

EFFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN MOTIVACIONAL EN JUGADORAS DE BALONCESTO ADOLESCENTES

Effects of a motivational intervention on female adolescent basketball players

M. Reyes Rebollo-Infante ^{1*} , Bartolomé J. Almagro-Torres ¹ , José Antonio Rebollo-González ¹ 

¹ Universidad de Huelva, España.

* Correspondence: reyesrebolloin@gmail.com

DOI: 10.17398/1885-7019.21.583

Recibido: 30/12/2024; Aceptado: 21/10/2025; Publicado: 30/12/2025

OPEN ACCESS

Sección / Section:
Social Science Applied to Sport

Editor de Sección / Edited by:
Sergio J. Ibáñez
Universidad de Extremadura

David Mancha-Triguero
Universidad CEU Fernando III

Citación / Citation:
Rebollo-Infante, M. R.; Almagro-Torres, B. & Rebollo-González, J. A. (2025). Efectos de una intervención motivacional en jugadoras de baloncesto adolescentes. *E-balonmano Com*, 21(4), 583-596.

Fuentes de Financiación / Funding:
No funding reported by autor

Conflicto de intereses / Conflicts of Interest:
All authors declare no conflict of interest

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el efecto de una intervención para aumentar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación autónoma, el rendimiento percibido y la intención de seguir practicando baloncesto en jugadoras infantiles. Para ello, se llevó a cabo un diseño cuasi-experimental pre-post con grupo control y grupo experimental, en el que se administró un cuestionario para evaluar distintas variables motivacionales (apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, tipo de motivación, rendimiento percibido e intención de seguir siendo físicamente activas) a 17 jugadoras con edades entre 12 y 13 años. En el grupo experimental (n = 8) la entrenadora usó un clima de apoyo a la autonomía, mientras que en el grupo control (n = 9) no hubo manipulación. La intervención abarcó un total de 5 meses (con 3 sesiones por semana de 90 minutos). Los cuestionarios se administraron antes de comenzar la intervención y al finalizar. Los resultados mostraron un incremento significativo en el grupo experimental en la percepción de apoyo a la autonomía y en la satisfacción de la necesidad psicológica básica de autonomía.

Palabras clave: deporte; necesidades psicológicas básicas; apoyo a la autonomía; formación del entrenador y adherencia deportiva.

Abstract

The aim of this study was to analyse the effect of an intervention to increase the satisfaction of basic psychological needs, autonomous motivation, perceived performance and intention to continue playing basketball in female child players. To this end, a quasi-experimental pre-post design was carried out with a control group and an experimental group, in which a questionnaire was administered to assess different motivational variables (support for autonomy, satisfaction of basic psychological needs, type of motivation, perceived performance and intention to remain physically active) to 17 players aged between 12 and 13 years. In the experimental group (n = 8) the coach used an autonomy supportive climate, while in the control group (n = 9) there was no manipulation. The intervention covered a total of 5 months (with 3 sessions per week of 90 minutes). Questionnaires were administered before starting the intervention and at the end of the intervention. The results showed a significant increase in the experimental group in the perception of autonomy support and in the satisfaction of the basic psychological need for autonomy.

Keywords: Sport; basic psychological needs; autonomy support; coach training and sport adherence.

Introducción

Entre las teorías motivacionales más relevantes encontramos la teoría de la autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT) de Deci y Ryan (2000), ampliamente aplicada al ámbito deportivo y que se puede utilizar para explicar el comportamiento en función de las diferencias individuales en la motivación (Deci y Ryan, 2013). Según la SDT (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017), la motivación se organiza en un continuo que va desde la desmotivación hasta formas de motivación más autónoma. En función del grado de autonomía en la regulación de la conducta de los deportistas, se establecen los siguientes tipos de motivación: desmotivación (ausencia de regulación), motivación extrínseca (que incluye distintas regulaciones: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada, regulación integrada)

y la motivación intrínseca (regulación intrínseca). Así, en el extremo más autodeterminado del continuo se sitúa la motivación intrínseca, en la que la actividad deportiva se realiza por la satisfacción, el interés o el placer inherente que genera (Almagro et al., 2012). La conducta, en este caso, está guiada por una regulación intrínseca, plenamente voluntaria y autorregulada. Por su parte, la motivación extrínseca se caracteriza por estar orientada hacia la obtención de recompensas o por la influencia de factores externos. Esta forma de motivación puede presentar distintos grados de autonomía relativa, en función del nivel de interiorización de las razones que guían la conducta del deportista. La regulación más autónoma dentro de la motivación extrínseca sería la regulación integrada, que se trata de comportamientos realizados porque el deportista lo ha integrado como parte de su estilo de vida y de sus valores personales. La regulación identificada, que es cuando un individuo valora el resultado de un comportamiento (ejemplo: beneficios para la salud, aprendizaje, etc.) y lo elige libremente. La regulación introyectada, que es impulsada por sentimientos de culpa, y la regulación externa que se refiere a la participación para lograr un resultado separable de la actividad, como una recompensa (Ryan y Deci, 2017). Así, el deportista puede experimentar motivación controlada (regulación externa e introyectada) o motivación autónoma (regulación identificada, integrada y motivación intrínseca), según el grado de interiorización de los motivos que guían su conducta. Por último, en situaciones de desmotivación, los deportistas carecen de la intención de actuar, lo que suele traducirse en una participación desorganizada y en la aparición de emociones negativas como la frustración, la apatía o el desinterés.

Los avances de la investigación han permitido a la SDT (Ryan y Deci, 2017) establecer la siguiente secuencia motivacional (Figura 1). En primer lugar, encontramos el apoyo a la autonomía, que corresponde a un estilo interpersonal del entrenador, que busca que los jugadores tomen sus propias decisiones desarrollando en ellos una motivación intrínseca (Reeve, 2008). En segundo lugar, encontramos las necesidades psicológicas básicas, que son; la competencia, que hace referencia a la necesidad de llevar a cabo acciones con algo de seguridad en que se conseguirá el objetivo propuesto. La autonomía, que se refiere la capacidad de tomar decisiones adecuadas. Y, por último, la relación con los demás, que hace referencia al hecho de sentir el apoyo de las personas que nos rodean (Moreno-Murcia et al., 2011). Estas pueden satisfacerse o frustrarse, afectando así al tipo de motivación que experimentan los jóvenes. Nogg et al. (2021), afirman que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas favorece una motivación intrínseca. Siguiendo con la secuencia, encontramos la motivación, donde podemos diferenciar entre formas de motivación autónomas, es decir, autodeterminadas y formas de motivación controladas, no autodeterminadas (Nogg et al., 2021). La motivación autodeterminada se produce cuando se satisfacen las necesidades psicológicas básicas. Esta secuencia ha sido respaldada empíricamente en estudios previos que validan el modelo teórico en contextos deportivos (e.g., Almagro y Conde, 2012; Lourenço et al., 2022; Nogg et al., 2021), lo que aporta soporte a la relación planteada en la presente investigación.

