

# ¿Qué importancia tiene el clima motivacional creado por el entrenador en la longevidad de los jugadores?

Kylie Moulds 

Facultad de Sanidad, Universidad de Canberra/Tennis Australia.

## RESUMEN

Se considera que los entrenadores son los artífices de la participación y el rendimiento sostenidos en el deporte, ya que a menudo son responsables de poner en práctica la estructura y el contenido del entrenamiento y la competición a corto y largo plazo. Además, los entrenadores también pueden influir en el diseño y la naturaleza de las interacciones y experiencias sociales. Appleton et al. (2016) se refieren a estos entornos de entrenamiento, creados intencionadamente o no, como "climas motivacionales creados por el entrenador", dado su impacto en la motivación (o falta de ella) de los jugadores. Este artículo describe inicialmente la investigación que respalda los climas motivacionales potenciadores creados por el entrenador, un enfoque basado en la evidencia para desarrollar y mantener la motivación de los jugadores. Un clima potenciador se caracteriza por comportamientos del entrenador de alta implicación en la tarea, autonomía y apoyo social y bajo control del ego. A continuación, el artículo destaca cómo los entrenadores de tenis pueden aplicar y revisar los principios del entrenamiento potenciador, promoviendo el desarrollo positivo de la salud y la longevidad de los jugadores.

**Palabras clave:** Relaciones entrenador-atleta, desarrollo del atleta, motivación a largo plazo, participación sostenida.

**Recibido:** 09 Septiembre 2023

**Aceptado:** 08 Noviembre 2023

**Autor de correspondencia:** Kylie Moulds. Email: [kylie.moulds@canberra.edu.au](mailto:kylie.moulds@canberra.edu.au)

## INTRODUCCIÓN

Investigaciones anteriores han identificado varios factores impulsados por el entrenador que son importantes para la participación y el rendimiento sostenidos, incluido el clima motivacional creado por el entrenador (Appleton et al., 2016). El clima motivacional creado por el entrenador puede influir en la calidad del entrenamiento y la competición a corto y largo plazo, así como en el potencial para facilitar el desarrollo positivo de la salud, incluida la acumulación de beneficios físicos, psicológicos y sociales (Duda y Appleton, 2016). Más concretamente, lo que el entrenador dice y hace, y cómo estructura el entorno, puede influir en la interpretación y las respuestas del deportista al entrenamiento y la competición (Duda, 2001).

Duda (2013) presentó un marco dualista del clima motivacional, conocido como clima de empoderamiento o de desempoderamiento creado por el entrenador. Duda (2013) define los climas motivacionales creados por el entrenador como: optimizadores del desarrollo y la participación del deportista (es decir, potenciadores) o respuestas/resultados psicológicos y sociales disfuncionales (es decir, subóptimos o desautorizadores). Un clima de empoderamiento se caracteriza por comportamientos de entrenamiento de alta implicación en la tarea, autonomía-apoyo y apoyo social (Appleton et al., 2016; Mageau & Vallerand, 2003; Reinboth & Duda, 2004), con bajo control del ego. Más concretamente, la implicación en la tarea se refiere a que los entrenadores



implementan, fomentan y refuerzan valores relacionados con el esfuerzo personal en la tarea y una ética de trabajo hacia la mejora de las habilidades individuales y la superación personal. El entrenador puede implementar actividades de habilidades alineadas con los valores de implicación en la tarea o puede fomentar estos valores durante las actividades en las que los individuos se centran en el dominio de habilidades y la resolución de problemas. El entrenamiento de apoyo a la autonomía es evidente cuando el entrenador tiene en cuenta la perspectiva de los deportistas. El entrenador fomenta la elección y la voz del deportista (por ejemplo, durante la resolución de problemas o el aprendizaje), así

como el reconocimiento de sus emociones o sentimientos (Mageau & Vallerand, 2003). El entrenamiento de apoyo social se refiere a un interés genuino en el bienestar del deportista. El entrenador demuestra cuidado y preocupación por el bienestar del deportista y proporciona estímulo social y apoyo durante las actividades de aprendizaje/entrenamiento. Un entrenador socialmente comprensivo respeta a sus deportistas y no exige respeto a cambio (Reinboth et al., 2004).

