

La Motivación y la Atención-Concentración en Futbolistas. Revisión de Estudios

Motivation and Care-Concentration in Footballers. Review of Studies

Gloria González Campos¹, Pedro Valdivia-Moral^{2*}, Javier Cachón Zagalaz³ y Óscar Romero Ramos⁴

*1 Universidad de Sevilla, Facultad de Ciencias de la Educación, España. 2 Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Educación, España.
3 Universidad de Jaén, Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, España. 4 Universidad de Málaga, Facultad de Ciencias de la Educación, España.*

Resumen: El estudio de las variables psicológicas permite comprender, junto con el análisis de otras variables, la relación entre el rendimiento deportivo y el deportista. En este estudio se incide sobre la motivación y la atención-concentración en el futbolista. El objetivo es profundizar en las principales investigaciones científicas realizadas sobre las dos habilidades psicológicas. Se utiliza la revisión de fuentes primarias y secundarias como son artículos, tesis doctorales y libros. El método utilizado es el análisis y revisión de la literatura. Se encuentran diversos estudios que analizan alguna de las variables psicológicas objeto de estudio en esta población. Como conclusiones se destaca que las habilidades psicológicas influyen en el rendimiento deportivo; y que los delanteros y centrocampistas poseen una motivación más alta que otros jugadores.

Palabras Clave: fútbol, habilidades psicológicas, motivación, atención-concentración.

Abstract: The study of psychological variables leads to understand the relationship between sport performance and the sportsman. This study stress motivation and attention-concentration in the footballer. The aim is to depend the main scientific research on the two psychological skills. It is Review of primary and secondary sources such as articles, dissertations and books are used. The method used is the analysis and review of the literature. Several studies which analysed some of the psychological variables studied in this population are available. In conclusion, we can emphasize that psychological skills sport performance, and that the front and midfielders have a higher motivation than other players.

Key Words: soccer, psychological skills, motivation, attention-concentration.

Introducción

Actualmente, el fútbol constituye un deporte con gran trascendencia social y elevados índices de seguimiento a nivel internacional, por lo que genera altos volúmenes de negocio (Rosa, Castellanos y Palacios, 2012). Estos volúmenes de negocio se dan principalmente en el fútbol profesional. Para llegar a ser profesional del fútbol, el deportista debe desarrollar múltiples capacidades a un altísimo nivel y así demostrar sus destrezas. Estas atienden a factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos, dejando claro que todo ello influye considerablemente en la posibilidad de desarrollar a un futbolista experto.

Muchos especialistas apuestan por el estudio minucioso de los procesos psicológicos implicados en el desarrollo de este deporte, entre los que destaca Roffé (2009), cuando expone que los deportistas de élite evidencian ganar o perder en función de su estado mental, fundamentalmente antes de la competición. En esta misma línea, De la Vega, Ruiz, García y del Valle (2011), estudiando el estado de ánimo precompetitivo en futbolistas profesionales, aseveran que existe un foco de esfuerzo investigador respecto al estudio de las variables psicológicas para comprender mejor la relación entre rendimiento deportivo y deportista.

Pazo, Sáenz-López y Fradua (2012) indican que a nivel psicológico, el jugador debería someterse a algunas pruebas psicológicas como entrevistas o cuestionarios para tener referencias respecto a esta dimensión. Las habilidades psicológicas, dentro de las variables a tener en cuenta en los futbolistas, vienen a configurar uno de los pilares fundamentales para el desarrollo armónico y eficaz de su carrera deportiva.

De este contexto proviene el planteamiento del siguiente problema de investigación: ¿Influyen las habilidades psicológicas como la motivación y la atención-concentración en el rendimiento deportivo de los futbolistas? Para responder se propone como objetivo profundizar en los estudios e investigaciones científicas realizados hasta hoy sobre las habilidades psicológicas seleccionadas, la motivación y la atención-concentración.

Habilidades psicológicas en el futbolista: motivación y atención-concentración

Los aspectos psicológicos conforman una estructura importante en el desarrollo de capacidades del deportista. El entrenamiento psicológico pretende favorecer, eliminar o fortalecer los aspectos relacionados con la competición, con la finalidad de optimizar el rendimiento deportivo (Mora, Zarco y Blanca, 2001; Fernández-García, Sánchez-Sánchez y Zurita-Ortega, 2013).

