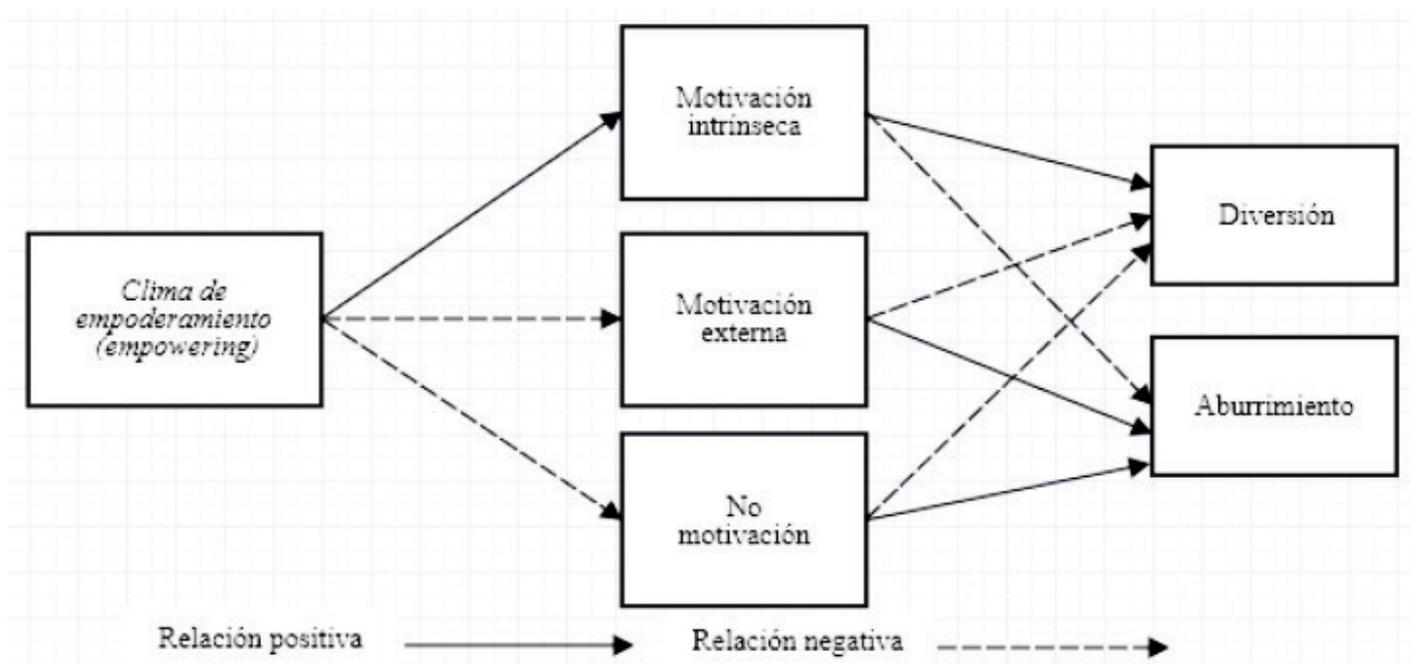
al., 2016; Chu, 2018; Fenton et al., 2017; Gutiérrez-García et al., 2019; Hancox et al., 2017; Mosqueda et al., 2019; Solstad et al., 2018; Zourbanos et al., 2016).

Siguiendo con la secuencia, los gradientes de la motivación autodeterminada también se han asociado con los indicadores de bienestar y malestar. Por ejemplo, los indicadores de bienestar se han asociado positivamente con la motivación autónoma (Cantú-Berrueto et al., 2016; Fenton et al., 2016; Gutiérrez-García et al., 2019; Mosqueda et al., 2019; Zanatta et al., 2018); motivación autodeterminada (Barbosa-Luna et al., 2017; Castillo et al., 2017; Stenling et al., 2015) y la motivación intrínseca (Álvarez et al., 2012; Blecharz et al., 2015; Lonsdale et al., 2008; 2014; Young-Moo et al., 2018); mientras que, de forma negativa con la motivación controlada (Haerens et al., 2018), motivación externa (Lonsdale et al., 2008; 2014) y no motivación (Carpentier & Mageau, 2013; Lonsdale et al., 2008; 2014; Zanatta et al., 2018). Los indicadores de malestar se han asociado positivamente con la motivación controlada (Haerens et al., 2018; Barcza-Renner et al., 2016), motivación externa (Lonsdale et al., 2008; 2014) y no motivación (Barcza-Renner et al., 2016; Lonsdale et al., 2008; 2014); mientras que, de forma negativa con la motivación autónoma (Barcza-Renner et al., 2016; Haerens et al., 2018; López-Walle et al., 2018; Tristán et al., 2018); motivación autodeterminada (Gagné et al., 2003) y la motivación intrínseca (Amado et al., 2015; Lonsdale et al., 2008; 2014).