Para diferenciar entre los climas motivacionales, los climas de desempoderamiento se caracterizan comúnmente por rasgos de instrucción, diseños de interacción social y comportamientos que implican el ego (p. ej., centrados en los resultados) y de control (p. ej., autoritarios) (Duda, 2013; Duda y Appleton, 2016). El entrenamiento egocéntrico suele referirse a un trato diferente basado en las diferencias de capacidad o competencia (percibidas) de un deportista. En este clima, el entrenador puede crear una rivalidad excesivamente competitiva entre todos los participantes (p. ej., deportistas, personal de apoyo, otros entrenadores, padres, personas significativas) con el objetivo de superar a los demás (Newton et al., 2000), y crear desigualdad en las oportunidades de participación y compromiso social. Por último, la dimensión de control se refiere a la forma en que un entrenador dicta todos los comportamientos de los participantes, la interacción social y el rendimiento en los entornos de entrenamiento y competición. El comportamiento controlador incluye presionar, coaccionar, intimidar y amenazar durante las interacciones. Es más probable que estos entrenadores utilicen recompensas/refuerzos extrínsecos para manipular el comportamiento de los participantes (Bartholomew et al., 2010). Investigaciones anteriores sobre nadadores australianos (de 8 a 18 años), desde ex nadadores de club hasta nadadores de nivel nacional, identificaron la asociación entre la interrupción del deporte y un clima de desempoderamiento creado por el entrenador en comparación con los nadadores que continúan (Moulds et al., 2023).

Dado que los climas creados por los entrenadores transmiten información y significado a los participantes y a las personas cercanas (por ejemplo, personal de apoyo, otros entrenadores, padres, personas cercanas), la lógica sugiere que la promoción y la aplicación de características favorables a la autonomía de los entrenadores podría ser beneficiosa para el rendimiento sostenido y la longevidad en el tenis.

#### Clima motivacional creado por el entrenador basado en evidencias

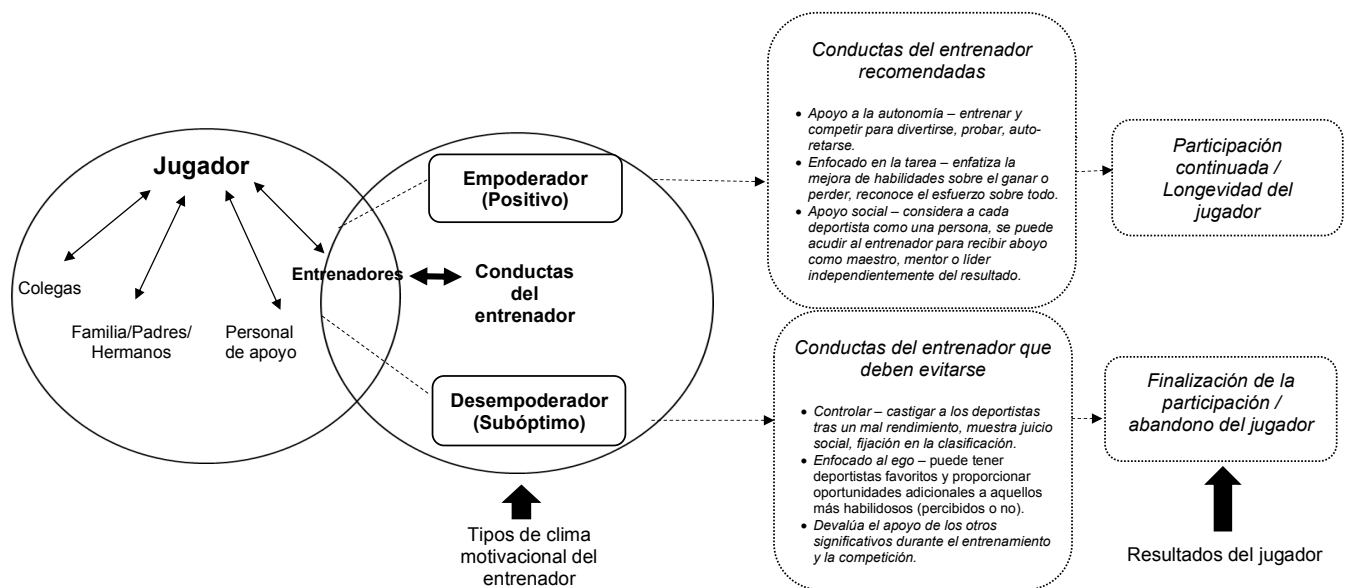
Entre los estudios previos de intervención en educación de entrenadores se incluyen el proyecto Promoting Adolescent Physical Activity (PAPA) (Duda et al., 2013; Duda, 2013) y estudios aislados en contextos deportivos juveniles norteamericanos. El proyecto PAPA examinó el fútbol como plataforma para respaldar la salud mental, emocional y física de los jóvenes. Dentro del proyecto, las intervenciones tenían como objetivo aumentar los conocimientos y la concienciación de los entrenadores "de base" para fomentar las experiencias, las motivaciones y el disfrute de los jóvenes (hombres y mujeres, de 10 a 14 años) (The PAPA project, 2023). Por ejemplo, al trabajar con entrenadores de fútbol juvenil franceses y noruegos (N = 18) a nivel de base, una intervención de pretemporada de seis horas examinó cualitativamente la aplicación de principios de clima motivacional potenciadores en la instrucción y los comportamientos de los entrenadores. En apoyo, los resultados de un reciente estudio piloto

