

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: CONCEPTOS, APLICACIONES E INVESTIGACIÓN



PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: CONCEPTOS, APLICACIONES E INVESTIGACIÓN

Jeanette Magnolia López Walle
María del Pilar Rodríguez Martínez
Oswaldo Ceballos Gurrola
José Leandro Tristán Rodríguez



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



Jesús Ancer Rodríguez

Rector

Rogelio G. Garza Rivera

Secretario General

Rogelio Villarreal Elizondo

Secretario de Extensión y Cultura

Celso José Garza Acuña

Director de Publicaciones

Oswaldo Ceballos Gurrola

Director de la Facultad de Organización Deportiva

Padre Mier No. 909 poniente, esquina con Vallarta

Monterrey, Nuevo León, México, C.P. 64000

Teléfono: (5281) 8329 4111 / Fax: (5281) 8329 4095

e-mail: publicaciones@uanl.mx

Página web: www.uanl.mx/publicaciones

Primera edición, 2015

© Universidad Autónoma de Nuevo León

© Jeanette Magnolia López Walle, María del Pilar Rodríguez Martínez,

Oswaldo Ceballos Gurrola y José Leandro Tristán Rodríguez

Reservados todos los derechos conforme a la ley.

Prohibida la reproducción total y parcial de este texto sin previa autorización por escrito del editor

ISBN: 978-607-27-0491-6

Impreso en Monterrey, México

Printed in Monterrey, Mexico

Índice

Prólogo	11
Aproximación hacia una metodología en el entrenamiento psicológico	13
Francisco Javier Moreno Bazaldúa	
Variables psicológicas relacionadas en el alto rendimiento deportivo	245
Saúl Salvador Ramírez Zaragoza	
<i>Burnout</i> en el deporte	55
Abril Cantú-Berrueto, Jeanette M. López-Walle, Isabel Castillo Fernandez, Nancy Ponce Carbajal, Octavio Álvarez Solves, e Inés Tomás Marco	
Presentación de las tareas: una perspectiva psico – pedagógica en el deporte	61
Octavio Garza-Adame, José, Tristán, Armando Cocca, Juan Ramón Piña de la Fuente, y Jesus Vicianá	
Comunicando un feedback adecuado al deportista y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas	73
Juan Francisco Cruz Palacios, José L. Tristán Rodríguez, José Alberto Pérez García, Abril Cantú-Berrueto, y Humberto Blanco	
Motivación y ansiedad competitiva, desde la óptica cognitivo-social	81
Antonio Pineda-Espejel, Jeanette M. López-Walle, Inés Tomás Marco, Mireya Medina Villanueva y María Rosa Alfonso García	
Jóvenes deportistas de alto rendimiento, ¿mentalmente sanos? Reporte de investigación en Jalisco, México.	97
Pedro Reynaga Estrada	
Intervención a distancia para la autorregulación de la práctica de actividad física con estudiantes universitarios	117
Roberto Rafael Cruz Martínez, Jorge I. Zamarripa Rivera, Jeanette M. López Walle, Brenda E. Luna Villalobos y Oswaldo Ceballos Gurrola	
Autoeficacia para la actividad física en niños y niñas: desarrollo del “CAPAF”	133
Imelda G. Alcalá Sánchez	
Evaluación y asesoramiento a entrenadores: intervenciones en el contexto	149
Catarina Sousa, Jaume Cruz, y Ronald E. Smith	

Prólogo

En el presente libro, usted encontrará información actualizada y de gran importancia sobre la Psicología del Deporte, en el cuál se dan a conocer conceptos, aplicaciones e investigaciones relacionadas con el tema de estudio, que sin lugar a dudas serán de utilidad para los profesionales del deporte como: entrenadores, dirigentes, los propios psicólogos del deporte y atletas.

En las primeras páginas se encontrará una serie de capítulos sobre metodologías, indicadores e intervenciones aplicados a la psicología del deporte con la participación de profesionales de diferentes países.

Por último pero no menos importante, usted ubicará dos propuestas de intervención con un enfoque hacia los estudiantes y otra hacia la evaluación y asesoramiento a entrenadores deportivos.