Por todo lo anterior, se confirma la importancia que los climas motivacionales positivos generados por el entrenador son determinantes no solo en la calidad de la motivación de los jóvenes deportistas, sino, además, en el disfrute y mantenimiento de las actividades deportivas. Pero de qué manera se interrelacionan los climas de empoderamiento (denominados por Duda, 2013) con la motivación intrínseca y extrínseca (según clasificación de Vallerand, 1997). Por ello, el objetivo principal fue analizar en un momento de la temporada la interrelación de los climas de empoderamiento (clima de implicación en la tarea, estilo de apoyo a la autonomía, apoyo social) con los tipos de motivación, y estos a su vez, con la diversión y aburrimiento en jóvenes deportistas mexicanos. Las hipótesis puestas a prueba son (Figura 1): 1) el clima de empoderamiento se asocia positivamente con la motivación intrínseca, y esta a su vez, positivamente con la diversión; 2) el clima de empoderamiento se asocia de forma negativa con la motivación externa, y la no motivación, y estas a su vez, positivamente con el aburrimiento; 3) la motivación intrínseca se asocia negativamente con el aburrimiento, y; 4) la motivación externa y la no motivación se asocian de forma negativa con la diversión.

Figura 1

Modelo estructural hipotetizado



Material y métodos

Diseño

La investigación es no experimental, transversal con un alcance descriptivo, correlacional-causal (Hernández et al., 2014).

Participantes

Participaron 373 jóvenes pertenecientes a deportes de conjunto (handball, hockey de pasto, béisbol, softball, voleibol de sala, fútbol, baloncesto) e individuales (tiro deportivo, luchas asociadas, levantamiento de pesas, judo, taekwondo, tiro con arco, natación, atletismo, triatlón, boxeo, gimnasia artística, gimnasia de trampolín), que entrenan con los equipos representativos del estado de Sonora, México. Las edades de los deportistas oscilan entre los 12 y 16 años ($M = 13.95$, $DT = 1.11$), 204 hombres y 169 mujeres. Los deportistas cuentan en promedio con 3.41 años de experiencia ($DT = 2.53$), 5.09 días de entrenamiento por semana ($DT = .88$), 2.67 horas de entrenamiento por sesión ($DT = .76$), y 2.14 años con el mismo entrenador, ($DT = 1.39$).

Instrumentos

La percepción del clima motivacional de empoderamiento generado por el entrenador se evaluó mediante el Cuestionario de Clima Motivacional *Empowering y Disem-*

powering (EDMCQ-C, *Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach*, Appleton et al., 2016) utilizado en el contexto deportivo mexicano (Castillo et al., 2017; Gutiérrez-García et al., 2019; Mosqueda et al., 2019). Para el presente estudio se revisó que los ítems fueran comprensibles para todos los tipos de deporte (conjunto e individual). De los 34 ítems que conforman el cuestionario, se utilizaron únicamente los 17 ítems de la dimensión clima de empoderamiento, la cual está conformada por 3 factores: implicación en la tarea (9 ítems), apoyo a la autonomía (5 ítems) y apoyo social (3 ítems). A continuación, se muestra un ejemplo de los ítems de cada factor: "Mi entrenador reconoce a los deportistas cuando hacen su mayor esfuerzo", implicación en la tarea; "Mi entrenador ofrece a los deportistas alternativas y opciones", apoyo a la autonomía; y "Mi entrenador podría realmente ponerme atención, independientemente lo que pase", apoyo social. El tipo de respuesta es Likert con un rango que oscila desde (1) *muy en desacuerdo* hasta (5) *muy de acuerdo*.

Este instrumento ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas, respaldado mediante validez de segundo orden, dos dimensiones de clima motivacional y 5 factores (Appleton et al., 2016), con únicamente ambos factores (Solstad et al., 2020); así como con adecuada fiabilidad en ambas dimensiones, el clima de empoderamiento y el clima de desempoderamiento (Appleton et al., 2016; Appleton & Duda, 2016; Fenton et al., 2017; Hancox et al., 2016; Solstad et al., 2020). Específicamente, la dimensión del clima de empoderamiento ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en diversos estu-

dios (Castillo et al., 2017; Gutiérrez-García et al., 2019; Mosqueda et al., 2019).