de intervención realizado con entrenadores de natación australianos (N = 19) proporcionaron pruebas preliminares que sugieren que los climas motivacionales de los entrenadores pueden modificarse positivamente mediante una intervención de formación de entrenadores de corta duración. La incorporación de características potenciadoras, al tiempo que se reducen las características asociadas que restan poder, podría beneficiar las experiencias de los nadadores jóvenes y la longevidad deportiva (Moulds et al., 2023).

De forma similar, en un programa de baloncesto juvenil comunitario de Estados Unidos en el que participaron 37 entrenadores (n = 4 mujeres, n = 33 hombres; Mage = 45,0, DE = 6,17) y N = 216 jugadores junior (n = 99 mujeres, n = 117 hombres; Mage = 11,50, DE = 1,63), Smith et al. (2007) examinaron la influencia de una intervención de clima motivacional sobre la ansiedad de los atletas durante una temporada de baloncesto de 12 semanas. Los análisis estadísticos identificaron que los atletas del grupo de intervención percibían a sus entrenadores como más implicados en la maestría en el MCSYS, en comparación con los atletas del grupo de control. Los análisis de las diferencias temporales (punto temporal 2 - punto temporal 1) revelaron que los deportistas del grupo de control presentaban mayores niveles de ansiedad según la Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2; Smith et al., 2006).

#### ¿Por qué tener en cuenta el clima motivacional y la longevidad de los tenistas?

Los resultados anteriores que consideraban los factores relacionados con la edad de los 100 mejores hombres y mujeres de la clasificación en las últimas décadas han informado de un cambio hacia edades más avanzadas y carreras de juego más largas. Las edades de los 100 mejores tenistas masculinos examinadas entre 1984 y 2013 (Gallo-Salazar, 2015) aumentaron significativamente de (M = 24,6, DE = 3,9 a M = 27,6, DE = 3,2 años; P < 0,01). En las jugadoras de tenis, los datos examinados entre 1998 y 2013 también sugirieron un aumento de la edad (M = 23,5, DE = 3,5 a M = 24,8, DE = 4,2 años; P < 0,01). Al comparar hombres y mujeres, las mujeres alcanzaron antes el top 100 que los hombres (M = 21,6, DE = 3,4 vs M = 22,8, DE = 3,1 años; P < 0,05) y el rendimiento máximo también se alcanzó significativamente antes en las mujeres que en los hombres (M = 23,6, DE = 3,5 vs M = 24,8, DE = 2,9 años; P < 0,01). Los hombres permanecieron entre los 100 primeros durante un periodo ligeramente más largo que las mujeres (M = 4,1, DE = 3,1 y M = 4,6, DE = 3,8 años; P < 0,01). Analizando treinta años de datos longitudinales, Li et al., (2018) concluyeron que el curso temporal de desarrollo y la trayectoria profesional de los jugadores de alto nivel en el tenis profesional duraron aproximadamente dos décadas. Los 10 mejores jugadores pasaron aproximadamente 10 años desde la edad en que comenzaron a jugar al tenis (M = hombres 5,5, DE = 1,6 años, mujeres M = 5,6, DE = 1,9 años) hasta alcanzar un nivel junior internacional y otros 10 años para alcanzar su mejor ranking senior de carrera. Las tendencias relacionadas con la edad se han mantenido similares a lo largo del tiempo. En 2022, la edad de los 100 primeros clasificados era de (M = 27,3 DE = 4,5 años) en el caso de los hombres y de (M = 27,2 DE = 4,8 años) en el caso de las mujeres. Por lo tanto, si los jugadores tardan aproximadamente 20 años en alcanzar el máximo rendimiento, el papel del entrenador y otras partes interesadas en estrecha proximidad social con el atleta (por ejemplo, personal de apoyo, otros entrenadores, padres y otras personas importantes) es primordial.