El presente volumen se presenta con 10 apartados distribuidos de la siguiente manera: En el primer capítulo se presenta una aproximación hacia una metodología en el entrenamiento psicológico, acorde al tipo de deporte y por lo tanto al estado físico y psicológico del deportista, el cual se encuentra siempre en interacción con la sistematización de las etapas de planificación y preparación para la competencia. Se resalta además las características del rol del psicólogo del deporte encaminadas a estudiar, analizar, prevenir, modificar u optimizar conductas en individuos o grupos implicados directa o indirectamente en el deporte.

Luego sigue otro capítulo que tratará de describir de manera general como interactúan las diferentes variables psicológicas en un deportista que pertenece al denominado alto rendimiento deportivo, no sin antes definir conceptos tales como: procesos psicológicos básicos, alto rendimiento y variables psicológicas que puedan ayudar a tener un cuadro introductorio de como comprender la manera en que se da el desempeño del deportista en sus procesos de entrenamiento, competencia y postcompetencia. En otro, se presenta un panorama general sobre el *Burnout*, sus conceptos, características, antecedentes, consecuencias y las recomendaciones a los deportistas y entrenadores sobre el control de la ansiedad pre competitiva y competitiva, las técnicas de relajación y respiración, el control de emociones negativas, herramientas para afrontar las situaciones estresantes y negativas para el deportista.

En el que sigue, la presentación de las tareas tiene que ver con el comportamiento que el docente demuestra hacia sus atletas/alumnos y como trasmite la información la cual contempla estructuración, secuencia, claridad, entusiasmo y ritmo y tiempo de espera del docente; es decir, lo que van a hacer y cómo van a hacerlo. En otro apartado, se muestra al entrenador los conocimientos necesarios para mejorar el feedback que proporciona al de-

portista en el entrenamiento o competencia deportiva, con el fin de otorgar información eficaz, que facilite tener mayor posibilidad de éxito deportivo.

En un siguiente capítulo, se pretende reconocer y entender la salud psíquica en el deporte como un proceso humano complejo que no se limita al carácter patológico, ni se relaciona solamente con el carácter positivo, sino con una relación dialéctica de constante avance, estancamiento y superación. Además se presenta el reporte de una investigación realizada en jóvenes deportistas del alto rendimiento donde concluyen que la relación entre el deporte y la salud mental no es un proceso uniforme ni mecánico. Que el practicar deporte de alto rendimiento no conlleva automáticamente a la salud, como la mayoría de las personas comunes y algunos políticos pregonan, pero que tampoco genera lesiones o trastornos psíquicos para los deportistas, como la mayoría de las teorías y textos argumentan.

Por otro lado, se muestra un trabajo en el que se revisan investigaciones empíricas que relacionan el clima motivacional, orientaciones de meta o motivación intrínseca con la ansiedad competitiva, desde las perspectivas de la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación, para dar soporte a los supuestos teóricos.

Por último se describen dos estudios de intervención. En el primero se detallada el Programa de Asesoramiento Personalizado a Entrenadores (PAPE), el cual consta de cuatro fases y se describen los resultados del programa publicados referentes a: 1) las conductas observadas de los entrenadores agrupados en tres dimensiones conductuales, 2) las conductas-objetivo definidas por cada entrenador, y 3) los efectos del programa en el compromiso deportivo y la diversión de los jóvenes futbolistas.

Ya para terminar en el otro estudio, se muestran los resultados de una intervención a distancia para la autorregulación de la actividad física puede tener efectos positivos con estudiantes universitarios que participen activamente en un programa de estas características, mejorando su autoeficacia no sólo a nivel global, sino también sobre las conductas específicas de realizar ejercicio físico programado y otras modalidades de la actividad físicas.

Esperamos que éste libro sea de su agrado y utilidad en la práctica de actividades físico-deportivas o en el ejercicio profesional del deporte, para poner en practica sus conceptos y recomendaciones.

Mis felicitaciones y reconocimiento a los autores que han plasmado en esta obra sus experiencias.