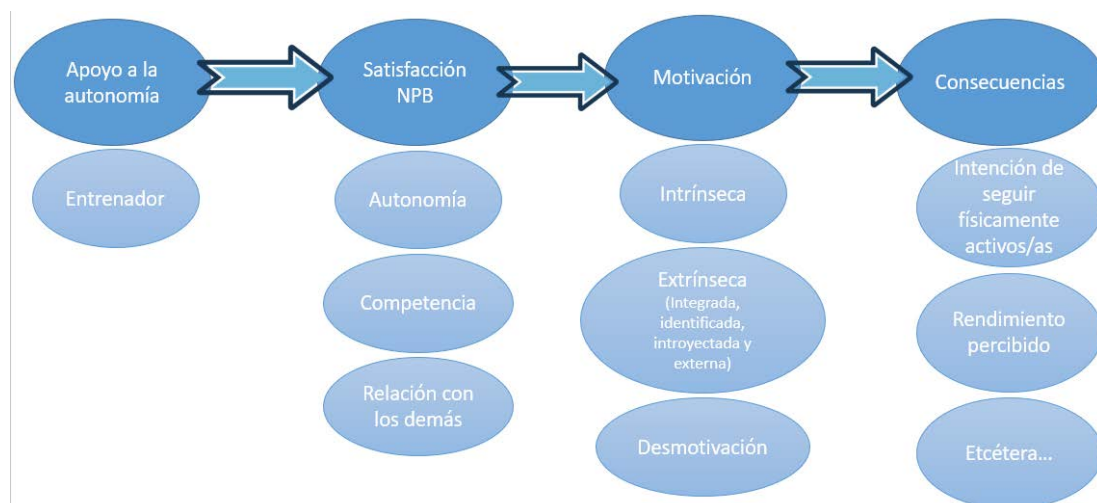


Figura 1. Secuencia motivacional de la teoría de la autodeterminación.

Al final de la secuencia, encontramos las consecuencias de la motivación que experimentan los deportistas, que se manifiestan a nivel cognitivo, afectivo, conductual y social. Un ejemplo de consecuencia adaptativa puede ser la intención de seguir físicamente activo, que hace referencia al compromiso futuro de la deportista para seguir practicando actividad físico-deportiva más allá de la intervención (Hein et al., 2004; Moreno et al., 2007), tiene una relación positiva con la motivación autodeterminada (Moreno et al., 2007; Fernández-Ozcorta et al., 2015). En esta misma línea, Almagro y Conde (2012) confirmaron que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y una motivación intrínseca por parte de los jugadores, influyó de forma positiva y estadísticamente significativa sobre la intención de ser físicamente activo. Otra consecuencia que han abordado estudios previos, es el rendimiento percibido, que se define como la evaluación subjetiva que realiza la deportista sobre su propio desempeño durante los entrenamientos y la competición (Lourenço et al., 2018; Almagro et al., 2020), en el que la investigación ha mostrado que algunas variables motivacionales se relacionan o predicen el rendimiento deportivo (e.g., Gillet et al., 2009; Lourenço et al., 2022; Pope y Wilson, 2015). En esta línea, Almagro et al. (2020) mostraron en su estudio la influencia del rendimiento percibido en la intención de seguir practicando deporte. A su vez Lourenço et al. (2018) afirman que para aumentar el rendimiento en los deportistas es necesario satisfacer las necesidades psicológicas básicas y fomentar una motivación intrínseca.

La Organización Mundial de la Salud (2020) destaca la importancia de la actividad física y el deporte para los niños y jóvenes por sus beneficios para la salud. Sin embargo, existen altas tasas de abandono deportivo entre los adolescentes (Isorna et al., 2013), destacando las mujeres en edad preadolescente (López et al., 2020). Por esta razón, es crucial comprender los factores personales y situacionales que motivan a los/as jóvenes en diferentes aspectos de la práctica deportiva, para poder diseñar actividades deportivas más gratificantes y que promuevan la actividad física (Belandó, 2013; Pezoa-Fuentes et al., 2025). En esta línea, Luckwü (2012) mostró la relación entre la motivación y la adherencia deportiva, donde una motivación más autodeterminada conlleva consecuencias más positivas hacia la práctica deportiva, y con ello hacia la adherencia deportiva.

En la etapa de la adolescencia, la motivación cobra más importancia, sobre todo en la adherencia deportiva y en la prevención de abandono deportivo, ya que es un periodo clave a la hora de que los jóvenes se adhieran por completo a la práctica o abandonen (Cervelló et al., 2007). En esta línea, Isorna-Folgar et al. (2013) señalan la importancia de mantener una motivación intrínseca hacia la práctica deportiva y el valor del entorno y de los amigos, sobre todo porque la fuente principal de motivación de esta etapa es el disfrute (Moral et al., 2021). Centrándonos en las chicas adolescentes, encontramos un mayor porcentaje de abandono deportivo con respecto a los chicos (Isorna-Folgar et al., 2013). Esto es producto de las diferencias existentes entre la motivación de ambos géneros, debido sobre todo al autoconcepto físico (Esteve-Rodrigo et al., 2005). Encontramos que los factores que producen mayor motivación hacia la práctica deportiva en ellas son; su atracción hacia la actividad física, el logro de objetivos y el feedback recibido (Esteve-Rodrigo et al., 2005).

Relacionado con la motivación que lleva a los jugadores de baloncesto adolescentes a seguir practicando este deporte, estudios como el de Almagro y Paramio-Pérez (2017), recalcaron la importancia de usar estrategias que ayuden a los jugadores a conseguir adoptar formas de motivación autodeterminadas; generar un clima de apoyo a la autonomía en los entrenamientos y en la competición. Siguiendo con esta línea, la figura del entrenador/a cobra mucha importancia, Moustaka et al. (2012) sostienen que su papel resulta fundamental ya que influye en los comportamientos de los jugadores con relación a la actividad, provocando sensaciones de bienestar y fomentando conductas positivas. En concreto, en un estudio previo de Moreno-Murcia et al., (2020) se mostró como una intervención de 3 meses sobre el entrenador de un equipo de baloncesto senior, centrada en el uso de metodología basada en el apoyo a la autonomía, fue efectiva para mejorar en el grupo experimental la percepción de apoyo a la autonomía, las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada.