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Pedro Valdivia-Moral. Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Educación. 18011, Granada, (España). E-mail: pvaldivia@ugr.es

Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) ofrecen una investigación sobre el análisis de la influencia de variables psicológicas en la consecución del éxito, de la que una parte se basa en demostrar la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo. Asimismo, en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas con una notable relevancia: la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional (Gimeno et al., 2007; Zarauz y Ruiz, 2012).

Según Raimundi, Reigal y Hernández (2016), los deportistas que destacan en una buena fortaleza mental se caracterizan por una alta motivación, confianza y por mantenerse focalizados en la tarea, al mismo tiempo que regulan sus emociones.

Dentro de las habilidades psicológicas fundamentales en el deportista, se seleccionan la motivación y la atención-concentración para analizarlas como cuerpo de este estudio.

La **motivación** es un constructo mediatizado por aspectos biológicos, emocionales, cognitivos y sociales que inciden directamente en el sujeto, además de interactuar entre ellos (Escartí y Cervelló, 1994). En este sentido se cree necesario añadir el aspecto cultural.

La Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989) y a la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000), encuadradas dentro del modelo sociocognitivo, actualmente son las más utilizadas para comprender los procesos de la motivación en situaciones de logro, y con ello, en el ámbito deportivo. Dentro del marco teórico de estas teorías, la tarea del entrenador se ha de centrar en el diseño de sesiones de entrenamiento en las que el ambiente sea dirigido al aprendizaje, a la mejora de las ejecuciones y al desarrollo integral del deportista, donde lo más importante no sea el resultado (Ortín, Maestre y García de Alcaraz, 2016).

La Teoría de Metas, al ser aplicada al deporte del fútbol, ofrece líneas de actuación que se estiman significativas y útiles (Zurita-Ortega et al., 2014). En este sentido, actualmente la línea de investigación se orienta hacia el conocimiento de los climas motivacionales generados por los entrenadores. Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2008) analizan en 415 jóvenes futbolistas el efecto que tiene el estilo de comunicación de los entrenadores sobre sus jugadores, llegando a concluir que el clima motivacional y el estilo comunicador del entrenador son claves predictoras de armonía y diversión en el futuro deportista.

En cuanto al modelo motivacional de la Autodeterminación, Viladrich, Torregrosa y Cruz (2011) realizan un estudio con 578 deportistas para validar un cuestionario sobre la regulación conductual en el deporte. Finalmente, agrupan sus factores en tres categorías generales de motivación: la amotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca.

Por su parte, Domínguez (2009) considera que los procesos

motivacionales son los que aportan la dirección y la fuerza de la conducta en los deportistas que practican fútbol. Por lo que Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo (2011) examinan el clima motivacional en 377 futbolistas con edades entre 18 y 39 años, pertenecientes a 20 equipos de 3ª división de la liga española, con al menos 8 años de experiencia practicando este deporte y comprueban que la motivación se comporta como antecedente de la eficacia colectiva.

No obstante, la motivación se resalta como un factor psicológico que caracteriza a los deportes de conjunto, pues algunos estudios describen hallazgos de que este factor es puntuado más a la baja en deportes individuales que en los colectivos, no siendo una variable tan influyente como en los deportes de equipo como el fútbol o fútbol sala (Arias, Cardoso, Aguirre-Loaiza y Arenas, 2016).

La **atención-concentración** es una habilidad psicológica relacionada con las fases del proceso motor de cualquier desarrollo deportivo pues influye en la codificación del estímulo externo o interno, en la selección y organización de la respuesta motriz y en la ejecución de la misma.

Según Rodríguez y Montoya (2006), las perspectivas teóricas explicativas del fenómeno atencional más utilizadas a lo largo del tiempo son: la perspectiva cognitiva, que es una de las más utilizadas en el ámbito de la Educación Física y el deporte, la cual se basa en el procesamiento de la información; la perspectiva social, relacionada con el rendimiento deportivo, la cual se centra en el estudio de los distractores que pueden perturbar la atención y en las diferencias individuales que condicionan la efectividad de la misma; y la perspectiva psicofisiológica que sostiene la existencia de variaciones muy significativas en los indicadores psicofisiológicos de los deportistas, con lo que la focalización atencional dependerá de esas variaciones, determinando el grado de la misma para afrontar las tareas requeridas.