**Figura 1.** Resumen visual de cómo las interacciones y los comportamientos climáticos de entrenamiento Mayo asocian con la interrupción y los resultados de desarrollo a largo plazo de los comportamientos de entrenamiento de empoderamiento y desempoderamiento para el tenis.

**Climas potenciadores creados por los entrenadores para aumentar la longevidad de los jugadores**

Dadas sus frecuentes interacciones con los atletas, los entrenadores deben considerar cómo los climas motivacionales creados por el entrenador pueden influir en factores vitales (es decir, técnicos, tácticos, físicos) para un desarrollo psicosocial positivo a largo plazo. Si bien se reconoce la complejidad de los climas motivacionales creados por el entrenador, existen principios rectores que pueden utilizarse para ayudar a motivar a los deportistas utilizando indicadores conocidos de motivación como la atención, la energía, el esfuerzo y el disfrute. En la Figura 1 se ofrecen ejemplos de comportamientos de entrenamiento potenciadores y desmotivadores en el tenis. Al tener en cuenta y satisfacer las dimensiones potenciadoras del clima, los entrenadores pueden contribuir positivamente a la experiencia tenística a largo plazo e influir en unos resultados de rendimiento saludables y sostenidos. Armados con el conocimiento de la investigación basada en la evidencia y la autoconciencia, combinados con la expectativa de que los entrenadores sólo dirigen/influyen y no determinan definitivamente la motivación, los entrenadores y (el personal de apoyo, los padres) pueden ser capaces de navegar por la complejidad inherente a los climas motivacionales, potenciando los climas potenciadores y evitando los climas subóptimos, despotenciadores.

**Estrategias de entrenamiento para la aplicación - reflexión sobre el clima motivacional**

Una estrategia inmediata a tener en cuenta es la formación y sensibilización de los entrenadores sobre el clima motivacional. Dado que los problemas de salud mental de los deportistas son cada vez más evidentes, las principales partes interesadas (entrenadores, personal de apoyo, padres) deben tratar de crear entornos positivos (potenciadores) para los deportistas. Además, la formación de los entrenadores podría ser valiosa para reducir las tasas de abandono y aumentar la probabilidad de obtener beneficios funcionales a largo plazo para el desarrollo y el rendimiento a partir de una participación sostenida (Moulds et al., 2023). Los entrenadores deben tratar

de aumentar su autoconciencia mediante la autorreflexión constante y la evaluación de los comportamientos sobre el clima de entrenamiento. Las evaluaciones múltiples (por ejemplo, con deportistas, personal de apoyo, colegas, organizaciones deportivas nacionales, otras organizaciones deportivas) y la realización de revisiones periódicas podrían mejorar la longevidad de los jugadores. La importancia de las interacciones con otros entrenadores, la formación en grupo y la tutoría de entrenadores también pueden ayudar a determinar cuándo y dónde es necesario introducir cambios o factores alternativos en el clima de entrenamiento. Se pueden llevar a cabo varios tipos de reflexión en distintos momentos del proceso de entrenamiento; las siguientes recomendaciones podrían ayudar a evaluar el clima motivacional e informar la práctica del entrenamiento:

- Reflexión retrospectiva sobre la acción (Gilbert y Trudel, 2001) para evaluar "a posteriori" los principios de entrenamiento de potenciación/despotenciación. Notas, diario reflexivo, conversaciones/entrevistas informales con otras personas, para reflexionar sobre los climas motivacionales desde un contexto de entrenamiento y competición.
- Reflexión en la acción (Schön, 1983) evaluando los principios de entrenamiento de empoderamiento/desempoderamiento durante el entrenamiento o la competición con un colega/mentor/amigo crítico para examinar aspectos de la actividad en términos del clima motivacional creado por el entrenador, y para formular objetivos de mejora.
- La reflexión sobre la acción (Gilbert y Trudel, 2001) evalúa los principios de entrenamiento de empoderamiento/desempoderamiento inmediatamente después de una sesión de entrenamiento o días después, pero antes de la siguiente sesión de entrenamiento. El análisis de vídeo puede ser una estrategia eficaz para ayudar al entrenador a dar sentido a su clima de entrenamiento para mejorar la acción futura.