Los tipos de motivación de los deportistas se evaluaron con la versión mexicana de la Escala de Motivación Deportiva (SMS-II, *Sport Motivation Scale – II*, Pelletier et al., 2013), utilizada en el contexto deportivo mexicano (Gutiérrez-García et al., 2019), revisando que los ítems fueran comprensibles para todos los tipos de deporte (conjunto e individual). La escala consta de 18 ítems, de los cuales se desprenden seis tipos de motivación con tres ítems cada uno: intrínseca, integrada, identificada, introyectada, externa, y no motivación. Para efectos de este estudio se utilizaron únicamente los ítems de la motivación intrínseca, motivación externa y no motivación. A continuación, se muestra un ejemplo de los ítems de cada tipo de motivación: “Porque me emociona aprender más acerca de mi deporte” motivación intrínseca; “Porque la gente que me importa se molestaría conmigo si no lo hago”, motivación externa”; “No lo tengo claro, en realidad no creo que este sea mi deporte”, no motivación. El tipo de respuesta es Likert con un rango que oscila desde (1) *Muy en desacuerdo* hasta (7) *Totalmente de acuerdo*.

Este instrumento ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en otros estudios (Li, et al., 2018; Pelletier et al., 2013, 2019; Pineda-Espejel et al., 2016).

La diversión y/o aburrimiento en la práctica deportiva se evaluó con la Escala de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (SSI, *Intrinsic Satisfaction-Sport Scale*, Duda y Nicholls, 1992) utilizada en el contexto deportivo mexicano por (Gutiérrez-García et al., 2019), revisando que los ítems fueran comprensibles para todos los tipos de deporte (conjunto e individual). El cuestionario consta de 7 ítems divididos en dos factores: diversión (5 ítems) y aburrimiento (2 ítems). Ejemplos de ítems de cada uno de los factores: “Normalmente me lo paso bien practicando mi deporte”, *diversión*; y “Cuando practico normalmente me aburro”, *aburrimiento*. El tipo de respuesta es Likert con un rango que oscila desde (1) *muy en desacuerdo* hasta (5) *muy de acuerdo*.

Este instrumento ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en sus dos factores (Castillo, Balaguer, y Duda, 2002; Duda & Nicholls, 1992; Gutiérrez-García et al., 2019; Mosqueda et al., 2019).

Procedimiento

Se solicitaron permisos a las autoridades de la Comisión del Deporte del Estado de Sonora (CODESON), metodólogos y entrenadores de cada deporte, para poder llevar a cabo la recolección de datos mediante los cuestionarios. Además, respetando los protocolos éticos y considerando que los participantes eran menores de edad, se solicitó a los entrenadores en representación de los padres de familia como responsables de los deportistas, que mediante una firma avalaran el Consentimiento Informado de participación en el estudio.

La recogida de datos se desarrolló en un aula del Centro Médico perteneciente a la CODESON. Se explicó brevemente a los deportistas el objetivo del estudio y se les entregó el cuadernillo de aplicación, recalcando el anonimato de sus respuestas, así como la libertad de abandonar el estudio en cualquier momento. Al menos un investigador estuvo presente y tuvo el apoyo de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo (LED), para cualquier duda o situación que surgiera durante la aplicación de cuestionarios. El tiempo promedio de la aplicación fue de 20 minutos.

Análisis estadístico

En primer lugar, mediante el software SPSS (versión 23), se analizaron las variables de forma descriptiva (rango, media y desviación típica), a continuación, se evaluó la normalidad de la distribución de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, además, la fiabilidad mediante el coeficiente alpha de Cronbach, donde el punto de corte utilizado fue de .70 propuesto por Nunnally (1978). Dado que los datos mostraron una distribución no normal, se realizó el análisis de correlación a través del Coeficiente de Spearman

Mediante el software AMOS (versión 23), y específicamente con las cargas factoriales del análisis factorial confirmatorio (AFC), se obtuvo el coeficiente de fiabilidad compuesta (CR), los valores iguales o mayores a .70 indican adecuada fiabilidad (Raykov, 2001). Asimismo, se comprobó la estructura factorial de los instrumentos utilizados, a través del AFC. Además, para la puesta a prueba del modelo de ecuaciones estructurales (MEE), se utilizó el método de estimación de máxima verosimilitud (ML). Los valores ausentes fueron imputados por regresión. El cálculo de los errores estándar se realizó mediante el método bootstrap, dado que los datos mostraron curtosis multivariada superior a la deseable.