En cuanto a la evidencia científica relacionada con la motivación, la intención de ser físicamente activo y el rendimiento en el ámbito del baloncesto, se pueden encontrar estudios transversales que han mostrado las diferencias motivacionales con otros deportes como el fútbol (e.g., Almagro et al., 2009), que han tratado de entender las variables

claves para conseguir un mayor compromiso deportivo (Leo et al., 2009) o mayor intención de seguir practicando (Almagro y Conde, 2012; Franco et al., 2012; Adell et al., 2020). Asimismo, también existen estudios, como el de Duque et al. (2022) donde se trata de establecer relaciones entre variables psicológicas (motivación) y la carga de entrenamiento. Sin embargo, en el ámbito del baloncesto se conocen menos estudios cuasi-experimentales donde se haya realizado una formación con los entrenadores (e.g., Conde, 2011; Guagliano et al., 2015; Moreno-Murcia et al., 2020). En este sentido, el objetivo principal de esta investigación fue analizar el efecto de un clima de apoyo a la autonomía en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada, el rendimiento percibido y la intención de continuar practicando baloncesto en jugadoras adolescentes. De forma específica, se plantearon tres objetivos: comparar las diferencias motivacionales iniciales entre los grupos control y experimental, evaluar los efectos de la intervención en las variables motivacionales y en la satisfacción de necesidades psicológicas, y analizar los cambios en el rendimiento percibido y la intención de ser físicamente activas tras la intervención. Planteando la hipótesis de que la aplicación de un clima de apoyo a la autonomía incrementaría la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, promovería una motivación más autodeterminada, aumentaría la intención de continuar practicando baloncesto y mejoraría el rendimiento percibido de las jugadoras.

Materiales y Métodos

Para desarrollar la investigación se llevó a cabo un diseño cuasi-experimental pre-post con un grupo control y un grupo experimental, utilizando un muestreo no probabilístico intencional, ya que se seleccionaron dos equipos previamente establecidos que presentaban un nivel competitivo similar, tratando de evitar así diferencias iniciales significativas entre los grupos.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 17 jugadoras, pertenecientes a dos equipos de dos clubes de baloncesto diferentes de la provincia de Huelva. Uno de los equipos, constituyó el grupo experimental ($n = 8$) y el otro, un equipo infantil de un club de la provincia constituyó el grupo control ($n = 9$), ambos equipos comenzaban la temporada con un nuevo entrenador (de edad y experiencia similar). Las jugadoras tenían entre 12 y 13 años ($M = 12.18$ $DT = .39$). Todas las participantes jugaban en la misma competición, la liga infantil de la provincia de Huelva.

Instrumentos

Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ). Se empleó la versión corta del Cuestionario de Clima en el Deporte en español de Balaguer et al. (2009). Este cuestionario evalúa el grado en el que las jugadoras perciben que el entrenador apoya su autonomía. Está compuesto de 6 ítems, precedidos de la oración “En mi deporte...” (e.g. “Me siento comprendido/a por mi entrenador/a”). Las respuestas fueron dadas con una escala tipo Likert del 1 (Muy en desacuerdo) al 7 (Muy de acuerdo). En el presente estudio el valor de alfa de Cronbach obtenido fue: 0.92

Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (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). Este cuestionario se usó para medir el grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Almagro et al., 2012). Estaba compuesto de 12 ítems precedidos de la oración: “En mis entrenamientos”, agrupados en 3 dimensiones con 4 ítems cada una: autonomía (e.g. “El programa de entrenamiento que sigo se ajusta a mis intereses”), competencia (e.g. “He tenido una gran progresión con respecto al resultado perseguido”) y relación con los demás (e.g. “Me siento muy cómodo con los compañeros/a”). Y las respuestas fueron puntuadas con una escala tipo Likert del 1 (Totalmente en desacuerdo) al 5 (Totalmente de acuerdo). En el presente estudio se obtuvieron valores de alfa de Cronbach; .78 en Autonomía, .74 en Competencia y .90 en Relación con los demás.

Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ). Se usó la versión en español (Viladrich et al., 2011) del *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ; Lonsdale et al., 2008). Este cuestionario se realizó para evaluar la motivación percibida desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. Está compuesto por 24 ítems precedidos por la oración: "Practico este deporte... Estaba dividido en 6 dimensiones con 4 ítems cada una para medir; la motivación intrínseca (e.g. "Porque disfruto"), y las regulaciones; integrada (e.g. "Porque forma parte de mí"), identificada (e.g. "Porque me enseña autodisciplina"), introyectada (e.g. "Porque me avergonzaría dejarlo") y externa (e.g. "Porque los demás me exigen hacerlo"), y la desmotivación (e.g. "A pesar de que me pregunto para qué sirve"). Las respuestas se medían con una escala tipo Likert del 1 (Muy en desacuerdo) al 7 (Muy de acuerdo). En el presente estudio, los valores de alfa de Cronbach obtenidos fueron: .96 en regulación intrínseca, .86 en regulación integrada, .77 en regulación identificada, .70 en regulación introyectada .70 en regulación externa y .68 en desmotivación.

Cuestionario de Rendimiento Percibido en el Deporte. En este caso, se usó la versión en castellano (Almagro et al., 2020) del Cuestionario de Rendimiento Percibido en el Deporte validado previamente en portugués (Lourenço et al., 2018). Este cuestionario se usó para medir el rendimiento que perciben las jugadoras durante la práctica deportiva. Está compuesto por 5 ítems (e.g. "Siento que lo estoy haciendo muy bien en la competición") precedidos por: "En general, durante la competencia: ..." Las respuestas a los ítems se dan en una escala tipo Likert del 1 (Muy en desacuerdo) al 5 (Muy de acuerdo). En el presente estudio se obtuvo un valor de alfa de Cronbach: .79

Medida de la Intencionalidad de seguir siendo Físicamente Activo (MIFA). En este caso, se empleó la versión en español (Moreno et al., 2007) de la Medida de la Intencionalidad de ser Físicamente Activo (Hein et al., 2004). Este cuestionario se utilizó para medir la intención de las jugadoras de seguir siendo físicamente activas tras pasar por los entrenamientos. Está compuesto de 5 ítems (e.g. "Me interesa el desarrollo de mi forma física") precedidos por la oración: "Respecto a tu intención de practicar una actividad físico-deportiva". Las respuestas fueron dadas con una escala tipo Likert del 1 (Muy en desacuerdo) al 5 (Muy de acuerdo). En el presente estudio el valor del alfa de Cronbach obtenido fue .73