Atentamente

Jeanette Magnolia López Walle
María del Pilar Rodríguez Martínez
Oswaldo Ceballos Gurrola
José Leandro Tristán Rodríguez

Comunicando un feedback adecuado al deportista y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas

******Juan Francisco Cruz Palacios¹, José L. Tristán Rodríguez¹,
José Alberto Pérez García¹, Abril Cantú-Berrueto¹, y Humberto Blanco²

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, México

²Universidad Autónoma de Chihuahua, México

Introducción

El deporte fomenta cuestiones de corte social y enfatizan la buena calidad del ser humano. Como es bien sabido, la actividad deportiva ayuda y beneficia física y psicológicamente al atleta, pero así mismo, en algunas situaciones como la propia vida, éste genera un malestar. Necesitamos conocer y transmitir bajo qué circunstancias la experiencia deportiva puede favorecer el desarrollo positivo de los deportistas para poder diseñar programas de intervención que ayuden a potenciarlo.

Los atletas en los entrenamientos y competencias, se encuentran constantemente sometidos a un feedback en base a sus resultados y logros competitivos; ya sea de parte de sus similares o pares (compañeros del mismo equipo) o de sus entrenadores. En el deporte, es relevante conocer los factores sociales como el feedback del entrenador y los factores personales que intervienen ya que son los que nos permiten potenciar las vías de acción para conseguirlo.

Es de vital importancia, conocer las percepciones de los deportistas sobre las conductas de su entrenador, en lo particular, el estilo interpersonal que tiene su entrenador al momento de comunicar el feedback, ya sea en forma de apoyo a la autonomía o controlador, para saber, si se crearan las condiciones para que los atletas experimenten una sensación de auto-aprobación, motivación, compromiso, aprendizaje y se sientan conectados con sus compañeros dentro del ambiente.

En este capítulo se aborda la forma en cómo el entrenador podrá proporcionar un feedback correctivo adecuado al deportista que fomente la aceptación del mismo, y logre generar la satisfacción de autonomía, relación y competencia, y estas de manera positiva generen un bienestar en el deportista. Para ello, nos apoyaremos de una de las mini-teorías de la Teoría de la Autodeterminación, la Teoría de las Necesidades Básicas.

Definición y clasificación del Feedback

Los entrenadores juegan un papel trascendental en el contexto social de los deportistas al facilitar el aprendizaje de los atletas al observar el progreso del jugador y proporcionar el feedback adecuado que debería conducir a mejorar el rendimiento y la mejora del aprendizaje cognitivo (Nicaise, Bois, Fairclough, Amorose y Coggerino, 2007). Por eso, a los en-

****** Cerdeña 1015, Los Ángeles, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México. Correo Electrónico: psicodepormty@gmail.com

trenadores se les ha enseñado que el feedback es una importante técnica para ayudar a aprender las habilidades motoras al señalar los aciertos y errores en el desarrollo de las habilidades (Magill, 1993). Los entrenadores influyen de manera directa sobre el desempeño de la práctica deportiva, al proporcionar el feedback de manera adecuada, facilitar y mejorar el desempeño deportivo. Por lo tanto, según Piéron (1999) el feedback es un elemento determinante en el proceso de aprendizaje cuando se centra en la adquisición de las habilidades pedagógicas y lo define como una información proporcionada al jugador para ayudarlo a repetir los comportamientos motrices adecuados, eliminar las conductas incorrectas y conseguir los resultados previstos. Por su parte, Hein y Koka (2007) consideran al feedback como la información recibida por un atleta, en un contexto de educación física o deportivo, a cerca de su rendimiento durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se distinguen dos tipos de feedback, el primero que es intrínseco, constituido por informaciones internas que recibe el alumno procedente de los receptores localizados en los músculos, tendones o articulaciones, cuando efectúa un movimiento (Piéron, 1996; Anderson, Magill, y Seklya, 2001). El segundo, es el extrínseco, proporcionado por una fuente externa y que generalmente es otorgado por el entrenador o el compañero de entrenamiento.

Por su parte, Rink (2010) considera que el feedback puede ser categorizado de la siguiente forma: 1) feedback evaluativo que ocurre cuando se juzga el valor relativo a qué tan bien o mal es desarrollada la tarea y esto es comunicado al alumno; y 2) el feedback correctivo que algunas veces es considerado un feedback prescriptivo, éste ocurre cuando es específico o le da la información al alumno sobre qué hacer o no hacer en el futuro sobre el rendimiento.