Como estadísticos de ajuste para el AFC y el MEE se utilizaron el χ^2/gf , CFI (Comparative Fix Index), y el RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation). Se asumen como indicadores de buen ajuste del modelo, un cociente χ^2/gf inferior a 3 (Carmines & Mclver, 1981), CFI igual o por encima de .90 (Hu & Bentler, 1995) y el RMSEA de .05 a .08 (Browne & Cudeck, 1993).

Resultados

Análisis descriptivos, fiabilidad y correlaciones

La Tabla 1 muestra el rango de respuesta, media (M), desviación típica (DT), fiabilidad mediante el coeficiente alpha de Cronbach (α), y la fiabilidad compuesta (CR), así como las correlaciones existentes entre las variables del estudio. Podemos observar que las subescalas de los cuestionarios utilizados presentan adecuados indicadores

Tabla 1

Resultados del análisis descriptivo, fiabilidad y correlaciones de las variables psicológicas

Variable	Rango	M	DT	K-S	α	CR	1	2	3	4	5
Clima de empoderamiento	1-5	4.35	.53	.11*	.89	.94	--				
Motivación intrínseca	1-7	6.39	.96	.26*	.84	.90	.31**	--			
Motivación externa	1-7	2.53	1.68	.19*	.82	.75	-.16**	-.18**	--		
No motivación	1-7	2.42	1.65	.19*	.75	.75	-.22**	-.20**	.57**	--	
Diversión	1-5	4.55	.53	.20*	.77	.83	.44**	.45**	-.19**	-.24**	--
Aburrimiento	1-5	1.70	.88	.25*	.70	.67	-.30**	-.31**	.43**	.42**	-.41**

Nota: K-S = Kolmogorov-Smirnov, α = Alfa de Cronbach, CR = Fiabilidad compuesta. ** $p < .01$

de fiabilidad (alfa de Cronbach de .70 a .89; Fiabilidad compuesta de .67 a .94). El análisis estadístico mediante el coeficiente de correlación de Spearman muestra que: el clima de empoderamiento se asocia positivamente con la motivación intrínseca, y esta a su vez, positivamente con la diversión; el clima de empoderamiento se asocia de forma negativa con la motivación externa, y la no motivación, y estas a su vez, positivamente con el aburrimiento; la motivación intrínseca se asocia negativamente con el aburrimiento, y; la motivación externa y la no motivación se asocian de forma negativa con la diversión.

Análisis Factorial Confirmatorio

Antes de poner a prueba el modelo hipotetizado se realizaron los AFC de cada uno de los instrumentos utilizados. En la Tabla 2 se muestra que los índices de ajuste de los AFCs son adecuados.

Tabla 2

Índices de bondad de ajuste de los instrumentos

Factores latentes	χ^2/gf	CFI	RMSEA
Clima de empoderamiento	2.67	.90	.07
Tipos de motivación (MI, ME y NM)	1.12	.99	.02
Diversión/Aburrimiento	3.74	.95	.09