Los entrenadores diferirán en cuanto al momento más apropiado y eficaz para la reflexión sobre el clima motivacional.

Los entrenadores también deben tener en cuenta el valor de incluir a otras partes interesadas (por ejemplo, deportistas, personal de apoyo, mentores, colegas y padres) en el proceso.

## CONCLUSIÓN

Las recomendaciones clave de este artículo son que los entrenadores apliquen específicamente conductas de entrenamiento, alineadas con un clima motivacional potenciador de la longevidad del jugador. Las habilidades relacionales de los entrenadores, el significado implícito del mensaje (potenciador y despotenciador) de las conductas instructivas pueden moldear las respuestas conductuales de los deportistas (por ejemplo, los niveles de ansiedad) y los resultados (por ejemplo, el abandono deportivo o la longevidad). Un clima motivacional creado por el entrenador que combine intercambios relacionales de apoyo a la autonomía, implicación en la tarea y apoyo social entre individuos (p. ej., deportistas, entrenadores, personal de apoyo, padres y personas cercanas) puede aumentar la probabilidad de que los deportistas obtengan resultados positivos de la participación a largo plazo y, en última instancia, del rendimiento. Evitar climas subóptimos en forma de comportamientos controladores del entrenador, como presionar, coaccionar e intimidar, y utilizar recompensas/refuerzos extrínsecos para recompensar el comportamiento debería ser de suma importancia. El desarrollo de una sólida práctica reflexiva sobre el clima motivacional a lo largo del proceso de entrenamiento puede beneficiar a los entrenadores de muchas maneras. Además de planificar las sesiones, los entrenadores pueden utilizar estrategias de reflexión para desarrollar la autoconciencia y la regulación emocional.

## CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN.

No hubo ayuda financiera asociada a este estudio. El autor no tiene ningún conflicto de intereses.

## REFERENCIAS

- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of sport and exercise*, 22, 53-65.
- Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology of sport and exercise*, 26, 61-70.

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & 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(2), 193-216.
- Cobley, S., & Moulds, K. (2023). The Child and Adolescent Sport Dropout Problem: Could Modifying the Coaching Micro-System Climate Help? In *Routledge Handbook of Coaching Children in Sport* (pp. 260-273). Routledge.
- Duda, J. (2001). Goal perspectives research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics, (pp. 129-182).
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318.
- Duda, J.L. and Appleton, P.R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualisation, measurement considerations, and intervention implications. In: M. Raab, et al., eds. *Sport and exercise psychology research: From theory to practise*. London: Academic Press, 373-388.
- Gallo-Salazar, C., Salinero, J. J., Sanz, D., Areces, F., & del Coso, J. (2015). Professional tennis is getting older: Age for the top 100 ranked tennis players. *International Journal of Performance analysis in sport*, 15(3), 873-883.
- Gilbert W. and Trudel, P. (2001) Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches, *Journal of teaching in physical education*, 21, 16-34
- Li, P., De Bosscher, V., & Weissensteiner, J. R. (2018). The journey to elite success: a thirty-year longitudinal study of the career trajectories of top professional tennis players. *International Journal of Performance analysis in sport*, 18(6), 961-972.
- Mageau, G.A. and Vallerand, R.J. (2003). The coach athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports sciences*, 21 (11), 883-904.
- Moulds, K., Fraser, K. K., Karp, J., Kapocius, O., Heathcote, M., Appleton, P. R., & Cobley, S. (2023). Coach-created motivational climate ratings differentiate between dropout and continuation in Australian youth swimming. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(5), 1395-1404. <https://doi.org/10.1177/17479541231174806>
- Moulds, K. (2023). Investigating child and adolescent sport dropout from a bio-ecological perspective in Australian swimming: How important is the coaching climate? (unpublished doctoral dissertation). The University of Sydney, Australia.
- Newton, M., Duda, J.L., and Yin, Z., (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of sports sciences*, 18 (4), 275-290.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91 (3), 328.
- The PAPA Project. (2023). <http://www.projectpapa.org/>
- Reinboth, M. and Duda, J.L., 2004. The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport psychologist*, 18 (3), 237-251.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action* (p. 1983). New York: Basic Books.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(1), 39-59.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of sport and exercise psychology*, 28(4), 479-501.

Copyright © 2023 Kylie Moulds



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

[CONTENIDO RECOMENDADO DE LA ITF ACADEMY \(CLICK AQUÍ\)](#)

