

FIMPES®

## REVISTA DE INVESTIGACIÓN FIMPES: MAYOR CALIDAD, MEJOR FUTURO

### Teorías Destacadas de la Motivación en el Contexto Deportivo *Outstanding Theories of Motivation in the Sports Context*

Tania Guadalupe López Yáñez y Josman Espinosa Gómez  
Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte de Nuevo León (INDE) y CETYS Universidad  
Nuevo León, México y Baja California, México.

Recibido / Received 05/03/2021  
Aceptado / Accepted 20/06/2021

#### Resumen

Se presenta un estudio donde se describen las dos teorías principales sobre la motivación en el deporte, la Teoría de la Autodeterminación (TAD), la Teoría de Metas de Logro (TML) y a relación entre ellas. El objetivo general es exponer como la relación de ambas teorías explican la dinámica de la motivación en el deportista y dar una pauta de estrategias para fomentarla. Se realizó un proceso documental utilizando el método bibliográfico donde se examinaron artículos científicos empleando buscadores como Google Scholar y EBSCO. Se encontró que ambas teorías se relacionan, como el fomento del clima motivacional, concepto de la TML, influye sobre el continuum de las regulaciones motivacionales que propone la TAD. Se recomienda disponer de los hallazgos encontrados como una referencia de otras investigaciones sobre la motivación deportiva. Es necesario encontrar un mayor número de estudios bien controlados que describan el concepto de motivación y la influencia en el contexto deportivo. La presente revisión refleja que no sólo se ha descrito el concepto de manera teórica, sino que también se ha encontrado cómo promoverla en el campo.

**Palabras clave:** motivación, motivación deportiva, deporte, autodeterminación, metas.

#### Abstract

The following study presents two main theories about motivation in sport, the Self-Determination Theory (SDT), the Achievement Goal Theory (AGT) and the relationship between them. The main goal is to expose how the relationship of both theories explain the dynamics of motivation in athletes and give a guideline of strategies to promote it. A documentary process was carried out using the bibliographic method where scientific articles were examined using search engines such as Google Scholar and EBSCO. It was found that both theories are related, as the promotion of the motivational climate, the concept of the AGT, influences the continuum of motivational regulations proposed by the SDT. It is recommended to have the findings found as a reference to other research on sports motivation. It is necessary to find a greater number of well-controlled studies that describe the concept of motivation

**Tania Guadalupe López Yáñez.** Licenciada en Psicología Clínica por CETYS Universidad y maestra en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Nuevo León. Actualmente labora en el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte de Nuevo León (INDE). [tania.yanez94@hotmail.com](mailto:tania.yanez94@hotmail.com)

**Josman Espinosa Gómez.** Profesor Investigador de Tiempo Completo de CETYS Universidad. Escuela de psicología, campus Mexicali. [josman.espinosa@cetys.mx](mailto:josman.espinosa@cetys.mx)

and influence in the sports context. The present review reflects that not only has the concept been described theoretically, but it has also been found how to promote it in the field.

**Key words:** motivation, sports motivation, sport, self-determination, goals.

## Introducción

La motivación ha sido un concepto muy recurrente en los estudios del área de psicología y el deporte. Como variable se relaciona con la adherencia y el compromiso hacia la práctica deportiva y es un elemento que determina la conducta humana en general (Moreno et al., 2007). El entendimiento de la misma es complejo y por ello existen diversos modelos como la teoría de la autoeficacia, la teoría de expectativa-valor, teoría de la atribución y la teoría de la motivación intrínseca-extrínseca (Ryan & Deci, 2000; Stover et al., 2017) que la definen y operacionalizan.

La motivación es un mecanismo que promueve la energía, la dirección, la persistencia y la equifinidad, la activación y la intención de la conducta (Moreno et al., 2007; Stover, 2017). Es uno de los constructos más valorados porque una persona que está motivada produce y entra en acción. Sin embargo, en ocasiones se olvida que la motivación podría deberse a diversos factores, no solamente a aquellos que son internos. Un individuo puede tomar acción por iniciativa propia o debido al deseo de recibir una recompensa externa. En el aspecto social, regularmente se toma más en consideración aquella motivación que es activada por influencias internas. Diversos autores señalan que la automotivación estimula la creatividad, hay mayor interés y persistencia, incrementa la confianza, se presenta con más vitalidad y usualmente presenta una mejora en la percepción del bienestar general (de la Fuente, 2004; Ryan & Deci, 2000).