Mouratidis, Lens y Vansteenkiste (2010) consideran el feedback correctivo, a las declaraciones que transmiten mensajes sobre la forma de mejorar, después de los malos resultados o errores. Asimismo, diferencian el feedback correctivo del negativo (fracaso) al aclarar que, el feedback correctivo se centra más en el proceso, es decir, en los aspectos de su desempeño que han fracasado para hacerlo bien o en uno de los aspectos del rendimiento que necesitan mejorar durante la lucha en el logro del aprendizaje, y el feedback negativo se enfoca en el resultado final y particularmente, en los propios fracasos para lograr un determinado resultado.

Pero, Carpentier y Mageau (2013, 2014) en lugar de utilizar feedback positivo o negativo, sugieren los términos promoción del feedback orientado, que se refiere a confirmar y reforzar las conductas deseables, y el feedback orientado al cambio, el cual indica que el rendimiento es inadecuado y que ese comportamiento necesita ser modificado con el fin de alcanzar los objetivos de los atletas (Bloom y Hautaluoma, 1987). Tanto la promoción del feedback orientado como el feedback orientado al cambio, pueden dar resultados positivos o negativos dependiendo de la forma en que es dado (Carpentier y Mageau, 2013). El feedback orientado al cambio en el deporte es inevitable y difícil de dar. Por eso, es importante que el entrenador aprenda a proporcionar feedback orientado al cambio de una manera que maximice su potencial, con consecuencias psicológicas positivas y minimizar las negativas (Carpentier y Mageau, 2013).

La Teoría de la Autodeterminación

La Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT; Deci y Ryan, 1985), es una perspectiva contemporánea teórica de la motivación humana, parece una promesa a fin de elucidar los factores de contexto socio-psicológicos que influyen en la participación y la actividad física. Esta teoría puede ser considerada como una teoría particularmente atractiva para los profesionales de la salud y el deporte que intentan facilitar cambios en los comportamientos de salud, ya que especifica tres variables contextuales sociales (es decir, soporta el apoyo a la autonomía, la estructura y el involucramiento interpersonal), que se corresponden para la variabilidad en la satisfacción de las necesidades psicológicas, las regulaciones de motivación inferiores de la conducta y los consecuentes resultados de motivación.

El apoyo a la autonomía se refiere a la provisión de elección y razón de ser significativo por parte de quienes están en la posición de autoridad, el reconocimiento de la perspectiva de los demás y la minimización de la presión. La estructura describe el grado en que las contingencias de resultados en el comportamiento se hacen comprensibles, y si quienes están en posición de autoridad hacen sus expectativas claras y proveen de feedback (Deci y Ryan, 1991). Para facilitar la regulación autónoma, los componentes de la estructura deben ser presentados en una manera que apoyen la autonomía (Deci y Ryan, 1991). Por último, el involucramiento interpersonal se refiere a la calidad de la relación entre quienes están en posición de autoridad y los individuos que interactúan, y representa las formas de que se tiene la voluntad para dedicar recursos psicológicos, tales como el tiempo, la energía y el afecto (Deci y Ryan, 1991).

Una de las mini-teorías de la SDT es la teoría de las necesidades básicas (Basic Needs Theory, BNT; Ryan y Deci, 2000). La BNT defiende que la satisfacción de las necesidades psicológicas está en función de las características del contexto social (anteriormente descrito). Esta teoría asume que todas las personas poseen 3 habilidades psicológicas necesarias que son fundamentales para la naturaleza y calidad en el involucramiento de cualquier dominio (Deci y Ryan, 1985).

La necesidad de autonomía refleja el deseo de involucrarse en actividades que sean escogidas y que provengan de su propio comportamiento (Deci y Ryan, 1985). Los atletas se benefician cuando los profesores utilizan un estilo de enseñanza que promueva la autonomía, se evidencia con una mayor motivación, compromiso, aprendizaje y bienestar psicológico. La necesidad de relación involucra un sentimiento de relacionarse con los demás o de pertenencia a un grupo social (Deci y Ryan, 1985). Finalmente la necesidad de competencia implica que el individuo tiene el deseo de interactuar eficazmente con el medio ambiente, para experimentar una sensación de eficacia en producir resultados deseables y prevenir eventos indeseables (Deci y Ryan, 1985). La satisfacción de las necesidades básicas se asociará con el bienestar en la vida diaria, mientras que su frustración inducirá al malestar (Ryan y Deci, 2000).