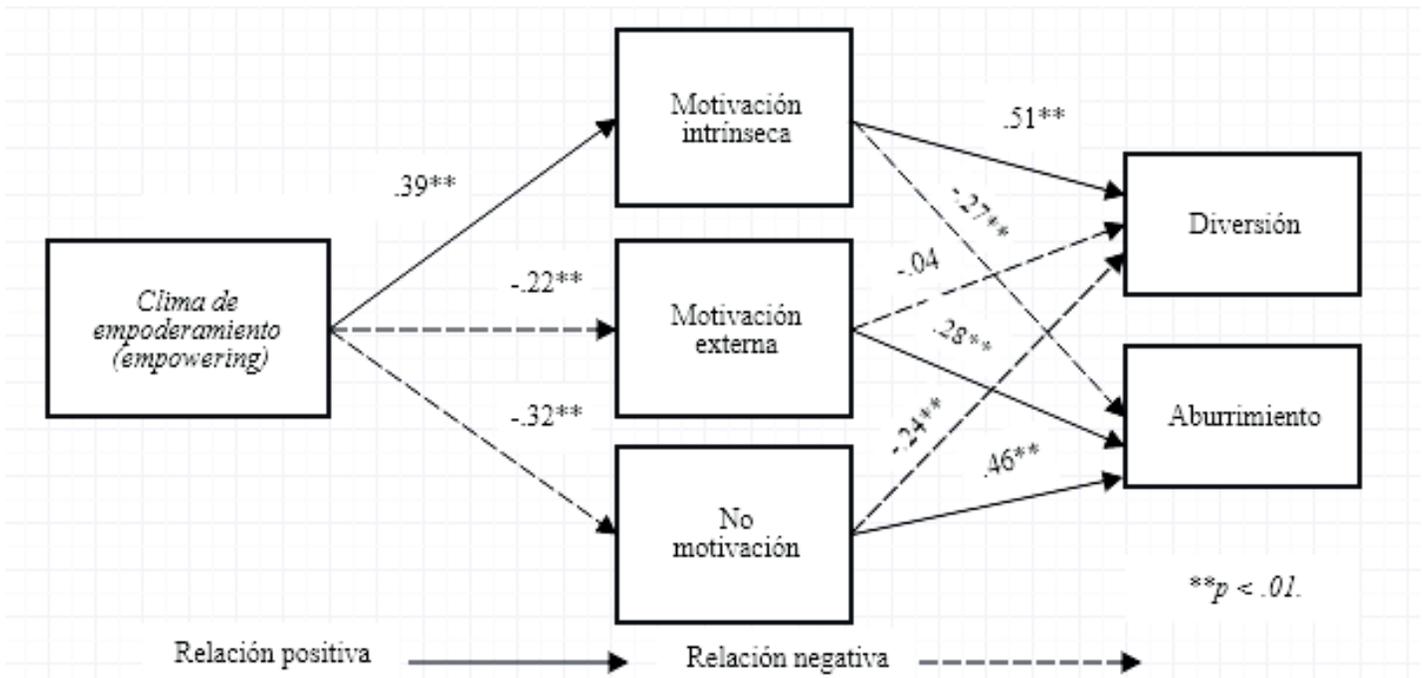
Nota. MI = Motivación intrínseca, ME = Motivación externa, y NM = No motivación

Modelo de ecuaciones estructurales

Finalmente, se puso a prueba el modelo hipotético con la siguiente secuencia: clima de empoderamiento (*empowering*) → tipos de motivación → diversión y aburrimiento (Figura 1). Los índices de bondad de ajuste fueron adecuados: ($\chi^2/gf = 2.27$, CFI = .90, RMSEA = .06). En el modelo resultante se confirma que el clima de empoderamiento se interrelaciona positivamente y predice la motivación intrínseca ($\beta = .39$, $p < .01$), y ésta a su vez, se interrelaciona positivamente con la diversión ($\beta = .51$, $p < .01$) y negativamente con el aburrimiento ($\beta = -.27$, $p < .01$). El clima de empoderamiento se interrelaciona negativamente con la motivación externa ($\beta = -.22$, $p < .01$), y esta a su vez, de forma positiva con el aburrimiento ($\beta = .28$, $p < .01$). El clima de empoderamiento se interrelaciona negativamente con la no motivación ($\beta = -.32$, $p < .01$), y esta a su vez, de forma negativa con la diversión ($\beta = -.24$, $p < .01$), y de forma positiva con el aburrimiento ($\beta = .46$, $p < .01$), (Figura 2).

Figura 2

Modelo de ecuaciones estructurales con la secuencia de clima de empoderamiento (*empowering*) → tipos de motivación → diversión y aburrimiento.



Discusión

El objetivo del estudio fue analizar la interrelación de los climas de empoderamiento (clima de implicación en la tarea, estilo de apoyo a la autonomía, apoyo social) con los tipos de motivación, y estos a su vez, con la diversión y aburrimiento en jóvenes deportistas mexicanos. Para lo cual, se determinaron cuatro hipótesis.

Hipótesis 1. El clima de empoderamiento se asocia positivamente con la motivación intrínseca, y esta a su vez, positivamente con la diversión.

Los resultados confirman que el clima de empoderamiento se asocia positivamente con la clasificación de "motivación intrínseca", lo que va en línea con otras investigaciones que lo han asociado con la motivación autónoma (Fenton et al., 2017; Gutiérrez-García et al., 2019; Mosqueda et al., 2019) y la motivación autodeterminada (Castillo et al., 2017). Además, los resultados confirmaron que la motivación intrínseca se asocia positivamente con la diversión (García-Mas et al., 2010, Gutiérrez-García et al., 2019; Mosqueda et al., 2019). Estos resultados nos muestran que cuando los atletas perciben que su entrenador se asegura que cada uno de ellos se sienten exitosos cuando mejoran en una actividad, les motiva para que se ayuden unos a otros a aprender, responde cuidadosamente a sus inquietudes y les escucha abiertamente sin juzgar sus sentimientos, estos se perciben con alta motivación

intrínseca. Estos resultados ofrecen apoyo a los supuestos teóricos que constituyen la base de la presente investigación.