Actualmente existen dos teorías que tratan de explicar la motivación en el deporte. La primera es la Teoría de la Autodeterminación (TAD), la cual se ha centrado en identificar los tipos de motivación, el como estos se mantienen, las consecuencias que derivan de ella, así con la experiencia y el bienestar que se experimenta, y es una de las teorías con más auge en el contexto deportivo (Balaguer et al., 2008). La segunda es la Teoría de las Metas de Logro (TML) que sugiere que el individuo

es movido en la búsqueda de un logro que requiere la demostración de sus habilidades. Este logro o sentido de éxito es influenciado por el contexto social (Moreno et al., 2007).

A continuación se presentará una revisión de literatura de la TAD y la TML en relación a la motivación en el deporte y la relación entre ambas teorías

## Metodología

Para llevar a cabo este trabajo, se utilizó un enfoque cualitativo de nivel descriptivo utilizando como método la búsqueda de bibliografía con el fin de indagar, recolectar, organizar y analizar información en torno al tema del estudio (Calle, 2016; Hernández-Samperi, 2014).

Se emplearon buscadores como Google Scholar y EBSCO para la selección de artículos originales relacionados con la motivación en el deporte, publicados entre 1990 y 2018, que estuvieran publicados en revistas científicas. Se seleccionaron 24 artículos que cumplieron con los criterios descritos. Se empleó la técnica de análisis de ficha bibliográfica y notas como registro de la información. Se tomaron en cuenta los derechos de autor y normas de citación.

## Resultados

### Teoría de la Autodeterminación

La TAD ha sido evaluada en diferentes contextos, como el laboral, académico y deportivo. Al enfocarse en los estudios que se relacionan con el último, se han encontrado algunos en los que se relacionan los tipos de motivación y la satisfacción de las necesidades básicas según el tipo de liderazgo que ejerza el entrenador (Balaguer et al., 2008).

La TAD tiene sus orígenes de la Psicología Positiva del siglo XIX. Esta teoría propone que los seres humanos son individuos que tienen la tendencia natural al crecimiento personal y a adaptarse a su entorno de manera óptima y eficaz. Las personas que regulan su conducta de manera voluntaria al interactuar con su medio incrementan su bienestar mientras que por el contrario, en un ambiente controlador, este truncará su desarrollo y provocará malestar. Esta teoría divide la motivación como autónoma o controlada siendo el contexto en el que se

desenvuelve la persona el que determina su tipo. La autonomía se define como el actuar por voluntad propia y la percepción de las decisiones que se pueden tomar. Y el sentirse controlado se refiere al actuar del individuo debido a una presión externa y al sentir de que la acción es un deber (Balaguer et al, 2008; Ryan & Deci, 2000). Adicionalmente, dicha teoría sostiene que la motivación humana se puede clasificar en tres formas: intrínseca, que es cuando se realiza una actividad por satisfacción; extrínseca, cuando se hace una tarea por demandas externas; y la amotivación, que se refiere a la no realización de la actividad. Los primeros dos tipos podría decirse que son intencionales mientras que en la amotivación no existe la intención de actuar. Estas formas se diferencian por los procesos regulatorios subyacentes (Balaguer et al., 2008). Entre mayor sean los niveles de autonomía, mayor será la motivación intrínseca. Adicionalmente, los estudios han encontrado que los individuos con motivación intrínseca suelen mantenerse más tiempo en una actividad. (Deci & Ryan, 2008; Rottensteiner et al., 2015; Stover et al., 2017).

### Regulaciones de la motivación extrínseca

La TAD presenta una variedad de tipos de motivación extrínseca que dependen del grado de autonomía y las regulaciones. En el deporte se han encontrado tres tipos de regulación extrínseca: la externa, se refiere a las conductas que surgen por fuentes que se encuentran fuera del sujeto; la introyectada, que es aquella que está por interiorizarse, pero no llega a ser autodetermi-

nada debido a la existencia de un control, solo que de tipo interno, como la culpa; y la identificada, cuando la conducta es importante para la persona y la mueve a alcanzar metas personales y que son autodeterminadas. Finalmente, existe otro tipo de regulación, la integrada, sin embargo, esta no se ha puesto a prueba en el contexto deportivo (Balaguer, et al., 2008; Moreno et al., 2007; Ryan & Deci, 2000).