Procedimiento

Este estudio forma parte de un proyecto que cuenta con el permiso del Portal de Ética de la Investigación Biomédica de Andalucía (Código: PIERP2020). En primer lugar, se contactó con la dirección deportiva de cada club para informarle del estudio y pedir su permiso para llevarlo a cabo con sus jugadoras, seguidamente se pasó a pedir el consentimiento a los padres de las jugadoras para poder administrarles los cuestionarios. La intervención se llevó a cabo entre los meses de diciembre (pretest) y mayo (postest), donde el grupo experimental puso en práctica estrategias didácticas motivacionales durante los entrenamientos, con una duración de 90 minutos y una frecuencia de 3 días cada semana. En el grupo control no se utilizó ningún tipo de metodología concreta, mientras que el grupo experimental utilizó una metodología basada en la teoría de la autodeterminación (clima interpersonal de apoyo a la autonomía), buscando satisfacer las necesidades psicológicas básicas de las jugadoras. Algunas estrategias empleadas durante el entrenamiento y la competición fueron: uso frecuente de refuerzos positivos para mejorar la percepción de competencia; permitir elegir a las jugadoras de baloncesto así como valorar su comportamiento autónomo, para satisfacer la autonomía; incentivar los comportamientos empáticos, para mejorar la relación con los demás. Para ello, durante la intervención, la entrenadora del grupo experimental llevó a cabo una formación específica para este estudio, sobre estrategias motivacionales a través de tutorías con un investigador experto en la materia (duración de la formación presencial: 12 horas). El otro entrenador (el del grupo control) no se sometió a ninguna formación ni se manipuló su comportamiento durante los entrenamientos o la competición a lo largo de los meses que duró el estudio.

Análisis de los resultados

Para el análisis de los resultados se utilizó el programa estadístico SPSS 30.0. En primer lugar, se depuró la matriz de datos, se calculó la fiabilidad de las escalas (alfa de Cronbach) y se comprobó que los datos de ajustaban a una distribución normal (empleando la prueba de Shapiro-Wilks). A continuación, se realizó un MANOVA con los datos

recogidos en el pretest, para comprobar si existían diferencias entre las variables de estudio entre los dos grupos antes de la intervención. Posteriormente, se usó la prueba t para muestras relacionadas para evaluar las diferencias intragrupo entre el pretest y el posttest. Por último, para analizar las diferencias intergrupo al concluir la intervención (en la toma posttest), se realizó otro MANOVA. Se tuvo en cuenta para analizar el tamaño del efecto el valor de eta cuadrado, tomando como referencia los valores recogidos por Ferguson (2009), donde .04 correspondía a un bajo efecto, .25 a un efecto moderado y .64 a un efecto fuerte.

Resultados

Análisis preliminar

Antes de los análisis principales, se comprobó la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilks, confirmando que las variables se ajustaban a una distribución normal. En primer lugar, se realizó un MANOVA de las diferentes variables motivadoras con la toma pretest, para analizar si se partía de dos grupos homogéneos. En concreto, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones medias de las variables motivacionales del grupo control y experimental en el pretest, por lo que nos encontramos con equipos con características motivacionales similares (ver Tabla 1).

Efectos de la intervención

Para el análisis de los efectos de la intervención realizada, se llevó a cabo una prueba t para muestras relacionadas. Los análisis muestran que el grupo control obtuvo unas puntuaciones similares al pretest, sin diferencias significativas; exceptuando en el caso de la satisfacción de la necesidad de autonomía que disminuyó significativamente ($p < .05$). En el grupo experimental podemos observar que aumentan las puntuaciones en todas las variables (ver Tabla 1), aunque no de forma significativa. Sin embargo, se observan diferencias estadísticamente significativas en el clima de apoyo a la autonomía ($p < .01$; $\eta^2 = .59$), obteniendo así una gran diferencia con respecto al grupo control y mejores puntuaciones de forma significativa dentro de las NPB en la autonomía ($p < .05$; $\eta^2 = .40$) (ver Tabla 1). Además, se obtiene una medida del tamaño del efecto moderado (eta cuadrado = .59 y eta cuadrado = .40, respectivamente). Por su parte, el grupo control ($n = 9$) empeoró de forma significativa la satisfacción de la necesidad de autonomía.

Tabla 1. MANOVA de la toma pretest y posttest en el grupo experimental y en el grupo control.

Variable		Experimental (n = 8)		Control (n = 9)		F	η^2 parcial
		M	DT	M	DT		
Clima de apoyo a la autonomía	Pretest	5.61	1.60	5.11	1.48	0.49	0.05
	Posttest	6.65	0.46	4.20	1.40	21.8**	0.592
Satisfacción de autonomía	Pretest	3.25	0.64	3.69	0.95	1.36	0.057
	Posttest	4.20	0.53	3.30	0.61	10*	0.40
Satisfacción de competencia	Pretest	3.67	0.89	4.00	0.51	0.94	0.016
	Posttest	4.41	0.52	4.14	0.59	0.98	0.061
Satisfacción de relación con los demás	Pretest	3.41	1.10	4.17	0.86	26	0.94
	Posttest	4.34	1.16	4.27	0.55	0.02	0.001
Regulación intrínseca	Pretest	6.20	1.63	6.83	0.5	1.26	0.059
	Posttest	6.70	0.50	6.70	0.42	0.07	0.005
Regulación integrada	Pretest	5.44	1.59	6.14	1.03	1.20	0.053
	Posttest	6.44	0.76	6.42	0.75	0.00	0.00
Regulación identificada	Pretest	5.28	1.63	6.53	0.73	4.40	0.171
	Posttest	5.25	1.92	6.64	0.56	4.31	0.223
Regulación introyectada	Pretest	1.78	1.10	2.30	1.42	0.77	0.030
	Posttest	1.28	0.39	2.33	1.51	3.64	0.195
Regulación externa	Pretest	1.17	0.50	1.39	0.53	0.83	0.039
	Posttest	1.56	1.59	1.86	0.95	0.23	0.015
Desmotivación	Pretest	1.67	1.02	1.47	0.49	0.26	0.32
	Posttest	1.31	0.58	1.42	1.00	0.07	0.004
Rendimiento percibido	Pretest	3.71	0.69	3.78	0.83	0.03	0.00
	Posttest	4.10	0.80	3.90	0.42	0.10	0.007
Intención de ser activo	Pretest	4.11	0.81	4.55	0.53	1.90	0.146
	Posttest	4.70	0.37	4.60	0.50	0.66	0.004

Nota: η^2 = tamaño del efecto parcial; * $p < .05$, ** $p < .01$.