Las habilidades psicológicas interactúan durante los procesos de ejecuciones deportivas, por ejemplo, la ansiedad o la motivación pueden influir en la atención del jugador. Así pues, Palacios (2011) expone que cuando un deportista manifiesta un estado cognitivo de preocupación repercute en su concentración, afectando a su rendimiento deportivo. Cuando se participa en competición encontrando situaciones de sobreexigencia, el número potencial de distracciones aumenta propiciando los resultados negativos correspondientes (Orlick, 2003).

Morilla (2009) expone que el entrenador debe conocer la necesidad de entrenar sistemáticamente al deportista en concentración para que logre controlar aquellos estímulos relevantes del juego, para ello, durante las sesiones de entrenamiento, se deben programar situaciones simuladas de competición donde habiten distractores externos, para así acostumbrar al futuro futbolista, en este caso, a no reducir la calidad de sus ejecuciones. González (2010; 2014) indica que la eficacia de esta habilidad va a depender en gran medida del técnico durante

los entrenamientos, puesto que al poseer una gran influencia sobre sus jugadores debe promover la concienciación sobre la necesidad de focalizar la atención adecuadamente.

Método

Estudios seleccionados

A fin de alcanzar el objetivo de este estudio, se ha realizado un análisis comparativo de la literatura con la exposición

descriptiva de las teorías más relevantes que nos permiten establecer un marco de referencia para continuar con otras investigaciones en esta línea. Se seleccionaron 7 trabajos que tratan sobre motivación (ver tabla 1); de ellos, 4 de autores españoles y 3 suramericanos, y 4 sobre atención-concentración, todos de autores españoles (ver tabla 2).

Tabla 1. Estudios que exponen el análisis de la motivación en jugadores de fútbol.

Autores	Población	Diseño	Instrumento	Resultado	Conclusión
Llames (2003)	98 sujetos del Real Oviedo con 18 años de media	Descriptivo y transversal	LOEHR	Alta motivación	No necesitan tratamiento específico en motivación, si en el desarrollo de esta habilidad
Lavarello (2004)	156 sujetos de 1ª división de Chile	Descriptivo, transversal y correlacional	CPRD	La motivación correlaciona con todas las variables psicológicas	Importancia del trabajo motivacional con los futbolistas para el alcance de objetivos
Olmedilla, Andreu y Blas (2005)	92 sujetos de 5 equipos de Murcia de hasta 16 años	Descriptivo, transversal y correlacional	CPRD	Los futbolistas son vulnerables a la lesión si muestran altos niveles de percepción de éxito	Habría que considerar también el grado de intensidad de entrenamiento
Lavarello (2005)	125 sujetos 1ª división de Chile	Descriptivo, transversal y comparativo	CPRD	No existen grandes diferencias entre grupos de jugadores en cuanto a las variables psicológicas	Los infantiles superan sutilmente en motivación a los juveniles
Pacheco y Gómez (2005)	49 sujetos profesionales del fútbol boliviano	Descriptivo y transversal	CPRD	Las variables psicológicas varían en función de los puestos de juego de los futbolistas	La motivación en los delanteros y centrocampistas destaca como variable predominante
Morilla (2009)	435 sujetos de entre 9 y 35 años del Sevilla F.C.	Descriptivo y longitudinal	LOEHR	Una puntuación media de 26,5 puntos sobre una máxima de 30 puntos	Los jugadores están en un nivel excelente en motivación
González (2013)	25 sujetos de 3ª división española entre 17 y 24 años	Descriptivo y transversal	CPRD y LOEHR	El CPRD muestra que los porteros, delanteros y centrocampistas tienen una alta motivación. El LOEHR indica 27,5 sobre una máxima de 30 puntos	Según la demarcación la motivación es diferente en el futbolista. No necesitan tratamiento específico en motivación

Tabla 2. Estudios que exponen el análisis de la atención-concentración en jugadores de fútbol.