A partir de estos tipos de regulación se ha propuesto el continuum de la autodeterminación, donde se colocan los diferentes tipos en un orden del menos al más autodeterminado de la siguiente manera: no motivación, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y motivación intrínseca (Tabla 1)

Siguiendo esta teoría, los deportistas que están motivados intrínsecamente se divierten, muestran más interés y satisfacción. Por otro lado, los que están motivados por regulaciones extrínsecas realizan la actividad por razones que están fuera del contexto de la actividad (Balaguer et al. 2008; Ryan & Deci, 2000).

### Las necesidades psicológicas básicas

La TAD postula que existen factores sociales que satisfacen las tres necesidades básicas: la autonomía, la competencia y las relaciones sociales. Estas son innatas y universales (Balaguer, 2008; Stover, 2017).

La autonomía se define como el actuar por voluntad

Motivación	Desmotivada	Motivación extrínseca	Motivación Intrínseca
Estilos regulatorios	No-regulación	Regulación externa	Regulación Introyectada, Regulación Identificada, Regulación Integrada, Intrínseca
Locus de causalidad percibido	Impersonal	Externo	Algo externo, Algo interno, Interno, Interno
Procesos regulatorios relevantes	No-intencional	Obediencia	Auto-control, Importancia personal, Congruencia, Interés
	No-evaluativo	Recompensas externas y castigos	Ego-implicación, Valor consciente, Consciencia, Gozo
	Incompetencia		Recompensas internas y castigos, Síntesis con el Yo, Satisfacción inherente
	Falta de control		

Tabla 1 El continuum de las regulaciones de la autodeterminación Fuente: Ryan & Deci, 2000

propia y la percepción de las decisiones que se pueden tomar. Mientras que el sentirse controlado se refiere a actuar por una presión externa y sentir que la acción es un deber (Balaguer, 2008). La competencia es el sentirse capacitado para lograr un objetivo o superar un obstáculo. Y las relaciones son la formación de vínculos significativos y relaciones sociales saludables. En resumen, la autonomía significa que el deportista realiza la actividad por voluntad propia, se siente capaz de hacerlo y puede conectar con otros (Stover et al., 2017).

Referente al deporte se examina el grado de apoyo a la autonomía que ejerce la autoridad. Esto es que el entrenador o líder muestre interés genuino para identificar las necesidades y sentimientos del deportista y darles información para que estos puedan realizar sus tareas y tengan la oportunidad de decidir por ellos mismo. Balaguer et al. (2008) en sus investigaciones enfatizan que entre mayor apoyo a la autonomía los deportistas muestran una mejor satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones). La teoría ha señalado que cuando los deportistas experimentan mayores posibilidades de elección y más disfrute, se promueve la motivación intrínseca y cuando los niveles de satisfacción disminuyen es más probable que su motivación se incline hacia regulaciones externas.

## Teoría de las Metas de Logro

La TML establece que la meta principal del deportista es demostrar sus habilidades, donde los logros se pueden orientar por dos concepciones que están afectadas por el contexto social: las metas con orientación al ego o al resultado y las metas con orientación a la tarea o a la maestría (Moreno, et al., 2007; Rottensteiner et al., 2015).

Estas orientaciones son determinadas por el clima motivacional, que se define como: “un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito o fracaso” (Ames, 1992 citado en Moreno et al., 2007). El clima motivacional es creado por los involucrados que el deportista percibe como autoridad, que pueden ser: los padres, entrenadores, compañeros, amigos y medios de comunicación. Estos elementos definen si el clima motivacional es un clima implicado al ego o un clima implicado a la tarea. Si en el contexto del de-

portista se le da importancia a los resultados, al ganar, al rendimiento y la demostración de capacidad es un clima orientado al ego. Y si por otro lado, la gente que lo rodea le da énfasis al esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, se define como un clima orientado a la tarea (de la Fuente, 2004; Moreno, et al., 2007; Rottensteiner et al., 2015).