Finalmente, al comparar los grupos en la medición posttest, el MANOVA reveló que el grupo experimental obtuvo puntuaciones significativamente más altas que el grupo control en el clima de apoyo a la autonomía ($p < .01$; $\eta^2 = .592$) y en la satisfacción de la necesidad de autonomía ($p < .05$; $\eta^2 = .40$), confirmando el efecto positivo de la intervención en estas dimensiones. En las demás variables no se encontraron diferencias significativas entre grupos, aunque las medias favorecieron al grupo experimental, sugiriendo una tendencia positiva en la motivación más autodeterminada, el rendimiento percibido y la intención de seguir siendo físicamente activas.

En la Figura 2 se representa gráficamente la puntuación media en el pretest y el posttest del grupo experimental, destacando como en la mayoría de variables del estudio se aprecia una diferencia entre ambas mediciones (aunque solamente fue significativa el cambio en la percepción del clima de apoyo a la autonomía y en la satisfacción de la necesidad de autonomía).

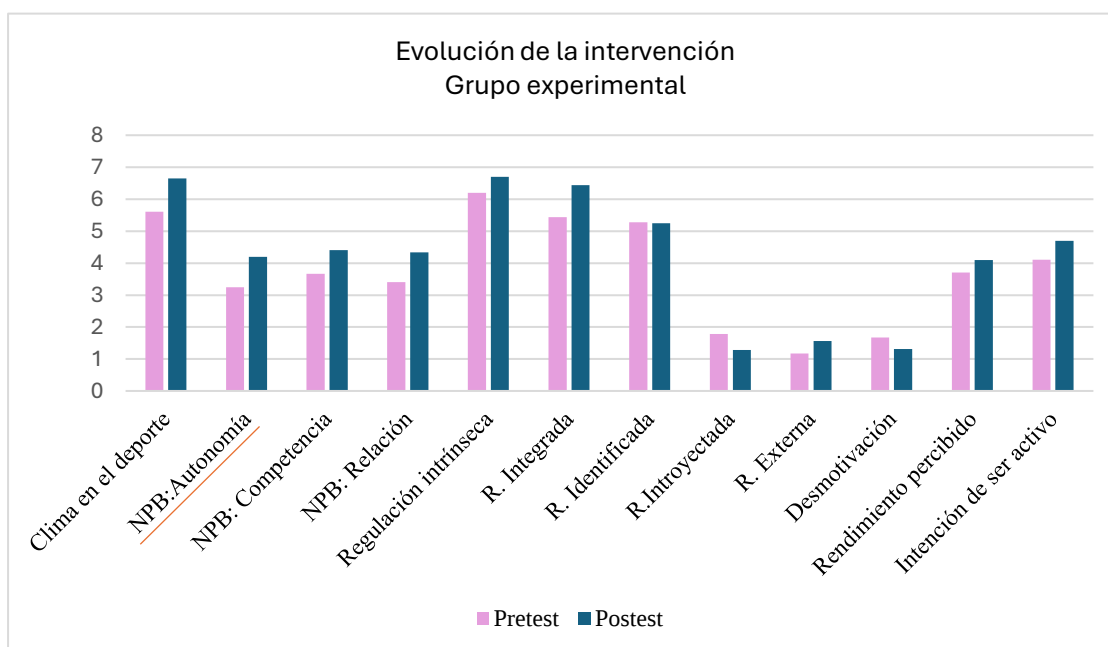


Figura 2. Diagrama de barras con la media de las variables en el pretest y el posttest del grupo experimental.

En la Figura 3, correspondiente al grupo control, se puede comprobar como los datos aparecen muy similares.

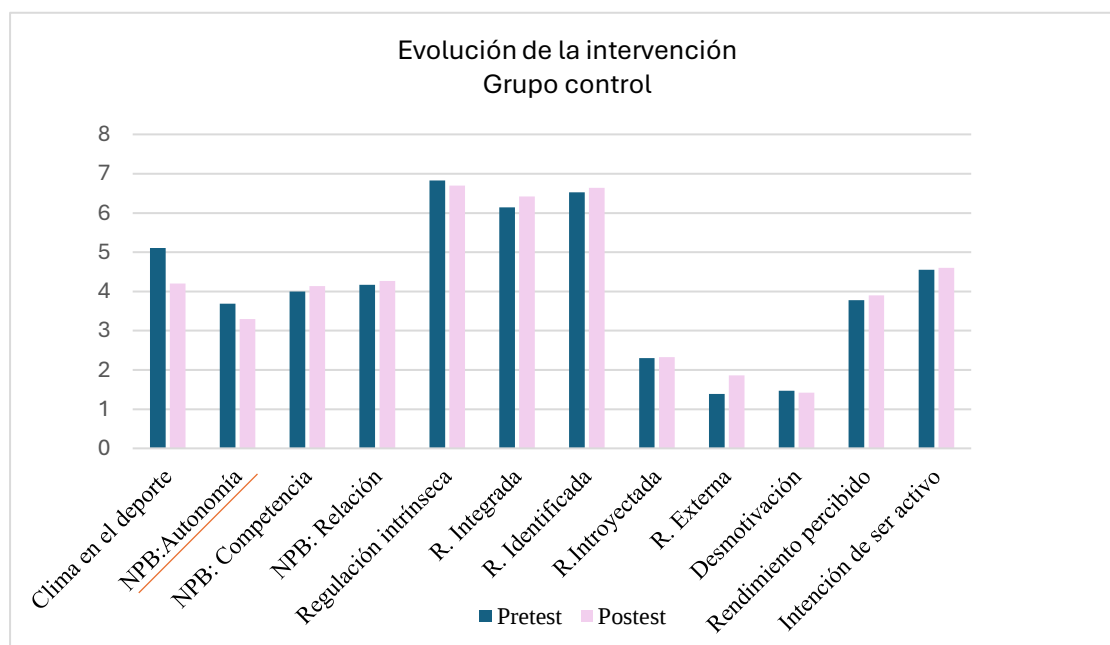


Figura 3. Diagrama de barras con la media de las variables en el pretest y el posttest del grupo control.

Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue analizar los efectos que tiene una intervención sobre el entrenador en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación autónoma, el rendimiento percibido y la intención de seguir practicando baloncesto de las jugadoras de su equipo. En este sentido y con los resultados de este estudio, no se puede confirmar la hipótesis de partida, ya que a pesar de mejorar las puntuaciones medias en la mayoría de las variables (satisfacción de las necesidades, motivaciones más autodeterminadas e intención de ser físicamente activas) solamente se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la toma pretest y la posttest en el apoyo a la autonomía y en la satisfacción de la necesidad de autonomía.