Autores	Población	Diseño	Instrumento	Resultado	Conclusión
Mora, Zarco y Blanca (2001)	8 sujetos profesionales del Málaga C. F.	Descriptivo y transversal	CEDC	No se muestran resultados estadísticamente significativos	Las acciones aisladas en deportes de equipo no dependen sólo del propio deportista, sino también, del resto del equipo
Llames (2003)	98 sujetos del Real Oviedo de 18 años de media	Descriptivo y transversal	LOEHR	Nivel medio de atención-concentración	El equipo no necesita tratamiento específico urgente en esta habilidad
Morilla (2009)	435 sujetos de entre 9 y 35 años del Sevilla F.C.	Descriptivo y longitudinal	LOEHR	Una puntuación media de 24,3 sobre una máxima de 30 puntos	Se propone llevar a cabo un perfeccionamiento en atención-concentración
González (2013)	25 sujetos de 3ª división española de entre 17 y 24 años	Descriptivo y transversal	CPRD y LOEHR	Elevado nivel de atención-concentración.	No se necesita entrenamiento específico en esta habilidad. Se propone un perfeccionamiento en ella

Procedimiento

El procedimiento empleado para analizar los trabajos seleccionados es lo que denominamos “revisión sistemática”, término incorporado por Kitchenham (2004) y que se enmarca en el contexto del método de investigación denominado “análisis y revisión de la literatura”. Para ello se ha procedido a la revisión de fuentes primarias y secundarias dentro de publicaciones científicas como artículos, tesis doctorales y libros que tratan sobre los factores psicológicos en futbolistas y, dentro de éstos, aquéllos relacionados con las habilidades de motivación y atención-concentración. Las palabras clave utilizadas para la búsqueda han sido: fútbol, habilidades psicológicas, rendimiento, motivación y atención-concentración.

Una revisión sistemática se define como una manera de evaluar e interpretar toda la investigación disponible relevante respecto de una interrogante de investigación particular, en un área temática o fenómeno de interés (Kitchenham, 2004). Los estudios individuales que contribuyen a una revisión sistemática se denominan estudios primarios, una revisión sistemática se considera un estudio secundario. En particular este método propone tres etapas fundamentales que son planificación de la revisión, desarrollo de la revisión y publicación de los resultados de la revisión (Caro, Rodríguez, Calero, Fernández y Piattini, 2005; Valdivia, Sánchez, Alonso y Zagalaz, 2010; González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz, y Romero, 2015).

Resultados y Discusión

Los resultados obtenidos en las investigaciones presentadas sobre la motivación en futbolistas recogen dos estudios en los que los sujetos puntúan altamente en esta variable, considerándose productivo para el equipo. Un estudio que señala que la motivación correlaciona con todas las variables psicológicas. Otro estudio que afirma que existe vulnerabilidad a las lesiones ante altos niveles de percepción de éxito. También, un estudio que expone que no existen grandes diferencias motivacionales entre jugadores de categorías infantiles y juveniles. Y por último, dos trabajos que señalan que la predominancia de las variables psicológicas, entre ellas, la motivación, varían en función de la demarcación. Así pues, se observan congruencias en los estudios analizados en cuanto que la motivación es una variable influyente en múltiples aspectos relacionados con el rendimiento deportivo (otras variables psicológicas, lesiones, categorías o demarcaciones), no encontrando contradicciones en dichos estudios.

Los resultados extraídos de las investigaciones presentadas sobre la atención-concentración en futbolistas muestran un estudio que no revela resultados estadísticos significativos respecto a esta variable ya que las acciones en este deporte

no son aisladas sino dependientes del resto del equipo. Y tres estudios en los que se suman un total de 558 futbolistas, los cuales presentan niveles medio y altos en atención-concentración. De manera que, en los estudios analizados sobre la atención-concentración se muestran coincidencias en una representativa muestra de futbolistas en cuanto al grado de focalización de esta habilidad psicológica, coincidiendo en los niveles que presentan. No se encuentran discrepancias entre dichos estudios.

Conclusiones

Después de analizar los diferentes estudios que abordan las habilidades psicológicas de motivación y atención-concentración en los futbolistas y su influencia, se extraen las siguientes conclusiones:

- Los estudios analizados ponen de manifiesto la gran importancia de la motivación y la atención-concentración en esta población, puesto que ayuda a predecir el rendimiento deportivo del futbolista.
- Algunos estudios coinciden en que las habilidades psicológicas influyen en el rendimiento deportivo del futbolista en función de su demarcación, de manera que los delanteros y centrocampistas destacan en poseer una motivación más alta que jugadores que desarrollan otros puestos de juego.
- Todos los estudios revisados confirman que generar un clima motivacional orientado a la tarea en un equipo de fútbol favorece el rendimiento y la eficacia colectiva, y esto va a depender, en gran parte, del entrenador.
- La mayoría de los estudios constatan que la motivación correlaciona positivamente con otras variables como la autoconfianza y/o la atención-concentración.
- Existe unanimidad en todos los estudios en que tras analizar la atención-concentración en equipos de fútbol, ninguno requiere tratamiento específico urgente en esta habilidad, aunque siempre se ofrece la posibilidad de ser perfeccionada.