## La influencia del clima motivacional del entrenador

Duda y Balaguer (2007) señalan que la literatura ha demostrado que el entrenador es una pieza clave para el bienestar psicológico del deportista. Este puede influenciar en la ansiedad, el disfrute, la confianza y la percepción de su competencia física. Dentro de las responsabilidades de un buen entrenador está el conocimiento técnico-táctico para que el deportista ejecute los movimientos correctamente. Dichas responsabilidades incluyen: ser un maestro, dar instrucciones precisas y retroalimentación efectiva así como la creación de un ambiente psicológico que ayude al deportista a potencializar sus habilidades.

Estudios sobre entrenadores de élite han destacado que estos que tratan de motivar a sus deportistas promoviendo el deseo de aprender y mejorar (Adie, Duda y Ntoumanis, 2008; Ames, 1992; Balaguer et al., 2002; Boixados et al., 2004; Duda et al., 2000; Janssen y Dale, 2002; Reinboth & Duda, 2006; Smith et al., 2005; Ommundsen et al., 2003; Ommundsen, et al. 2005). En ellos, la variable principal que se evalúan en relación a los entrenadores y sus entrenados es el clima motivacional. Sin embargo, su retroalimentación tras el error suele componerse de comentarios punitivos. Estos estudios destacan que los entrenadores que plantean metas orientadas a las tareas se relacionan con:

- Mayor disfrute, satisfacción y efecto positivo
- Promoción de la creencia del esfuerzo como elemento de éxito deportivo
- Reforzamiento de la idea de que se compite con uno mismo en relación al rendimiento y la mejora
- Utilización de estrategias más asertivas para resolver conflictos
- Percepción del entrenador como un proveedor de retroalimentación, entrenamiento e instrucciones y como participe en el apoyo social
- Mejora la competencia percibida

- Mayores niveles de cohesión y relaciones positivas con sus compañeros
- Percepción del deporte como una vía para promover el trabajo ético y los valores sociales
- Un funcionamiento moral fuerte, mayor respeto a las reglas y albitros y la promoción del razonamiento moral y el fair-play
- Reducción de excusas

Por el contrario, del clima orientado al ego tiene una relación con:

- Niveles altos de ansiedad precompetitiva
- Promoción de la creencia que la habilidad es la que determina el éxito deportivo
- Desertamiento del deporte
- Comparación de las habilidades con otros en vez de consigo mismo
- Percepción del entrenador como alguien fuera del apoyo social y con un estilo de retroalimentación más punitiva
- Aumento en el uso de excusa
- Razonamiento más inmaduro y un funcionamiento moral bajo

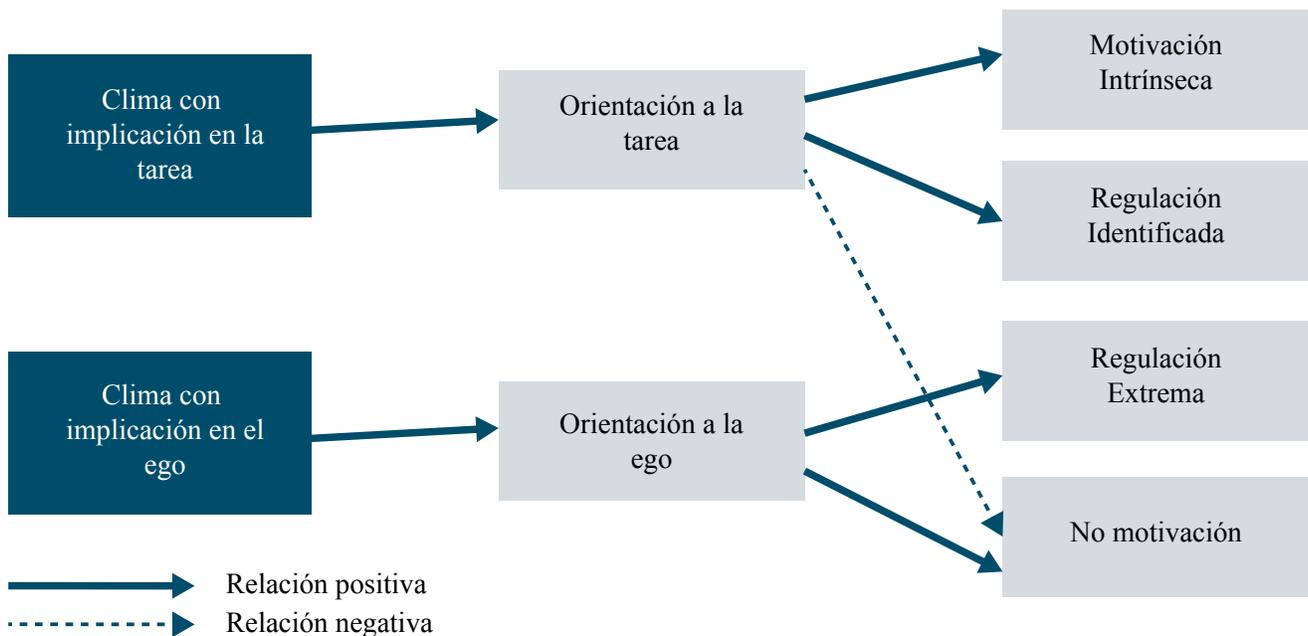
(Lista recuperada de Duda y Balaguer, 2007).