Hipótesis 2. El clima de empoderamiento se asocia de forma negativa con la motivación externa, y la no motivación, y estas a su vez, positivamente con el aburrimiento.

De forma contraria a la hipótesis anterior, se confirma que a mayor percepción de un clima de empoderamiento menor percepción de la motivación externa (regulado por otros) y no motivación (ausencia de motivación). Lo que también va en línea con otros autores que lo han asociado con la motivación controlada (Fenton et al., 2017; Castillo-Jiménez et al., 2018) y la no motivación (Castillo-Jiménez et al., 2018). Esto significa que si los entrenadores generan ambientes positivos (de empoderamiento), existirán menos razones de índole comparativo o de interregontantes hacia la práctica deportiva. Además, se confirmó que las motivaciones externa y no motivación se relacionan positivamente con el aburrimiento. Esto refuerza lo planteado por la SDT, que propone que las regulaciones motivacionales más intrínsecas harán que exista un mayor nivel de funcionamiento positivo que las regulaciones más extrínsecas (Ryan y Deci, 2017).

Hipótesis 3. La motivación intrínseca se asocia negativamente con el aburrimiento.

Los resultados coinciden con otros estudios (Amado et al., 2015; Lonsdale et al., 2008; 2014), lo que confirma los postulados de la SDT (Deci & Ryan, 2000), en donde la motivación intrínseca está relacionada con la satisfacción, el placer, la felicidad, y la diversión, pero principalmente con el disfrute. Por lo tanto, es lógico que los atletas que la experimentan sientan menos aburrimiento.

Hipótesis 4. La motivación externa y la no motivación se asocian de forma negativa con la diversión.

Los resultados únicamente confirmaron la interrelación significativa entre la no motivación y la diversión, no así, con la motivación externa, que aunque fue negativa, no es significativa. Algo similar ocurrió en el estudio de Zanatta et al., (2018), pero bajo la clasificación de “motivación controlada”, en donde, incluso la asociación es positiva; o bien, en el estudio de Carratalá et al., (2004) en donde la motivación extrínseca no se encuentra relacionada con la diversión. En otros estudios si se ha podido comprobar que tanto la motivación externa como la no motivación se asocian de forma negativa con la diversión (García-Mas et al., 2010). La controversia entre los resultados obtenidos y la literatura previa, nos indican que es posible que ciertos tipos de motivación conlleven diferentes consecuencias dependiendo de la situación o el contexto en particular en el que están operando.

Conclusiones

Los resultados confirmaron la mayoría de las hipótesis planteadas en el estudio, respaldando desde la clasificación de “motivación intrínseca” y “motivación externa” la secuencia planteada por Duda et al., (2018), quienes refuerzan que la creación de entornos donde el entrenador cree climas de empoderamiento fomenta ambientes motivadores intrínsecos en los jóvenes, dando como beneficios experiencias deportivas positivas; mayor compromiso y disfrute de las actividades en el entrenamiento.

Por tanto, se confirma que los estudios basados en las teorías de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación han demostrado que cuando los entrenadores favorecen la motivación intrínseca en deportistas de diferentes niveles (p.ej., jóvenes talentos) es más probable que éstos se diviertan y consigan un desarrollo óptimo.

Aplicaciones prácticas

Con estos hallazgos se refuerza la importancia de que los entrenadores generen experiencias deportivas que sean más empoderantes (Appleton & Duda, 2016; Appleton et al., 2016; Balaguer, 2013; Duda, 2013; Duda et al., 2018) potenciando garantizar que las personas se sientan atendidas, respetadas y conectadas a los demás. Además,

favorecer su sentido de la elección y la voluntad personal, y alentar a las personas a luchar por alcanzar las tareas en las que se involucra haciendo hincapié en los objetivos, tales como el aumento del esfuerzo y el dominio de la tarea (Fenton et al., 2016). En forma breve se puede decir que cuando los deportistas perciben que el ambiente es más empoderante, logran formas de motivación más intrínsecas (Duda et al., 2018; Smith et al., 2016) y un compromiso óptimo, como el disfrute o bienestar, y los desafíos lo ven de forma positiva (Duda et al., 2018).