En el mundo del fútbol, aún no queda ampliamente difundida la importancia de recibir un adecuado asesoramiento psicológico para desarrollar eficazmente las habilidades psicológicas del futbolista a pesar de que la mayoría coincide en reconocer la relevante influencia que éstas tienen en el rendimiento deportivo.

Agradecimientos.- Título: La Motivación y la Atención-Concentración en Futbolistas. Revisión de Estudios. La financiación de este trabajo ha sido posible gracias a la aportación de los grupos de investigación HUM-507 de la Universidad de Sevilla y HUM-653 de la Universidad de Jaén.

Referencias

- Arias, I., Cardoso, T.A., Aguirre-Loaiza, H.H. & Arenas, J.A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36.
- Caro, M.A.; Rodríguez, A.; Calero, C.; Fernández, E. & Piattini, M. (2005). Análisis y revisión de la literatura en el contexto de proyectos de fin de carrera: Una propuesta. *Revista Sociedad Chilena de Ciencia de la Computación*, 6 (1). Recuperado de: <http://www.dcc.uchile.cl/%7Emmarin/revista-sccc/sccc-web/Vol6/CCESC08.pdf>.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 1, 227-268.
- De la Vega, R., Ruiz, R., García, G.D. & del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
- Domínguez, M. (2009). *Variables motivacionales implicadas en el compromiso deportivo: Diseño de un modelo explicativo en el fútbol* (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, Córdoba.
- Escartí, A. & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90) Valencia: Albatros Educación.
- Fernández-García, R., Sánchez-Sánchez, L. & Zurita-Ortega, F. (2013). Eficacia de la hipnosis en la modificación de variables psicológicas y fisiológicas en deportistas. *Universitas Psychologica*, 12(2), 483-491.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. & Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- González, G. (2013). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional* (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P, Zagalaz, M. L. & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas. Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 10(1), 95-101.
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*. Staffordshire: Keele University.
- Lavarello, J. (2004). Estudio correlacional entre las variables medidas a través del CPRD en futbolistas de las divisiones menores. *Revista de Medicina del Deporte Cubana*, 3, 18-26.
- Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista Digital EF Deportes*, 80. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd84/cprd.htm>.
- Llames, R. (2003). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada.
- Mora, J.A., Zarco, J.A. & Blanca, M.J. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Morilla, M. (2009). *Mejora de aspectos psicológicos, deportivos e institucionales mediante el desarrollo y aplicación de un Programa de Trabajo Psicológico en un club de fútbol* (Tesis Doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Olmedilla, A., Andreu, M.D. & Blas, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, 4(23), 449-459.
- Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo.
- Ortín, F.J., Maestre, M. & García de Alcaraz, A. (2016). Formación de entrenadores de fútbol base y grado de satisfacción de los deportistas. *SportTK*, 5(1), 11-18.
- Pacheco, M. & Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu*, 3(2), 1-26.
- Palacios, M.E. (2011). *Aspectos psicosociales aplicados a la formación en jóvenes deportistas a través de la nuevas tecnologías* (Tesis Doctoral). Universidad del País Vasco, Vitoria.
- Pazo, C.I., Sáenz-López, P. & Fradua, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291-299.
- Rodríguez, M.C. & Montoya, J.C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(1), 99-112.
- Raimundi, M.J., Reigal, R.E. & Hernández, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211-222.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicopedagógica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Rosa, I.M., Castellanos M. & Palacios, B. (2012). Calidad percibida por el espectador de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 25-33.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.
- 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.
- Zarauz, A. & Ruiz, F. (2012). Super-adherencia del maratoniano: variables predictoras y diferencias de género. *Universitas Psychologica*, 11(3), 895-907.
- Zurita-Ortega, F., Fernández-García, R., Cachón-Zagalaz, J., Ambrissandoval, J., Zaleta-Morales, L. & Hernández-Gallardo, D. (2014). Satisfacción y autoestima en jugadores de fútbol base en relación con los estilos de enseñanza que reciben los entrenadores de Ciudad del Carmen (México). *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 63-74.