A continuación, se muestran algunas sugerencias prácticas para que los entrenadores promuevan un clima motivacional orientado a la tarea. Duda et al. (2007) sugieren las estrategias descritas en la siguiente tabla (Tabla 2).

### Relación entre la TAD y la TML en la motivación del deportista

Hay diversos estudios donde relacionan ambas teorías para explicar y definir la motivación en el contexto deportivo (Chin et al., 2012; Ntoumanis, 2001; Standage et al. 2003). Distintas investigaciones concluyen que el promover un clima motivacional orientado a la tarea se relaciona de manera positiva con la motivación intrínseca (Deci & Ryan, 1985; Moreno et al., 2007; Nicolls, 1989; Petherick & Weigand, 2002). Además, que este mismo tipo de clima motivacional se relaciona positivamente y de manera significativa con las regulaciones más autodeterminadas: motivación intrínseca y motivación identificada en alumnos de educación física. Y que, por otro lado, el clima implicado al ego se relaciona de manera significativa y positiva con las regulaciones no autodeterminadas: regulación externa y amotivación (Moreno et al. 2007; Rottensteiner et al., 2015).

A continuación se muestra la relación de los climas motivacionales con el tipo de motivación:



**Figura 1** Relación de los climas motivacionales con los tipos de motivación y las regulaciones externas  
**Fuente:** Balaguer et al. (2011)

Objetivo	Estrategias
<p><b>Habilidad</b> Aprendizaje de habilidades y tareas.</p>	<p>Brindarle al deportista una variedad de tareas que se perciban como un reto.</p> <p>Ayudar que el deportista establezca metas personales y de rendimiento contra sí mismo.</p> <p>Dividir las demandas de la tarea desarrollando un entrenamiento apropiado.</p>
<p><b>Autoridad</b> Frecuencia de su participación en el proceso de toma de decisiones.</p>	<p>Apoyarlos a la participación en el proceso de toma de decisiones.</p> <p>Considerar la perspectiva del deportista.</p> <p>Desarrollar oportunidades de liderazgo.</p> <p>Conseguir que el deportista tome responsabilidad de su propio desarrollo con la enseñanza del auto-manejo y el auto-monitoreo de sus habilidades.</p>
<p><b>Reconocimiento</b> Proceso y práctica para que el deportista reconozca sus progresos y logros.</p>	<p>Hacer juntas privadas entre el entrenador y el entrenado para enfocarse en su progreso individual.</p> <p>Reconocer el progreso individual, esfuerzo y mejora.</p> <p>Asegurar que cada entrenado reciba la misma oportunidad de reforzamiento positivo.</p>
<p><b>Agrupamiento</b> Que los deportistas se unan o se mantengan alejados en el entrenamiento o competición.</p>	<p>Utilizar acuerdos cooperativos y flexibles.</p> <p>Proveer actividades grupales.</p> <p>Enfatzarse en la solución de posibles problemas.</p>
<p><b>Evaluación</b> Establecimiento de un estándar que el deportista debe alcanzar para realizar el monitoreo de sus avances.</p>	<p>Desarrollar un criterio basado en el esfuerzo, mejora, persistencia y el progreso para alcanzar las metas individuales.</p> <p>Hacer una evaluación significativa y consistente.</p> <p>Involucrar a los deportistas mediante auto evaluaciones.</p>
<p><b>Tiempo</b> Apropiarse de las demandas del tiempo determinado para el aprendizaje y el rendimiento.</p>	<p>Reconocer que no todos los deportistas aprenden, entrenan y se desarrollan al mismo ritmo.</p> <p>Dar el tiempo suficiente para que alcance el nivel previsto antes de subir de nivel en el desarrollo de habilidades.</p> <p>Ayudar a los deportistas a establecer horarios de entrenamiento y de competición.</p> <p>Dedicarle el mismo tiempo a cada deportista.</p>