Diferentes investigaciones en el contexto deportivo han analizado la relación entre la percepción de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (p.e., Adie, Duda y Ntoumanies, 2008; Álvarez, Balaguer, Castillo, y Duda, 2009; Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Gagné, Ryan y Bargmann, 2003; Reinboth, Duda y Ntoumanies, 2004). En estos estudios se ha encontrado una relación positiva entre la percepción de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. También, la satisfacción de las necesidades

psicológicas básicas se incrementa cuando se presentan los componentes de la estructura de una manera de apoyo a la autonomía (Deci y Ryan, 1991; Sierens, Vansteenkiste, Goossens, Soenens, y Dochy, 2009; Tessier, et al., 2013). Por otra parte, existe una relación positiva entre el estilo controlador y la frustración de las necesidades psicológicas básicas (Balaguer, et al., 2012; Castillo, González, Fabra, Merce y Balaguer, 2012; Tristán et al., 2014).

La Teoría de la Autodeterminación (Self Determination Theory, SDT; Deci y Ryan 1985; Ryan y Deci, 2000) sugiere que el comportamiento de un entrenador puede ser visto en términos de dos estilos interpersonales: el estilo de apoyo a la autonomía y el estilo controlador. El estilo de apoyo a la autonomía juega un rol crítico en mantener los esfuerzos en las actividades autodeterminadas y crea las condiciones para que los atletas experimenten una sensación de voluntad, selección y auto-aprobación. Por el contrario, los entrenadores con un estilo interpersonal de control se comportan de forma coercitiva, autocrática autoritario, represiva, y con presión para imponer una forma específica y preconcebida de pensar y de actuar sobre sus atletas. Como consecuencia, las presiones externas aplicadas por los entrenadores son percibidos por sus atletas como el origen de su propio comportamiento (Bartholomew, Ntoumanis y Thøgersen-Ntoumani, 2009, 2010). Por lo tanto, si los entrenadores comunican el feedback correctivo en forma de apoyo a la autonomía, crearan las condiciones para que los atletas experimenten una sensación de auto-aprobación y satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas. Por el contrario, si utilizan un estilo controlador, los deportistas percibirán que son controlados respecto a un resultado deseado y frustraran sus necesidades psicológicas básicas.

Investigaciones sobre el feedback correctivo y la satisfacción las necesidades psicológicas básicas

Rios (2015) menciona que el proporcionar el feedback correctivo señalando los errores que estan cometiendo los atletas y diciendoles de una forma clara qué están haciendo mal, los jugadores perciben el feedback correctivo como más justo, menos amenazante, significativo y legítimo. Esto quiere decir que si el feedback es percibido como legítimo, los jugadores tienen más probabilidades de reconocer sus propias debilidades, de tal manera que mantienen una sensación de confianza en la mejora de sus propios errores. Entonces, los efectos del feedback correctivo son positivos, porque los entrenadores no hacen que los jugadores se sientan incompetentes en las tareas que realizan a pesar que el feedback correctivo contiene información de bajo rendimiento (Amorose y Weiss, 1998). También, señala que el feedback correctivo satisface las necesidades psicológicas básicas de los jugadores, siendo ésta una de las condiciones necesarias para generar un sentimiento de bienestar en los jugadores, lo cual tiende a reflejarse en una mayor constancia y permanencia en la práctica deportiva, así como en su funcionamiento en la vida cotidiana.

El proporcionar un feedback orientado al cambio tiene una relación positiva con las satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y con el bienestar; sin embargo, el entrenador tiene que tener en consideración que para lograrlo debe buscar obtener empatía con el deportista. Es decir, que el entrenador, se ponga en el lugar del atleta para poder comprender lo que él siente e incluso lo que puede estar pensando. Esto, va permitir que el deportista refleje el deseo de involucrarse en las actividades, experimente una sensación de eficacia y tener el deseo de relacionarse con los demás jugadores, así como, pertenencia

social al equipo. Además, que los deportistas tengan un carácter activo emprendedor y el interés por el desarrollo de sus competencias.