Con respecto al clima de apoyo a la autonomía, es la variable en la que encontramos más diferencias significativas, tanto entre ambos grupos (en la toma posttest), como entre el pre y el post-test del grupo experimental. En esta línea, la investigación aplicada al deporte (Mossman et al., 2022) ya ha mostrado que un clima de apoyo a la autonomía está relacionado positivamente con un incremento de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, además de favorecer la motivación autónoma y el bienestar de los deportistas. Como se esperaba en el grupo experimental hubo algunas mejoras significativas (apoyo a la autonomía y satisfacción de la necesidad de autonomía), mientras que en el grupo control no hubo cambios significativos en ninguna de las variables estudiadas.

Los resultados encontrados en la intervención realizada en este estudio parecen coherentes, ya que el programa estuvo diseñado específicamente para fomentar un estilo de apoyo a la autonomía, por lo que es esperable que las jugadoras perciban un mayor apoyo en esta dimensión y, en consecuencia, experimenten una mayor sensación de autonomía. Sin embargo, este tipo de intervención no garantiza automáticamente mejoras en las otras necesidades psicológicas (competencia y relación), ya que, tal como señalan Rocchi et al. (2017) y Pineda-Espejel et al. (2024), un entrenador puede mostrar conductas muy favorables a la autonomía sin necesariamente apoyar de la misma manera la competencia o la relación, lo que puede explicar que en este estudio solo se hayan encontrado efectos significativos en la autonomía. Por ello, en futuras investigaciones habría que controlar de forma específica durante la intervención el progreso y aplicación de las estrategias en el entrenamiento y en la competición del entrenador/a.

En un estudio cusi-experimental similar, realizado por Moreno-Murcia et al. (2020), se encontraron mejoras estadísticamente significativas, en el grupo experimental, en la percepción de apoyo a la autonomía, las necesidades

psicológicas básicas y la motivación autodeterminada de las jugadoras de baloncesto senior. Sin embargo, no consiguieron mejoras en el rendimiento físico y en la toma de decisiones de las jugadoras. En esta línea, en el presente estudio tampoco se encontraron diferencias significativas en el rendimiento percibido y pero sí coincidió en la mejora de la percepción del apoyo a la autonomía y de la satisfacción de la autonomía. En cuanto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia y relación con los demás, hubo un aumento en las puntuaciones medias pero no fue estadísticamente significativo. Esto también se puede observar en la regulación intrínseca e integrada, que la tendencia fue positiva entre el pretest y el posttest del grupo experimental, pero no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas. Esto puede deberse a diferentes motivos, puede que la entrenadora del grupo experimental no haya implementado las estrategias de forma correcta o haya insistido más en las estrategias de soporte a la necesidad de autonomía, además puede influir los resultados durante la competición o el clima que generan los padres o iguales (Sánchez-Oliva et al., 2012). Por otro lado, al no mejorar lo suficiente en la satisfacción de todas las necesidades psicológicas básicas esto se puede ver reflejado en la mejora de la motivación autónoma, así como en sus consecuencias.

Aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el rendimiento percibido, se observó una tendencia positiva en el grupo experimental, con puntuaciones más altas en el posttest en comparación con el inicio de la temporada y valores superiores al grupo control. Esto sugiere que, a pesar de no haberse producido cambios significativos en el rendimiento, la percepción de rendimiento de las jugadoras pudo haberse visto favorecida por el clima de apoyo a la autonomía creado durante la intervención y por las mejoras en algunas puntuaciones (aunque no fueran estadísticamente significativas) con respecto al pretest: en las necesidades psicológicas básicas, en la regulación intrínseca e integrada. Esto puede interpretarse así debido a los resultados de estudios previos (e.g., Almagro et al., 2020; Lourenço et al., 2018), que han relacionado positivamente la motivación autónoma y la satisfacción de la competencia con el rendimiento deportivo.

Por último, si tenemos en cuenta los resultados objetivos de los partidos a lo largo de la temporada de ambos equipos (que se consultaron para tener una mejor interpretación de estos resultados), las jugadoras del grupo experimental no han ganado ni un partido en toda la temporada y aun así obtienen valores mejores en el rendimiento percibido que al inicio de temporada y mejores valores en distintas variables (apoyo a la autonomía, satisfacción de necesidades psicológicas básicas, regulación introyectada, regulación externa, desmotivación, rendimiento percibido e intención de ser físicamente activo) que el grupo control, que quedó por encima en la tabla de clasificación final, aunque estas diferencias solamente fueron significativas en el apoyo a la autonomía y en la satisfacción de la autonomía. Esto puede deberse a la intervención/formación de la entrenadora durante la investigación, que pudo reducir los efectos negativos que los resultados pueden tener en la motivación de los deportistas (Gillet et al., 2009).

Este estudio presenta diversas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados y que pueden explicar por qué los efectos obtenidos no fueron tan amplios como se había planteado en la hipótesis inicial. En primer lugar, la ausencia de un protocolo estandarizado en la intervención puede haber generado variabilidad en la aplicación de las estrategias motivacionales. En segundo lugar, no se realizó un control externo del clima motivacional durante las sesiones. La falta de observadores independientes que verificaran el grado real de apoyo a la autonomía, la competencia y la relación podría explicar que los cambios percibidos por las jugadoras no fueran más significativos en todas las variables analizadas. Asimismo, el tamaño reducido de la muestra ($n = 17$) y el muestreo no probabilístico intencional, basado en la selección de dos equipos por criterios de accesibilidad y similitud competitiva, limitan la generalización de los resultados y reducen la potencia estadística para detectar efectos más amplios (Isorna et al., 2013). La duración de la intervención puede haber sido insuficiente para generar cambios sostenidos en variables más complejas como la motivación intrínseca o la adherencia a largo plazo. Además, no se realizó un seguimiento posterior, lo que impide determinar si los efectos encontrados en el clima de apoyo a la autonomía se mantienen en el tiempo.