**Tabla 2** Estrategias sugeridas según la TML para promover el clima motivacional  
Fuente: Duda y Balaguer, 2007

Así mismo, Moreno et al. (2007) citan a Ntoumanis y Biddel de 1999, quienes encontraron que, un clima motivacional implicante a la tarea satisface las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás y desarrolla la autodeterminación. Mientras que el clima implicado al resultado o al ego disminuye la percepción de satisfacción de esas necesidades y promueve la amotivación y la motivación extrínseca. En el 2003, Santadage, Duda y Ntoumanis realizaron un estudio con 328 alumnos de una clase de educación física donde analizaron la motivación desde la TML y la TAD reportaron hallazgos similares. Su investigación concluyó que un clima que favorecía la autonomía y al clima de tarea tenía un impacto positivo en las necesidades psicológicas básicas y ocasionaba el desarrollo de una motivación autodeterminada.

En un estudio dirigido por Moreno et al. del 2007, en el que evaluaron a 413 deportistas con edades de 12 y 16 años de distintas disciplinas deportivas y analizaron su motivación partiendo de las teorías de la TML y la TAD, concluyendo que la motivación autodeterminada se relaciona con las dimensiones tarea y la motivación no determinada con las dimensiones ego. También destacaron que existe una relación negativa y significativa con la orientación a la tarea y la amotivación. Así mismo, destacaron diferencia en la percepción del clima motivacional y los tipos de motivación según el género, la edad y el tipo de deporte. Las chicas del estudio (91), revelaron mayor orientación a la tarea y motivación intrínseca. Por otro lado, los chicos (322), mostraron una percepción orientada al ego y se definieron más por la motivación extrínseca. En la diferencia de edad, hallaron que los más jóvenes estaban más implicados a la tarea que los de mayor edad. Y en lo referente al tipo de deporte, encontraron que los deportistas de deportes colectivos tienen una mayor orientación al ego mientras que los deportes individuales la tienen hacia la tarea.

Finalmente, Rottensteiner et al. (2015) realizaron un estudio donde relacionan ambas teorías con la motivación y la persistencia de mantenerse en el deporte. Uno de los hallazgos más relevantes fue el poder predecir la deserción del deporte a aquellos deportistas de su muestra (1,962) que con orientación al ego. Esto debido a que, al encontrarse la motivación se mantiene por el estímulo externo, cuando este es removido se vuelve probable que el deportista no quiera continuar con la actividad. Adicionalmente, sugiere que el entrenador y la estancia deportiva donde se encuentre el deportista deberían de

promover el desarrollo de habilidades, ejercicios, entrenamientos y aprendizaje que apoyen la motivación autónoma. Lo anterior a través del involucramiento de los atletas en la toma de decisiones y en el proceso de establecimiento de metas, mediante la incorporación de sus ideas y necesidades. De igual manera recomienda un clima motivacional orientado a la tarea y que al mismo se mantenga una orientación al ego, pero en menor grado, a fin de que no sea perjudicial en la motivación autodeterminada de los deportistas.

## Conclusiones

La motivación ha sido una variable que ha sido estudiada en distintos contextos, como el académico y el laboral. En este caso se exponen dos de las teorías más importantes que se han investigado en el contexto deportivo. Es importante conocer los factores que influyen sobre la motivación del deportista para mantener la adherencia y evitar el retiro en edades tempranas.

La Teoría de la Autodeterminación abre un panorama mostrando que motiva al deportista, tanto intrínseca como extrínsecamente. En el caso de la motivación extrínseca existen regulaciones que oscilan el nivel de autodeterminación (Balaguer et al., 2008; Deci & Ryan, 2000; de la Fuente, 2004).