Los entrenadores deben prepararse e incluir en su formación pedagógica programas de capacitación que potencien el desarrollo positivo de los deportistas, como por ejemplo el *Empowering Coaching™* realizado por Duda (2013) (se sugiere revisar <https://empoweringcoaching.co.uk/>).

Referencias

- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology, 6*(2), 166-179. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.2.166>
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2015). Incidence of Parental Support and Pressure on Their Children's Motivational Processes towards Sport Practice Regarding Gender. *PloS One, 10*(6), e0128015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128015>
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*, 261-271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- 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>
- Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology of Sport and Exercise, 26*, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.007>
- Balaguer, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Archivos de Medicina del Deporte, 30*(6), 338-340.
- Barbosa-Luna, A. E., Tristán, J. L., Tomás, I., González, A., & López-Walle, J. M. (2017). Climas motivacionales, motivación autodeterminada, afectos y burnout en deportistas: enfoque multinivel. *Acción Psicológica, 14*(1), 105-117. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19266>
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J. S., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of per-

- fectionism and motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 30-44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0059>
- Blecharz, J., Horodyska, K., Zarychta, K., Adamiec, A., & Luszczynska, A. (2015). Intrinsic motivation predicting performance satisfaction in athletes: Further psychometric evaluations of the Sport Motivation Scale-6. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 309-319. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0037>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. En K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equations models* (pp. 136–162). Newbury Park, CA.: A Sage Focus Edition.
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., & 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, 263–270. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100014>
- Carmines, E. G. & Mclver, J. P. (1981). Analyzing models with unobserved variables: Analysis of covariance structures. *Social Measurement: Current Issues*, 65-115.
- Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 423-435. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.003>
- Carratalá, E., Guzmán, J. F., Carratalá, V., & García, A. (2004). La diversión en la práctica deportiva en función del modelo jerárquico de la motivación: un estudio con deportistas de especialización deportiva. *European Journal of Human Movement*, 15, 24.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280–287.
- Castillo, N., López-Walle, J. M., Tomás, I., & Balaguer, I. (2017). Relación del clima *empowering* con la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 33–39. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100014>
- Castillo-Jiménez, N., López-Walle, J., Tristán, J., & Balaguer, I. (2018). Perceived coach empowering climate and burnout: The moderator role of athletes autonomous motivation. En M. Murphy, C. Boreham, G. De Vito, y E. Tsolakidis (Eds.), *Book of Abstracts of the 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science* (p. 266). Alemania: SportTools
- Chu, T. L. (2018). *The roles of coaches, peers, and parents in high school athletes' motivational processes: A mixed-methods study* [Doctoral dissertation, University of North Texas]. Recuperado desde https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc1248411/m2/1/high_res_d/CHU-DISSERTATION-2018.pdf.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of *Empowering Coaching™*: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311–318. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2013.839414>
- Duda, J. L., Appleton, P. R., Stebbings, J., & Balaguer, I. (2018). Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport. En C. J. Knight, C. G. Harwood, y D. Gould (Ed.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 81–93). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-8>
- Duda, J. L., Queded, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., Castillo, I., Sarrazin, P., Papaioannou, A., Ronglan, L. T., Hall, H., & Cruz, J. (2013). Promoting Adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in Physical Activity (PAPA): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 319–327. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2013.839413>
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of Achievement-Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Fenton, S. A., Duda, J. L., Appleton, P. R., & Barrett, T. G. (2017). Empowering youth sport environments: Implications for daily moderate-to-vigorous physical activity and adiposity. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 423–433. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.03.006>
- Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: a self-determination theory approach. *Journal of Sports Sciences*, 34(19), 1874–1884. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1142104>
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390. <https://doi.org/10.1080/714044203>
- García-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F., & Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 609-616. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002286>
- Gutiérrez-García, P., López-Walle, J. M., Tomás, I., Tristán, J., & Balaguer, I. (2019). Relación entre clima *empowering* y diversión en pitchers de béisbol: el papel moderador de la motivación autónoma. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 166-177. <https://doi.org/10.6018/cpd.353081>

- Haerens, L., Vansteenkiste, M., De Meester, A., Delrue, J., Tallir, I., Vande, G., Goris, W., & Aelterman, N. (2018). Different combinations of perceived autonomy support and control: identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(1), 16-36. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1346070>
- Hancox, J. E., Quested, E., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2017). Teacher-created social environment, basic psychological needs, and dancers' affective states during class: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 115, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.033>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México, D. F.: McGraw-Hill.
- Hu, L. & Bentler, P. M. (1995). Evaluating model fit. En R. H. Hoyle (Ed.), *Estructural equation modeling: Issues, concepts, applications* (pp. 76-99). Newbury Park, CA: Sage.
- Li, C., Kawabata, M., y Zhang, L. (2018). Validity and reliability of the Sport Motivation Scale-II for Chinese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 51-64. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2016.1153130>
- Li, C., Kawabata, M., & Zhang, L. (2018). Validity and reliability of the Sport Motivation Scale-II for Chinese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 51-64. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2016.1153130>
- Lonsdale, C., Hodge, K., Hargreaves, E. A., & Ng, J. Y. (2014). Comparing sport motivation scales: A response to Pelletier et al. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 446-452. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.006>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire: instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 323e355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- López-Walle, J., Tristán, J., Flores, M., Pérez, M., Atienza, F., & Balaguer, I. (2018). Perceived coach empowering climate and burnout: The moderator role of athletes autonomous motivation. En M. Murphy, C. Boreham, G. De Vito, y E. Tsolakidis (Eds.), *Book of Abstracts of the 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science* (p. 266). Alemania: SportTools
- Mosqueda, S., López-Walle, J. M., Gutiérrez-García, P., García-Verazaluce, J., & Tristán, J. (2019). Autonomous Motivation as a Mediator Between an Empowering Climate and Enjoyment in Male Volleyball Players. *Sports*, 7(6), 153-160. <https://doi.org/10.3390/sports7060153>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.) New York: McGraw-Hill.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M., Guertin, C., Hébert, C., & Sarrazin, P. (2019). French adaptation and validation of the Sport Motivation Scale-II (Echelle de Motivation dans les Sports-II). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 232-249. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2017.1339729>
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., López-Ruiz, Z., Trejo, M., & Chávez, C. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México. RICYDE: *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 44(12), 107–120. <https://doi.org/10.5232/ricyde2016.04402>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and wellness*. New York: Guilford. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>
- Raykov, T. (2001). Bias of coefficient afor fixed congeneric measures with correlated errors. *Applied psychological measurement*, 25(1), 69-76. <https://doi.org/10.1177/01466216010251005>
- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., Papaioannou, A, Sarrazin, P, Balaguer, I., & Duda, J. L. (2016). The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 51–63. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.11.001>
- Solstad, B. E., Ivarsson, A., Haug, E. M., & Ommundsen, Y. (2018). Youth sport coaches' well-being across the season: The psychological costs and benefits of giving empowering and disempowering sports coaching to athletes. *International Sport Coaching Journal*, 5(2), 124-135. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0026>
- Solstad, B. E., Stenling, A., Ommundsen, Y., Wold, B., Heuzé, J. P., Sarrazin, P., Castillo, I., Cruz, J., Hall, H., Papaioannou, A., & Duda, J. L. (2020). Initial psychometric testing of the coach-adapted version of the empowering and disempowering motivational climate questionnaire: A Bayesian approach. *Journal of Sports Sciences*, 38(6), 1-18. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1722575>
- Stenling, A., Lindwall, M., & Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50-61. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000027>
- Tristán, J., López-Walle, J., Balaguer, I., Valdez, H., & Duda, J.L. (2018). Players perceptions of coach's corrective feedback and implications for athlete's ill-being. En M. Murphy, C. Boreham, G. De Vito, y E. Tsolakidis (Eds.), *Book of Abstracts of the 23rd Annual Congress of the*

- European College of Sport Science (p. 723). Alemania: SportTools
- Vallerand R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances Experimental Social Psychology*, 29, 271–360. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60019-2)
- Young-Moo, L., Young-Gun, L., Boo-gil, S., & Hyun-Suk, P. (2018). How participation motivation affects the psychological and subjective Well-Being of Korean golfers. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(9), 1362-1367. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.01181.6>
- Zanatta, T., Rottensteiner, C., Kontinen, N., & Lochbaum, M. (2018). Individual motivations, motivational climate, enjoyment, and physical competence perceptions in Finnish team sport athletes: a prospective and retrospective study. *Sports*, 6(4), 165. <https://doi.org/10.3390/sports6040165>
- Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The Relationships Between Athletes' Perceptions of Coach-Created Motivational Climate, Self-Talk, and Self-Efficacy in Youth Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 97-112. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1074630>