A partir de los resultados obtenidos y las limitaciones detectadas, se considera necesario seguir avanzando en el estudio de las intervenciones motivacionales en el ámbito del baloncesto femenino en edad escolar. En primer lugar, se

recomienda ampliar el tamaño muestral e incluir equipos de diferentes clubes y categorías competitivas, con el objetivo de mejorar la validez externa y la generalización de los hallazgos a otros contextos. A su vez, sería conveniente prolongar la duración de las intervenciones, evaluando los efectos de programas motivacionales aplicados a lo largo de una temporada completa o incluso durante varias temporadas, lo que podría favorecer cambios más profundos y sostenidos en la motivación y en la adherencia deportiva. Otra línea de trabajo relevante sería la realización de seguimientos longitudinales, que permitan comprobar si los efectos positivos obtenidos en el corto plazo se mantienen en el tiempo una vez finalizada la intervención. Además, se podría incorporar variables contextuales adicionales, como la influencia del entorno familiar, la presión social, el autoconcepto físico o el rendimiento académico, con el fin de lograr una comprensión más completa de los factores que condicionan la motivación y la permanencia en la práctica deportiva en chicas adolescentes. Finalmente, se considera necesario desarrollar y evaluar programas de formación para entrenadores y entrenadoras basados en estrategias de apoyo a la autonomía y en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Estos programas podrían aplicarse en diferentes modalidades deportivas y categorías formativas, contribuyendo a la mejora del clima motivacional y a la reducción del abandono deportivo en edades tempranas.

Aplicaciones prácticas

En base a la experiencia obtenida durante la intervención y a publicaciones previas sobre la temática (e.g., Conde et al., 2015), se proponen unas estrategias motivacionales para entrenadores/as de baloncesto femenino en edad de formación.

Con respecto a la satisfacción de la necesidad de competencia:

- Proponer retos individualizados. Para llevar a cabo esta estrategia se proponía durante los entrenamientos un reto colectivo que implicara distintas habilidades a trabajar (tiro de 3, tiro libre, entradas distintas...) y con un tiempo determinado. De este modo, las jugadoras tenían que repartirse las tareas en función de sus propias habilidades para conseguir el reto en el tiempo estipulado. De esta forma también se trabajaba la autonomía y la relación con los demás.
- Tiempo suficiente. Esto es uno de los factores que más perciben los jugadores/as a la hora de valorar el nivel de competencia, por ello es importante usar herramientas para aumentar el compromiso motor y, en concreto, el tiempo dedicado a la tarea, para que tengan más posibilidades de conseguir los objetivos planteados. De esta forma, se pueden plantear diferentes tareas de entrenamiento que traten de mejorar la misma habilidad técnico-táctica, así como que dispongan de tiempo suficiente y oportunidades de practicar durante el entrenamiento.
- Refuerzos positivos. Los refuerzos positivos son especialmente importantes en las chicas, hay que valorar positivamente las decisiones y los gestos bien realizados a pesar del fallo que puedan cometer (e.g., valorar la ejecución de una entrada difícil a pesar de que no sea canasta).

Con respecto al trabajo de la autonomía:

- Feedback interrogativo. El feedback interrogativo fue bastante útil en la intervención en la parte de la competición, ya que como se ha mencionado en la discusión, las jugadoras no ganaron ningún partido y ser partícipes del análisis del partido y de las posibles soluciones, mantenía la motivación de las jugadoras. Así como el uso frecuente del feedback interrogativo durante las tareas del entrenamiento para incentivar el conocimiento de resultados interno de las jugadoras.
- Toma de decisiones. Esta estrategia se llevó a cabo a través de la selección de ejercicios y de dinámica de estos. Por ejemplo, en algún momento del entrenamiento tenían que realizar un reto colectivo que seleccionaban entre varias opciones, o a la hora de establecer un reto elegían el tiempo en el que lo iban a conseguir o el número de canastas que iban a meter.

- La iniciativa. Esta es una estrategia muy efectiva sobre todo en el momento en el que un jugador no está en su mejor momento con respecto a la motivación. Para ello, hay que responsabilizar a los jugadores de alguna tarea simple, escuchar las propuestas de las jugadoras y llevarlas a cabo, o lanzar propuestas de mejora para el equipo y que las mismas jugadoras traigan soluciones el próximo día de entrenamiento.

Con respecto al fomento de la satisfacción de la relación con los demás:

- Empatía entre compañeros. Esta es la estrategia se trabajó desde distintas perspectivas; la primera fue a través del trabajo físico, por grupos o parejas mientras unas realizaban un reto hábil relacionado con el baloncesto (tiro libre, entradas, circuito de bote) las otras realizaban un trabajo físico (correr, plancha...); por otro lado, se trabajó reforzando los comportamientos empáticos (puntos extra para las asistencias, si toca el balón todo el equipo la canasta vale doble) y a través de retos colectivos.

- Resolución de conflictos. Con respecto a la resolución de conflictos es muy importante sobre todo en chicas la resolución del conflicto en el momento en el que pasa, prestando especial atención a los sentimientos de ambas partes y buscar empatía para la resolución del conflicto, de esta forma ambas partes quedan satisfechas. En esta misma línea, es importante establecer normas de comportamiento en la que todos/as sean partícipes (jugadores/as y entrenadores/as).

- Situaciones reales. Para un disfrute grupal es importante utilizar en los ejercicios situaciones reales de juego cooperativas modificadas, con la utilización de reglas que faciliten el trabajo cooperativo. Algunos ejemplos son; imposibilitar el bote, reducir el número de botes por persona, incluir un número de pases obligatorios antes de poder meter canasta, etc.

Conclusiones

En cuanto al objetivo principal de este estudio, tras la intervención, los resultados muestran un incremento significativo en el grupo experimental en la percepción de apoyo a la autonomía y en la satisfacción de la necesidad psicológica básica de autonomía.

En el análisis de las posibles diferencias motivacionales de las jugadoras de los dos equipos, no se encontraron diferencias significativas en los datos del pretest entre ambos grupos (experimental y control) por lo que se partía de equipos bastante homogéneos. Al finalizar la intervención, al comparar los resultados de los posttest entre los dos grupos, se encontraron mayores puntuaciones medias en el grupo experimental en la percepción del clima de apoyo a la autonomía y en la satisfacción de la necesidad de autonomía.

Con respecto al objetivo de evaluar si el empleo de estrategias motivacionales de apoyo a la autonomía por parte de una entrenadora de baloncesto puede mejorar el clima que genera en sus entrenamientos, las necesidades psicológicas básicas, la calidad de la motivación de sus jugadoras y otras consecuencias positivas (rendimiento percibido e intención de seguir siendo físicamente activo), los resultados revelaron una mejora estadísticamente significativa en el clima de apoyo a la autonomía y en la necesidad de autonomía, pero no en el resto de variables del estudio, por lo que no se confirmó la hipótesis de partida.

Author Contributions: All authors have contributed equally to this work: All authors have read and approved the published version of the manuscript.