Por otro lado, la Teoría de las Metas de Logro, describe como el líder y autoridades de los grupos deportivos influyen sobre las motivaciones de los deportistas y se relacionan que tan intrínseca o extrínseca es la motivación que se presenta (Balaguer et al., 2008; Moreno et al., 2007; Ntoumanis, 2001; Rottensteiner, 2015; Santadage et al., 2003).

Conocer las estrategias y objetivos que se pueden desarrollar para incrementar la motivación abre pauta para el diseño de programas de intervención no sólo enfocados en los atletas, sino también en los entrenadores, donde se les oriente cuáles son las cualidades de liderazgo que desenvuelva la motivación en sus equipos deportivos. La presente revisión proyecta que existen un buen número de investigaciones que describen las motivaciones en el contexto deportivo. Aún así, es necesario realizar más estudios que propongan intervenciones con base a las teorías revisadas para tener un mejor panorama de la eficacia de las propuestas encontradas para fomentar la motivación ●

## Referencias

- Adie, J., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory [Soporte a la autonomía, satisfacción de las necesidades básicas y el funcionamiento óptimo del participante deportivo adulto femenino y masculino]. *Motivation and Emotion*. DOI 10.1007/s11031-008-9095-z
- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation [Salones de clase: metas, estructuras y motivación de los alumnos]. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271. doi:10.1037/0022-0663.84.3.261
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), pp. 123-139. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246002.pdf>
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L. y García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad en jóvenes jugadores de tenis [gráfico]. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), pp. 133 – 148. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119302010>
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., & Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams [Metas situacionales y disposicionales como predictores de la mejora individual y de equipo, la satisfacción y los ratings de entrenadores en equipos de élite de handball femeninos ]. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 293–308. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00025-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00025-5)
- Balaguer, Isabel & Duda, Joan & Crespo, Miguel. (2000). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players [Clima motivacional y orientaciones a la meta como predictores de la percepción de la mejora, la satisfacción y la calidad de los entrenadores en jugadores de tenis]. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 9. 381-8. 10.1111/j.1600-0838.1999.tb00260.x.
- Chin, N., Khoo, S., & Low, W. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field [Autodeterminación y orientaciones a la meta en el atletismo]. *Journal of Human Kinetics*, 33, pp. 151-161. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3588670/>
- de la Fuente, A. (2004). Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: la Teoría de la Orientación de Meta. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2 (1), pp. 35-61. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293152878003.pdf>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* [Motivación intrínseca y autodeterminación en la conducta humana]. New York: Plenum Press. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate [Clima Motivacional Creada por el Entrenador]. En S. Jowette y D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* [Psicología Social en el Deporte], pp. 117–130. *Human Kinetics*, Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/229114635\\_The\\_coach\\_created\\_motivational\\_climate](https://www.researchgate.net/publication/229114635_The_coach_created_motivational_climate)
- Janssen, J., y Dale, G. (2002). *The seven secrets of successful coaches* [Los siete secretos de los entrenadores exitosos]. New York: *Winning The Mental Game*. Recuperado de <https://sites.google.com/site/gunrun73/TheSevenSecretsofSuccessfulCoaches-J.doc>

Moreno, J.A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), pp. 35-51. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/113>

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education* [El ethos competitivo y la educación democrática]. Harvard University Press. Recuperado de <https://books.google.com.mx/>

Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport [Enlaces empíricos entre la teoría de la meta de logros y la teoría de la autodeterminación]. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), pp. 397-409. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/11927839\\_Empirical\\_links\\_between\\_achievement\\_goal\\_theory\\_and\\_self-determination\\_theory\\_in\\_sport](https://www.researchgate.net/publication/11927839_Empirical_links_between_achievement_goal_theory_and_self-determination_theory_in_sport)

Ommundsen, Y., Roberts, G.C., Lemyre, P.N. y Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth, soccer: relations to social-moral functioning, sportpersonship and team norm perceptions [Percepción del clima motivacional en jóvenes jugadores de soccer masculinos: relaciones del funcionamiento socio moral, identidad en el deporte y la percepción de normas de equipo]. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (4), pp. 397-413. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029202000389>