También, el feedback orientado al cambio para que pueda tener una relación positiva con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar, deberá proporcionar a los atletas diferentes soluciones. Es decir, que el entrenador, tiene que darle al atleta diferentes posibles soluciones al problema técnico, táctico o desarrollo de una habilidad en las que los jugadores tengan dificultades. Pero es importante, que el entrenador también considere el punto de vista del atleta, en la solución al problema, con la finalidad, que el jugador muestre mayor compromiso para el aprendizaje y desarrollo de sus habilidades.

Así mismo, el feedback orientado al cambio fomentara una relación positiva de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas con el bienestar, siempre y cuando los objetivos que se otorguen a los deportistas sean claros, alcanzables y que se le den a conocer al atleta. Esto va permitir que los jugadores, conozcan el por qué realizan las diferentes actividades. Lo que traerá como consecuencia, el incremento de la autonomía y relación de sus deportistas. También, el feedback orientado al cambio en forma de apoyo a la autonomía aumentara la relación positiva con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y con el bienestar; siempre y cuando el entrenador evite hacer declaraciones personales del deportista, ya que no reforzara el desempeño deportivo y genera un efecto negativo.

Por otra parte, el feedback orientado al cambio tendrá una relación positiva con las necesidades psicológicas básicas y con el bienestar, cuando el entrenador tenga varias opiniones o consejos y proporcione el feedback a partir de ellos. Es entonces, cuando se podrá dar un comportamiento comprensible, ya que el deportista podrá reflexionar de manera individual sobre las sugerencias del entrenador y esto pueda incrementar su rendimiento, ya que la decisión no sería unilateral (por parte del entrenador), sino sería un feedback de común acuerdo.

Así mismo, cuando se presente un feedback de manera rápida o en el momento en que realizando la actividad el deportista, el feedback orientado al cambio generará una relación positiva con las necesidades psicológicas básicas y con el bienestar. En otras palabras, implica que el entrenador deba proporcionar de forma precisa el feedback al deportista, en el momento que lo requiera. También, es importante que el entrenador proporcione el feedback en privado para que genere un resultado positivo, porque no se estaría evidenciando al deportista. Esto impactaría impactará en la autonomía y la competencia del mismo, aumentando su desempeño deportivo.

Por último, el feedback orientado al cambio dará una relación positiva con las necesidades psicológicas básicas y con el bienestar, cuando el feedback del entrenador sea dado con un tono de voz adecuado al atleta. Y por ello, se mejore de manera significativa la autonomía reforzando la motivación del propio deportista y el compromiso de este con el deporte, así como fomentando la relación de con la forma de relacionarse con los demás, evitando una frustración al malestar.

Conclusiones

El feedback orientado al cambio, presentan una mayor correlación con la autonomía y la relación. Por su parte, la competencia tiene una baja relación, así como con el bienestar; pero de manera línea se lee que estas relaciones manifiestan que cuando el feedback

orientado a la calidad se realiza de forma correcta, la autonomía de los deportistas y la relación aumentan significativamente pero la competencia se mantiene estable únicamente, mejorando su bienestar.

Cuando el entrenador proporciona el feedback correctivo señalando sus errores y les dicen, de una forma clara, qué están haciendo mal, los jugadores perciben el feedback correctivo como más justo, menos amenazante y más significativo. Además, de que lo van a considerar como una oportunidad para aprender y mejorar. Por lo tanto, tendrán la intención y los deseos de participar y mejorar sus habilidades, además, estarán dispuestos a trabajar voluntariamente en corregir los errores, en lugar de sentirse obligados a hacerlo. Por otra parte, los jugadores se sentirán competentes al considerar que pueden dominar las habilidades deportivas después de practicarlas durante un tiempo. También, se sentirán con autonomía al sentir que pueden dar su opinión. Asimismo, se considerarán relacionados al sentirse valorados por sus entrenadores. Por lo tanto, los jugadores perciben que sus necesidades psicológicas básicas se satisfacen en gran medida, siendo ésta una de las condiciones necesarias para generar un sentimiento de bienestar en los jugadores, lo cual tiende a reflejarse en una mayor rendimiento deportivo, constancia y permanencia en la práctica deportiva. Es importante que cuando el feedback correctivo se proporciona, el jugador lo percibe como legítimo, porque traerá consigo la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Por el contrario, si el feedback correctivo es inadecuado, el jugador no lo percibe como legítimo y, por consiguiente, se puede presentar una frustración en las necesidades psicológicas básicas.

Por lo tanto, el comportamiento y el estilo interpersonal del entrenador desempeñan un papel muy importante, no sólo en la formación del rendimiento de los atletas, sino también, en las experiencias psicológicas como en la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas (relación, competencia y autonomía), motivación, adquieren un mayor bienestar.

Referencias

- Adie, J. W., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic needs satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148. doi: 10.1017/S1138741600001554
- Amorose, A. J. y Weiss, M. R. (1998). Coaching feedback as a source of information about perceptions of ability: a developmental examination. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 20, 395-420.
- Anderson, R., Magill, R.A. y Seklya, H. (2001). Motor learning as a function of KR schedule and characteristics of task-intrinsic feedback. *Journal of Motor Behavior*, 33, 59-66.
- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. In A. Blanco y J. Rodríguez Marín (Coords.), *Intervención Psicosocial* (pp. 135-162). Madrid. Pearson Educación, S.A.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619-1629. doi: 10.1080/02640414.2012.731517
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). *The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 193-21.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., y Thøgersen-Ntoumanis, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 2, 215-233.

- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R., Bosch, J. y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished human functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459-1473.
- Bloom, A. J. y Hautaluoma, J. E. (1987). Effects of message valence, communicator credibility, and source anonymity on reactions to peer feedback. *The Journal of Social Psychology*, 127, 329-338.
- Carpentier, J. y Mageau G. A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, 14, 423-435.
- Carpentier, J. y Mageau G. A. (2014). The role of coaches' passion and athletes' motivation in the prediction of change-oriented feedback quality and quality. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, 15, 326-335.
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- 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.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 38: *Perspectives on motivation* (pp.237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Gagne, M., Ryan, R. M. y Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Hein, V. y Koka, A. (2007). Perceived feedback and motivation in physical education and physical activity. In M. S. Hagger, y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 127-140). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1283-1292. doi: 10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39414
- Magill, R. A. (1993). Modeling and verbal feedback influences on skill learning. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 358-369.
- Mouratidis, A., Lens, W. y Vansteenkiste, M. (2010). How you provide corrective feedback makes a difference: the motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 619-637.
- Nicaise, V., Bois, J. Fairclough, S., Amorose, A. J., y Cogérino, G. (2007). Girls 'and boy' perceptions of physical education teacher's feedback: effects on performance and psychological responses. *Journal of Sports Sciences*, 25, 915-926.
- Piéron, M. (1996). *Formação de professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidad Técnica de Lisboa, Portugal.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Reinboth, M., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Rink, J. E. (2010). *Teaching physical education for learning*. McGraw-Hill.
- Ríos, E. R. M. (2015). Feedback, percepción legítima, necesidades psicológicas básicas y vitalidad subjetiva en futbolistas de soccer de la UANL. *Tesis doctoral*. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2002). *Handbook of self-determination research*. In Ryan, R.M. y Deci, E.L. (Eds.). An overview of Self-determination theory: an organismic-dialectical perspective (pp. 3-33). The University of Rochester Press.
- Sierens, E., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Soenens, B., y Dochy, R. (2009). The synergistic relationship of perceived autonomy support and structure in the prediction of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 57-68.
- Tessier, D., Smith, N., Tzioumakis, Y., Quested, E., Sarrazin, P., Papaioannou, ... Duda, J. L. (2013). Comparing the objective motivational climate created by grassroots soccer coaches in England, Greece and France. *International Journal of Sports and Exercise Psychology Sciences*. doi: 10.1080/1612197X.2013.831259
- Tristán, J., López-Walle, J., Ríos, E. R. M., Aguirre-Gurrola, H., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2014). Coaches' controlling style, basic needs thwarting and well-ill-being in Mexican university players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(suppl)