Referencias

- Adell, F. L., Castillo, I., Álvarez, O., & Tomás, I. (2019). Valores personales en el baloncesto de formación y su relación con el bienestar y la intención futura de práctica a través de la motivación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 227-242. <https://doi.org/10.6018/cpd.363331>
- Almagro, B. J., Conde, C., Moreno-Murcia, J. A., & Sáenz-López, P. (2009). Analysis and comparison of adolescent athletes motivation: basketball players vs. football players. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (Supl.1), 353-356. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116466012.pdf>
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7(25), 250-265. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>
- Almagro, B. J., & Conde, C. (2012). Factores motivacionales como predictores de la intención de ser físicamente activos en jóvenes jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 1-4. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232012000300001&script=sci_arttext&utm_source
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 223-231. <https://archives.rpd-online.com/article/download/782/782-3496-1-PB.pdf>
- Almagro, B. J., & Paramio-Pérez, G. (2017). Motivación y adherencia a la práctica de baloncesto en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 189-198. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/314001>
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & 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>
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Human Kinetics.
- Nascimento-Junior, J. R., Silva, E. J., Freire, G. L. M., Granja, C. T. L., Silva, A. A., & Oliveira, D. V. (2020). La motivación del deportista y la calidad de su relación con el entrenador. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 142, 21-28. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.03)
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). 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. <https://archives.rpd-online.com/article/download/1/1-1-1-PB.pdf>
- Belando, N. (2013). Motivación autodeterminada y compromiso deportivo en estudiantes adolescentes. [Tesis doctoral]. Universidad Miguel Hernández de Elche. <http://dspace.umh.es/handle/11000/1474>
- Cervelló, E., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65-71. <https://www.psicothema.com/pdf/3329.pdf>
- Conde, C. (2011). *Efectos de la intervención en el clima tarea sobre la motivación en jóvenes deportistas*. [Tesis doctoral]. Universidad de Huelva. https://produccioncientifica.uhu.es/documentos/603e1957441e300476347375e?lang=gl&utm_source
- Conde, C., Sáenz-López, P., Almagro, B. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2015). *Motivación en baloncesto: Claves para el entrenador*. Universidad de Huelva. <https://www.uhu.es/publicaciones/?q=libros&code=939>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Duque, V.H., Mancha-Triguero, D., Ibáñez, S., & 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>
- Esteve-Rodrigo, J. V., Musitu-Ochoa, G., & Lila-Murillo, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. *Escritos de Psicología*, 7, 82-90. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.vi7.13401>
- Ferguson, C. (2009). An Effect Size Primer: A Guide for Clinicians and Researchers. Texas A&M International University. Vol. 40, No. 5, 532-538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2015). Predicción de la intención de seguir siendo físicamente activos en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 275-284. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000100026>

- Franco, E., Pérez-Tejero, J., & Arrizabalaga, A. (2012). Motivación e intención de ser físicamente activo en jugadores de baloncesto en formación. Diferencias en función de la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 23-26. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/169391/145591>
- Gillet, N., Berjot, S., & 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>
- Guagliano, J. M., Lonsdale, C., Kolt, G. S., Rosenkranz, R. R., & Georgea, E. S. (2015). Increasing girls' physical activity during a short-term organized youth sport basketball program: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 412-417. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.01.014>.
- Hein, V., Mühr, M., & 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, 5-19. <https://doi.org/10.1177/1356336X04040618>
- Isorna-Folgar, M., Ruiz-Juan, F., & Rial-Boubeta, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 93-102. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v8i23.297>
- López, A., Domínguez, J., & Portela, I. (2020). Barreras percibidas para la práctica del ejercicio físico en adolescentes: diferencias según sexo, edad y práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(Supl. 1), 84-90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7871885>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Hargreaves, E. (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>
- Lourenço, J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2018). Validação do questionário de percepção do rendimento no desporto. *E-Balónmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 14(3), 195-204. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/8684/1/18857019_14_3_195.pdf
- Lourenço, J., Almagro, B. J., Carmona-Márquez, J., & Sáenz-López, P. (2022). Predicting perceived sport performance via self-determination theory. *Perceptual and Motor Skills*, 129(5), 1563-1580. <https://doi.org/10.1177/0031512522119121>
- Luckwü, R. M. (2012). *Motivación y adherencia al deporte. Un análisis social-cognitivo*. [Tesis doctoral]. Universitat de València. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=157117>
- Mayor, L., & Cantón, E. (1995). Direcciones y problemas del análisis de la motivación y emoción en la actividad física y deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 4(2), 101-115. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940558>
- Moral, J. E., Guevara, R. M., Urchaga, J. D., & López, S. (2021). La motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares de educación secundaria. *EmásF: Revista Digital de Eeducación Física*, 68, 68-77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7696290>
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17, 261-267. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29117210.pdf>
- Moreno-Murcia, J. A., Pérez, L., Alías, A., & Huéscar, E. (2020). Apoyo a la autonomía, motivación y rendimiento de jugadoras de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(3), 51-58. <https://jamorenmurcia.umh.es/files/2014/09/Apoyo-a-la-autonom%C3%ADa-motivaci%C3%B3n-y-rendimiento-en-jugadoras-de-baloncesto-2020.pdf>
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540-563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Kabitsis, C., & Theodorakis, Y. (2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise attendance in middle-age women. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(1), 138-150. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.1.138>
- Nogg, K. A., Vaughn, A. A., Levy, S. S., & Blashill, A. J. (2021). Motivation for Physical Activity among U.S. Adolescents: A Self-Determination Theory Perspective. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(2), 133-143. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa037>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Pezoa-Fuentes, P., Contreras, B., Godoy, L., Palma, C., & Merellano-Navarro, E. (2025). Influencias personales y sociales en la práctica de actividad física escolares de secundaria: el rol del género y edad. *E-Balónmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 21(2), 253-264. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.21.253>
- Raimundi, M. J., Celsi, I., Iglesias, D., García-Arabeheity, M., Pérez-Gaido, M., & Otero, C. (2020). Evaluación del clima motivacional creado por los entrenadores en deporte formativo. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(1), 35-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7447225>
- Reeve, J. (2008). *Understanding motivation and emotion*. Fifth Edition. Harcourt Brace College Publishers.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. The Guilford Press.

- Sánchez, J. M., & 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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2599142>
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., González-Ponce, I., Chamorro, J. M., & García-Calvo, T. (2012). Analizando la implicación deportiva en jóvenes jugadores de baloncesto: Un análisis desde la Teoría de la Autodeterminación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(Supl.1), 57-62. <https://revistas.um.es/cpd/article/download/169461/145651>
- Viladrich, C., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2011). Calidad psicométrica de la adaptación española del Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte. *Psicothema*, 23(4), 786-794. <https://www.psicothema.com/pdf/3957.pdf>
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: 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