Ommundsen, Y., Roberts, G.C., Nicolas-Pierre, L. y Miller, B.W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism [Relaciones entre pares en adolescentes jugadores de soccer a nivel competitivo: asociación del clima motivacional percibido, el logro de metas y el perfeccionismo]. *Journal of Sports Sciences*, 23 (9), pp. 977-989. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Pierre\\_Nicolas\\_Lemyre/publication/7570117\\_Peer\\_relationships\\_in\\_adolescent\\_competitive\\_soccer\\_Associations\\_to\\_perceived\\_motivational\\_climate\\_achievement\\_goals\\_and\\_perfectionism/links/00b7d527103f86ffce000000/Peer-relationships-in-adolescent-competitive-soccer-Associations-to-perceived-motivational-climate-achievement-goals-and-perfectionism.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pierre_Nicolas_Lemyre/publication/7570117_Peer_relationships_in_adolescent_competitive_soccer_Associations_to_perceived_motivational_climate_achievement_goals_and_perfectionism/links/00b7d527103f86ffce000000/Peer-relationships-in-adolescent-competitive-soccer-Associations-to-perceived-motivational-climate-achievement-goals-and-perfectionism.pdf)

Petherick, C.M. & Weigand, D.A.. (2002). The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers [La relación de la disposición de la orientación a la meta y el clima motivacional percibido en los índices de motivación en nadadores femeninos y masculinos]. *International journal of sport psychology*. 33, pp. 218-237. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/292011657\\_The\\_relationship\\_of\\_dispositional\\_goal\\_orientations\\_and\\_perceived\\_motivational\\_climates\\_on\\_indices\\_of\\_motivation\\_in\\_male\\_and\\_female\\_swimmers](https://www.researchgate.net/publication/292011657_The_relationship_of_dispositional_goal_orientations_and_perceived_motivational_climates_on_indices_of_motivation_in_male_and_female_swimmers)

Reinboth, Michael & Duda, Joan y Ntoumanis, Nikos. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes [Dimensiones del comportamiento del entrenador, la satisfacción de necesidades y el bienestar psicológico y físico de jóvenes atletas]. *Motivation and Emotion*. 28. 297-313. 10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8.

Reinboth, Michael & Duda, Joan. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective [El clima motivacional percibido, la satisfacción de necesidades y los índices de bienestar en deportes de equipo]. *Psychology of Sport and Exercise*. 7. 269-286. 10.1016/j.psychsport.2005.06.002.

Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., y Konttinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports [La percepción del clima motivacional en atletas jóvenes, competencia percibida y la persistencia en equipos deportivos organizados]. *Journal of Sport Behavior*, 38(4), pp. 1-18. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/299240373\\_Youth\\_Athletes'\\_Motivation\\_Perceived\\_Competence\\_and\\_Persistence\\_in\\_Organized\\_Team\\_Sports](https://www.researchgate.net/publication/299240373_Youth_Athletes'_Motivation_Perceived_Competence_and_Persistence_in_Organized_Team_Sports)

Ryan, R. y Deci, E.L. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *American Psychologist Association*, 55 (1), pp. 68-78. Recuperado de [https://self-determinationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SpanishAmPsych.pdf](https://self-determinationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf)

Smith, S. L., Fry, M. D., Ethington, C. A., y Li, Y. (2005). The effect of female athletes' perceptions of their coaches' behaviors on their perceptions of the motivational climate [El efecto de la percepción de atletas femeninas en las percepciones de las conductas del entrenador en el clima motivacional]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1080/10413200590932470>

Standage, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions [Un modelo la motivación contextual en la educación física: usando constructos de las teorías de la autodeterminación y de las metas de logro para predecir las intenciones de la actividad física]. *Journal of Educational Psychology*, 95, pp. 97-110. Recuperado de [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003\\_StandageDudaNtoumanis\\_JEP.PDF](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_StandageDudaNtoumanis_JEP.PDF)

Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., y Liporace, M. F. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en psicología*, 14(2), pp. 105-115. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>

Torregrosa, M., Boixados, M., Valiente, L., y Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport [La imagen de los atletas de élite del retiro: la forma para relocalizarse en el deporte]. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), pp. 35-43. Recuperado de <https://www.journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise>