



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultad de Psicología

**Trabajo de Fin de Grado**

# Efecto del estilo de comunicación del entrenador en la percepción de autonomía en jugadores de fútbol base del RCD Mallorca

Elisabeth Gómez Forsberg

**Grado de Psicología**

2021/2022

Trabajo tutelado por Jordi Llabrés Bordoy y Federico Leguizamo Barroso

Departamento de Psicología

*Palabras clave:* comunicación, entrenador, fútbol base, autonomía, Teoría de la Autodeterminación, Sistema Complejo Dinámico.

## Índice

Resumen/Abstract.....	3
Introducción.....	5
Método.....	10
- Participantes.....	10
- Procedimiento .....	10
- Instrumentos .....	11
Resultados.....	12
- Comunicación de los Entrenadores.....	12
- El Apoyo a la Autonomía y la Percepción de Autonomía de los Jugadores.....	13
Discusión .....	15
- Conclusión.....	21
- Limitaciones del Estudio.....	22
Referencias.....	23
Anexos.....	27

## Resumen

El fútbol puede ser entendido como un fenómeno complejo, dinámico y no lineal. Durante el juego hay una continua interacción con el entorno y los jugadores perciben e interpretan esta información para acabar tomando una decisión. Para ello es fundamental desarrollar la autonomía del jugador y crear un clima de apoyo a la autonomía por parte de los entrenadores ya que favorece la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de un deportista: competencia, autonomía y relación. El objetivo de este estudio es conocer cómo el estilo de comunicación del entrenador afecta a la autonomía de los jugadores. Se ha realizado un registro de comunicación a los entrenadores de dos equipos de fútbol base del RCD Mallorca: Alevín A y Alevín C. Por otro lado, se ha suministrado a los 27 jugadores en total de estos equipos dos cuestionarios que miden el apoyo a la autonomía por parte del entrenador y la percepción de autonomía que tienen de ellos mismos. Los resultados indican que a mayor comunicación directiva e instruccional menos percepción de autonomía tendrán los jugadores al jugar a fútbol.

*Palabras clave:* fútbol, autonomía, comunicación, entrenador.

## Abstract

Football can be understood as a complex, dynamic and non-linear phenomenon. During the game there is a continuous interaction with the environment and players perceive and interpret this information to end up making a decision. To do this it is essential to develop player's autonomy and create a climate of support for autonomy by coaches since it favors the satisfaction of basic psychological needs of an athlete: competence, autonomy and relatedness. This study focused on how the coach's communication style affects the autonomy of the players. A record of communication has been made to the coaches of two RCD Mallorca grassroots football teams: U12 A and U12 C. On the other hand, two questionnaires that measure the support to autonomy by the coach and their own perception of autonomy has been

administred to all the 27 players of both teams. Results show that the more directive and instructional communication the less perception of autonomy the players will have when playing football.

*Key words:* football, autonomy, communication, coach.

## Introducción

La Teoría de los sistemas complejos dinámicos nos permite comprender la complejidad del entorno en el que se interactúa y entender la realidad como un sistema. Es decir, la totalidad de esta realidad es un todo diferente a la suma de cada una de sus partes. Se entiende como un conjunto de componentes que interactúan entre ellos (Morin, 2007).

Si esta teoría la trasladamos a deportes de equipo entendemos que las interacciones en el contexto deportivo son un fenómeno complejo. De acciones individuales pueden emerger otras reacciones del resto de participantes, sean compañeros de equipo o contrincantes (Martín Acero y Lago Peñas, 2005).

Concretamente el fútbol puede ser entendido como un fenómeno complejo, dinámico y no lineal. Esta complejidad se debe a que existen una serie de elementos heterogéneos que están en interacción entre ellos mismos y su entorno. Es dinámico porque a medida que pasa el tiempo se van produciendo cambios en distintas escalas temporales. Y, por último, se considera no lineal ya que debido a estos cambios que ocurren en el entorno se producen una multitud de respuestas de manera no proporcional (Ric, 2017).

Aprender una acción deportiva específica requiere una adaptación a los movimientos espontáneos que surgen durante este aprendizaje ya que el sujeto está en constante reorganización. Por eso se necesita preparar a los jugadores para hacer frente a situaciones cambiantes que el fútbol requiere (Torrents, 2005), pero siempre teniendo en cuenta el bienestar del deportista.

Estas acciones deportivas son decisiones y elecciones, que pueden estar enmarcadas en una estrategia de juego. La estrategia nos permite imaginar más de un escenario para la realización de una acción determinada a partir de una decisión inicial. Estos escenarios pueden modificarse según la información que recibamos de ellos. Sobre estas modificaciones puede influir la propia acción que se está cursando y otros componentes aleatorios (Morin, 2007).

En un escenario concreto de un partido de fútbol de 11 contra 11 existe una complejidad adicional, los jugadores han de adaptar sus acciones individuales al entorno cambiante del juego debido a que no tienen la seguridad de saber qué es lo que harán tanto sus compañeros como los contrarios en cada momento (Passos y et al., 2008). Durante el juego, los futbolistas interaccionan en todo momento con el entorno, hay tantas posibilidades de acción como perciben. La información percibida se interpreta y analiza para finalmente tomar una decisión (Fajen, Riley y Turvey). Esta situación de interacción continua requiere una constante autoorganización que puede favorecer el aprendizaje y su evolución deportiva.

En estas situaciones entra en juego la estrategia, que lucha contra el azar para buscar información y, por tanto, suprimir la máxima incertidumbre posible. Una buena estrategia sería, por ejemplo, usar errores del adversario para aprovecharla. En el fútbol, aprovechar los balones que el equipo contrario entrega de forma involuntaria es considerado estrategia e implica construir un juego mediante la deconstrucción del juego del contrario (Morin, 2007).

Por tanto, la acción supone complejidad, componentes aleatorios, azar, iniciativa, decisión y conciencia de los resultados y de las transformaciones. La complejidad no es una fórmula para poder conocer lo inesperado, pero nos hace prudentes y atentos ya que nos muestra que no hay que encerrarnos en el pensamiento y la creencia de que lo que sucede en un determinado momento va a seguir sucediendo de forma indefinida. El pensamiento complejo nos ayuda a buscar la estrategia que pueda resolver los problemas que surgen en la competición deportiva sin caer en esa dicha creencia (Morín, 2007). Una variable psicológica importante en el proceso de toma de decisiones es la autonomía del jugador, para ser capaz de tomar decisiones por uno mismo.

La teoría de la Autodeterminación (SDT, Self-Determination Theory), formulada por Deci y Ryan (2000), plantea que uno de los aspectos clave en el deporte es la construcción de crecimiento personal, bienestar e integridad. Esto surge a partir de la satisfacción de las necesidades básicas de autonomía,

competencia y relaciones. Destaca que el entorno y las personas que forman parte de él son un elemento esencial en la facilitación de dicha construcción y que, de no satisfacerse estas necesidades, puede producirse la frustración.

Siguiendo en la misma línea, la SDT (Deci y Ryan, 2000) defiende que el hecho de crear un clima de apoyo a la autonomía por parte de las figuras de autoridad, en este caso por parte de los miembros del cuerpo técnico, favorece la satisfacción de estas necesidades relacionadas con la competencia (sentirse capaz de interactuar de forma eficaz con el ambiente), con la autonomía (sentir que tienen capacidad de decisión y que pueden ser iniciadores de acciones propias) y con la relación (sentirse valorados por los demás).

Por tanto, el apoyo a la autonomía es uno de los conceptos ambientales importantes para alcanzar a la satisfacción de las necesidades básicas. Es la disposición de un individuo en posición de autoridad (entrenador) que se coloca en la posición de otro (el jugador) facilitando información significativa para ofrecerle oportunidades de decisión minimizando al mismo tiempo la presión externa ejercida sobre él (Deci y Ryan, 2000).

Este estilo interpersonal de apoyo a la autonomía que promueven los entrenadores cuando animan a los jugadores a tener iniciativa, favorece que se fomente y valore la toma de decisiones. Esto se puede propiciar a través de propuestas de actividades interesantes que se expliquen para qué sirven, poniéndose en el lugar de los jugadores y teniendo flexibilidad con ellos sin juzgarles (Deci y Ryan, 1985; Mageau y Vallerand, 2003).

Como ya hemos comentado anteriormente, el fútbol es un deporte de equipo en el que los futbolistas han de analizar y tomar decisiones de forma constante frente a situaciones que van cambiando a lo largo de un continuo. No solo es fundamental la preparación física, la técnica o la táctica, sino que también juega un papel crucial la toma de decisiones. Es importante entrenar el hecho de saber decidir cuál es la mejor opción entre muchas acciones posibles de juego. Para ello tenemos la visión de

juego, entender las necesidades que tienen los jugadores desde un punto de vista técnico y táctico individual. La cuestión está en tener la intención de formar a jugadores que sepan percibir y analizar situaciones y, a partir de aquí, decidir la mejor solución (Vázquez y Herrera, 2008).

Para poder mejorar la visión de juego se necesita ensanchar los mecanismos perceptivos ya que para crear hay que percibir. Un estudio sobre Psicología de la Percepción (Marina, 1993; Cedeño, 2015) deduce que "...la percepción nos proporciona información. Gracias a ella aislamos un contenido, le dotamos de señales de identidad destacándolo sobre el telón de fondo de las otras cosas". Continúa, "la percepción inteligente produce significados que funcionan como conceptos perceptivos. La inteligencia puede dirigir y controlar la formación de estos conceptos y crear con ellos nuevas construcciones".

Es recomendable llegar al objetivo de generar una mayor autonomía en los jugadores de una forma en la que se planteen tareas con reglas de provocación o constreñimientos de naturaleza psico-táctica de la manera menos invasiva y directiva posible, generando una intencionalidad de jugador (García-Calvo et al., 2019).

Estas tareas son diseñadas por el cuerpo técnico del equipo. Dentro del cuerpo técnico tenemos uno de los factores psicosociales más importantes en el ámbito del deporte, a parte del propio deportista y la familia de él, el rol del entrenador. La mayor parte del trabajo del psicólogo deportivo, sobre todo en deportes de equipo, va a ser con el entrenador. Trabajar junto a él los factores que pueden afectar a los deportistas produce una gran eficacia. El papel del entrenador en los equipos es de suma importancia debido a que influye directamente en la experiencia deportiva de los jóvenes jugadores a través de actitudes, comportamientos y valores que quiere transmitir.

En la base de esta comunicación entrenador-equipo está su filosofía de entrenamiento y sus prioridades de objetivos para el equipo (Smoll y Smith, 2002). Esta comunicación es tan importante debido a que contribuye al desarrollo de los jóvenes tanto en el ámbito deportivo como fuera de él. Afecta a variables psicológicas como la percepción de habilidad, las consecuencias emocionales, la



participación, motivación, compromiso y percepción de autonomía entre otras (Torregrosa et al., 2008). En este estudio nos hemos centrado en cómo afecta esta comunicación en la percepción de autonomía de jugadores de fútbol base.

A pesar de la gran influencia que tienen las funciones del cuerpo técnico sobre el desarrollo de los deportistas en etapas de formación, el trabajo del entrenador suele ser voluntario. Los miembros del cuerpo técnico están preparados a nivel técnico-táctico sobre temas específicos del deporte que realizan, pero no suelen tener una formación sobre aspectos psicológicos relevantes, como la gestión de la dinámica de equipo, estrategias comunicativas para la transmisión de la información, las etapas de desarrollo de los niños, etc.

Los deportistas, según Chelladurai (1993), confirman que se muestran satisfechos cuando el entrenador valora la habilidad y los esfuerzos de los miembros del equipo y cuando reciben feedback positivo que recompensa la ejecución correcta. Idealmente, los entrenadores se caracterizan por un estilo de comunicación positivo, con recompensas al progreso individual, con ejecución de tareas realistas pero desafiantes y con apoyo a la percepción a la autonomía.

Por tanto, el entrenador es uno de los factores principales de los que depende la formación que se desea de los jóvenes deportistas (Nuviala et al., 2007). Tanto su comportamiento, su relación con los jugadores y, sobre todo, su comunicación, son variables que acaban influyendo en el comportamiento de los deportistas.

La comunicación es el "proceso de crear o compartir significados en una conversación informal, en la interacción grupal o en los discursos en público" (Giesonow, 2007). En el ámbito del deporte es un proceso en el que una fuente envía distintos estímulos a un receptor en una cierta ubicación y de esta forma se crean significados y mensajes esperando una cierta respuesta (Yacelga, 2016).

Una formación a entrenadores para obtener y asegurar ciertas garantías de comportamientos adecuados frente a sus deportistas es fundamental, (Goldhaber y Hansen, 2010).

A partir de toda la información reunida hasta este punto, podemos concluir que el fútbol es un proceso complejo y dinámico en el que se dan situaciones cambiantes constantemente y está en continua interacción con el entorno, por lo que se necesita preparar a los jugadores para hacer frente a este tipo de situaciones de forma autónoma. Los entrenadores, concretamente su estilo de comunicación, pueden jugar un papel muy importante en la autonomía de los jugadores, así pues, mi objetivo es ver cómo influye la comunicación del entrenador en la autonomía del jugador, y mi hipótesis, que se deriva del objetivo anterior, es que cuanto menos directiva e instruccional sea la comunicación de los entrenadores, más autonomía percibirá el jugador.

Por tanto, ¿qué efecto tiene el estilo de comunicación y el apoyo a la autonomía del entrenador sobre la percepción de autonomía de los jugadores de fútbol base?

### **Método**

#### **Participantes**

La muestra está compuesta por un total de 27 jugadores de fútbol base de sexo masculino, de categoría Alevín del Real Club Deportivo Mallorca y con un rango de edad comprendido entre los 10 y los 12 años. 13 sujetos pertenecen al equipo Alevín A (AA) y 14 al Alevín C (AC).

#### **Procedimiento**

A finales de la temporada 2021/2022 y con el consentimiento informado (Anexo 1) de cada uno de los padres de los jugadores, se solicitó su participación en la investigación donde se les informó del objeto de estudio y se les garantizó la confidencialidad de los datos. Se les pidió que contestaran dos cuestionarios utilizados para la investigación antes del inicio de una de las sesiones de entrenamiento. Los cuestionarios se contestaron en presencia de un investigador, en papel y boli y en ausencia de los entrenadores. Los jugadores accedieron voluntariamente a participar. La contestación de los cuestionarios duró aproximadamente unos 10 minutos. Por otro lado, se llevó a cabo la observación y

codificación de la comunicación de los entrenadores de ambos equipos en situación de competición deportiva para comparar el estilo de comunicación con los resultados de los diferentes cuestionarios.

### **Instrumentos**

El estilo de comunicación del entrenador se evaluó con una versión adaptada y reducida del CBAS (Sistema de Evaluación de Comportamientos del Entrenador), un instrumento de observación y codificación de los comportamientos del entrenador en contextos de entrenamiento y de competiciones deportivas (Smith et al., 1977). Se utilizó para realizar un registro de comunicación de los entrenadores en situación de competición deportiva. Un partido se divide en cuatro partes de 15 minutos y en cada una de las partes se observaron y cuantificaron las siguientes categorías: Instrucción (IT) (tanto instrucción técnica al error como instrucción técnica general), Refuerzo Individual (RI), Refuerzo Grupal (RG), Ánimo ante el Error Individual (AEI), Ánimo ante el Error Grupal (AEG), Castigo Individual (CI) y Castigo Grupal (CG). Se dividió en dos situaciones: balón en juego y balón parado. Cuando se llevaba a cabo una conducta con el balón en juego se representaba con un “/” y si la conducta era con el balón parado: “|”. El registro se realizó en mismas condiciones a los cuatro entrenadores (dos del AA y dos del AC), en campo propio (Ciutat Esportiva Antonio Asensio), a papel y boli.

La percepción de *apoyo a la autonomía* por parte del entrenador se evaluó con la versión española del *Cuestionario de Clima en el Deporte*, que cuenta con estudios de fiabilidad (Balaguer et al., 2008a; Anexo 2). Es un instrumento formado por 15 ítems que evalúa el grado en el que los deportistas perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía. Un ejemplo de ítem es: “Mi entrenador me ofrece distintas alternativas y opciones”. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos y que va desde *totalmente desacuerdo* (1) hasta *totalmente de acuerdo* (7). Las puntuaciones totales de este cuestionario pertenecen a la variable Apoyo a la Autonomía.

La percepción de *autonomía* se evaluó con la versión española de la *Escala de Autonomía Percibida en el Deporte* (Balaguer et al., 2008a; Anexo 3). Esta escala está compuesta por 10 ítems en los

que se les solicitó a los jugadores que indicaran cómo se sienten en general al jugar a fútbol. Un ejemplo de ítem es: “En el fútbol me siento libre para hacer las cosas a mi manera”. Las respuestas se recogieron en una escala de tipo Likert de 7 puntos, oscilaba desde *totalmente desacuerdo* (1) hasta *totalmente de acuerdo* (7). Las puntuaciones totales de este cuestionario corresponden a la variable autonomía percibida.

## Resultados

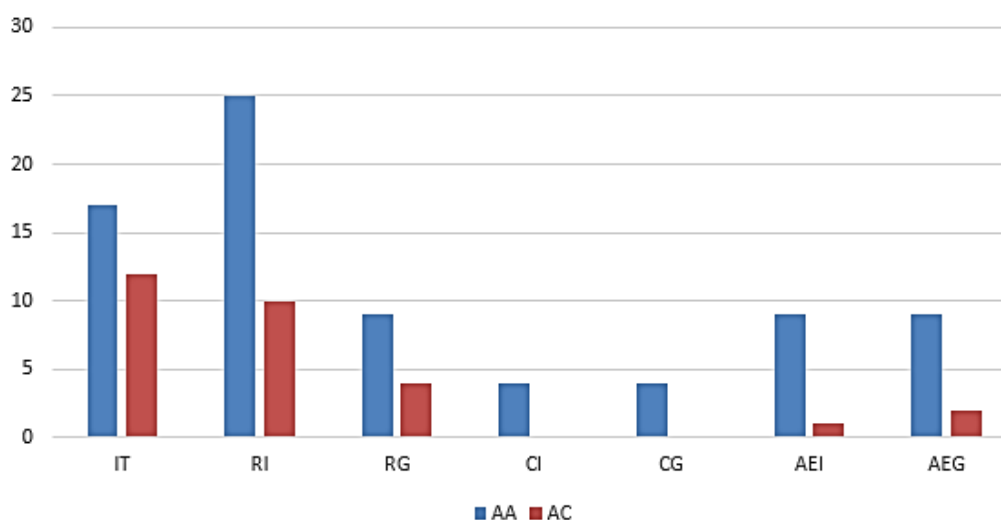
A partir de la observación de conductas de los entrenadores de ambos equipos durante cinco meses, del registro de comunicación que se realizó en dos partidos (uno para cada equipo) y de las respuestas de los jugadores en los dos cuestionarios, podemos observar los siguientes resultados:

### Comunicación de los Entrenadores

El registro de comunicación tanto del AA como del AC se realizó en las mismas condiciones, en un partido de liga, los rivales eran diferentes y se contabilizaron las veces que cada uno de los entrenadores realizaba verbalmente una conducta de una categoría del CBAS.

**Tabla 1**

*Registro de comunicación del partido del AA y AC*



*Nota.* IT: Instrucción, RI: Reforzamiento Individual, RG: Reforzamiento Grupal, CI: Castigo Individual, CG: Castigo Grupal, AEI: Ánimo ante el Error Individual y AEG: Ánimo ante el Error Grupal.

La categoría Instrucción (IT) por parte del AA se dieron en un total de 17 ocasiones del estilo “más pases” frente a las 12 ocasiones del AC que fueron del estilo preguntas abiertas “¿cómo puedo arreglar esto?”. La categoría Reforzamiento Individual (RI) se dio un total de 25 veces en el AA y 10 en el AC, el Reforzamiento Grupal se dio en un total de 9 ocasiones en el AA frente a un total de 4 ocasiones en el AC. Por otro lado, tenemos la categoría Castigo Individual (CI) que se contabilizó un total de 4 veces durante el partido del AA y ninguna durante el partido del AC. Y la categoría Castigo Grupal (CG) los entrenadores del AA la llevaron a cabo un total de 4 ocasiones y los del AC ninguna. Por último, tenemos las categorías Ánimo ante el Error Grupal (AEG) y Ánimo ante el Error Individual (AEI). La primera, AEG, se dio un total de 9 veces en el AA y 2 veces en el AC y la segunda de estas categorías, AEI, se dio en 9 ocasiones en el AA y en 1 ocasión en el AC.

### **El Apoyo a la Autonomía y la Percepción de Autonomía de los Jugadores**

Los descriptivos de las medidas de estudio se presentan en la Tabla 2. Los jugadores del AC mostraron una mediana más alta (91) que los jugadores del AA (83), en la variable Apoyo a la Autonomía como en Percepción de Autonomía. De igual forma, los jugadores del AC mostraron una mediana más alta (63) que los jugadores del AA (51) en la variable Percepción de Autonomía. Como los grupos pertenecen a una muestra pequeña y no se cumplen los criterios de normalidad, es recomendable utilizar la vía no paramétrica y utilizar la mediana para comparar las puntuaciones de ambos grupos.

**Tabla 2**

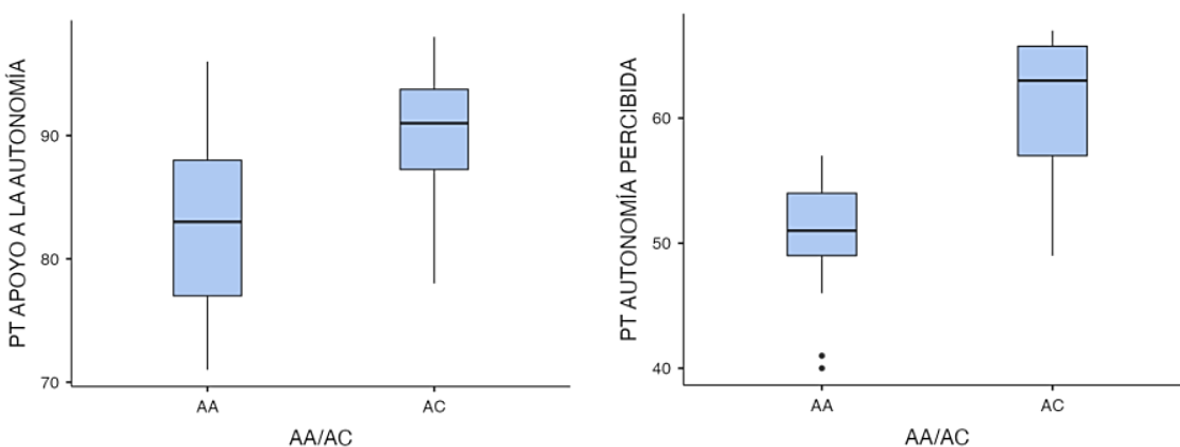
*Estadísticos descriptivos de los resultados de los cuestionarios*

		<i><b>N</b></i>	<i><b>Media</b></i>	<i><b>Mediana</b></i>	<i><b>DS</b></i>	<i><b>Min</b></i>	<i><b>Max</b></i>
<i><b>Apoyo a la autonomía</b></i>	AA	13	82.7	83	6.84	71	96
	AC	14	90.1	91	5.93	78	98
<i><b>Autonomía Percibida</b></i>	AA	13	50.7	51	5.42	40	57
	AC	14	60.7	63	5.80	49	67

Los grupos pertenecen a muestras pequeñas, por lo que para la comparación de medias de grupos independientes he utilizado la U de Mann-Whitney. Se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en la variable de Apoyo a la Autonomía ( $p < .007$ ), donde la puntuación del AA es menor que la del AC. Ocurre lo mismo para los resultados de la Autonomía Percibida ( $p < .001$ ).

**Tabla 3**

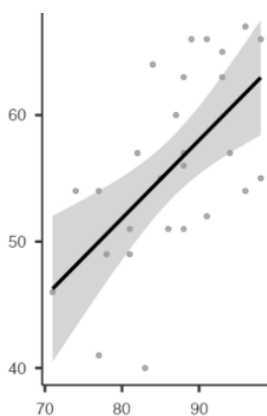
*Diagramas de cajas: Apoyo a la Autonomía y Autonomía Percibida*



La matriz de correlación muestra una relación positiva y estadísticamente significativa entre el apoyo a la autonomía y la autonomía percibida. No podemos hablar de causalidad, más bien, la  $r$  de Pearson nos indica un 0.603 de correlación ( $p < .001$ ), por tanto, si una variable crece la otra crece también.

**Tabla 4**

*Correlación entre Apoyo a la Autonomía y Autonomía Percibida*



## Discusión

Tomando como marco teórico la Teoría de la Autodeterminación (SDT; Deci y Ryan, 2000), el propósito de este trabajo ha sido analizar si el estilo de comunicación del entrenador influye en la variable de percepción de autonomía de los jugadores y el efecto del apoyo a la autonomía por parte de los entrenadores sobre esta variable.

Nuestra hipótesis es que cuanto más directiva e instructiva sea la comunicación del entrenador durante el juego menos percepción de autonomía tendrán los jugadores.

Por tanto, si el entrenador comunica de una determinada manera (CBAS) facilitando la autonomía, es más probable que el jugador se sienta apoyado (apoyo a la autonomía) y se sienta autónomo (percepción autonomía). Cuando los jugadores perciben que los entrenadores les ofrecen, por ejemplo, alternativas de elección y muestran apoyo hacia ellos ante estas elecciones, hace que se favorezca la implicación en el proceso de toma de decisiones y, además, sienten comprensión y apoyo por su parte. Esto provoca una mayor satisfacción en la autonomía, una de las tres necesidades psicológicas básicas en el deporte. Además, sienten que están interaccionando con el ambiente de una forma eficaz y que son ellos la causa de sus propias acciones (Balaguer et al., 2008b).

Hay diferentes estudios que demuestran que el apoyo a la autonomía se relaciona positivamente con la satisfacción de estas necesidades de los deportistas, los estilos que sí que favorecen esta variable generan contextos adecuados para el desarrollo deportivo y personal, facilitando la comunicación entre las personas y aceptando la opinión del deportista (Bartholomew et al., 2010; Moreno-Luque et al., 2019).

Tanto en esta investigación como en otras que se han realizado anteriormente en el ámbito deportivo, se ha demostrado que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador es un predictor positivo de la autonomía percibida en jugadores de fútbol (Balaguer et al., 2008b). Estos resultados nos señalan que cuando los futbolistas perciben que los entrenadores les exponen distintas alternativas de

elección, están apoyando de forma directa la elección de estas opciones y, además, se sienten comprendidos por ellos. Por tanto, sentirán que son ellos los que deciden sus propias acciones y por otro lado es probable que desarrollen su percepción de autonomía (Balaguer, et al., 2008b).

Relacionando la toma de decisiones con la perspectiva ecológica que entiende el fútbol como un Sistema Complejo Dinámico, se puede destacar que la interacción que el sujeto mantiene con el entorno estimula una toma de decisiones en los jugadores sin la necesidad de recibir instrucciones directivas y/o explícitas (Tan et al., 2012). Es decir, la acción que acaban eligiendo ocurre durante un proceso activo y continuo de reconocimiento y búsqueda de información del contexto de juego. De esta forma, se detectan distintas posibilidades de respuesta de acción para poder llegar a un objetivo determinado (Pizarro, 2021). Los jugadores deben obtener informaciones limitadas sobre el juego para así poder decidir por ellos mismos qué hacer y cómo hacerlo.

Uniendo esta perspectiva con la autonomía, durante los entrenamientos se recomienda que los entrenadores expongan a los deportistas a una gran variedad de tareas para que el rango de posibilidades que se le ofrezca sea amplio y así poder estar más preparado a la hora de competir en partidos. Esto tiene como finalidad desarrollar la autonomía de los jugadores a partir de una exploración constante de posibilidades de acción durante el juego que les ayude a reconocer y elegir la acción que más se pueda adecuar al momento. Por tanto, cabe señalar que la variable de comunicación del entrenador que actúa como fuente de información durante el juego, podrá influir en el comportamiento táctico del jugador, en este caso podrá afectar también a la autonomía a la hora de elegir estas decisiones tácticas (Pizarro, 2021).

Como hemos podido observado en los resultados de este estudio, las puntuaciones en las variables de autonomía en el deporte y los registros de comunicación que se les realizó a los entrenadores de dos equipos diferentes, indican que el equipo con entrenadores que tienen una comunicación más directiva (AA), tanto a balón parado como con el balón en juego, sus jugadores tienen



una percepción de su autonomía más baja que los jugadores del equipo con entrenadores que prescinden de información instructiva (AC).

La categoría Instrucción (IT) del registro de comunicación (Tabla 1), es más elevada en el equipo AA en comparación con el AC. Además, es de interés comentar a nivel cualitativo este tipo de instrucciones: los entrenadores del AA se comunicaban con los jugadores a través de un tipo de instrucción más directiva durante el partido, tanto con el balón en juego como en momentos a balón parado. Estas instrucciones eran del estilo: “más pases”, “os quiero más concentrados”, “hay que circular más rápido”, “el balón por el suelo”, etc. A diferencia de las instrucciones que ofrecían los entrenadores del AC, donde la mayoría eran preguntas abiertas que se les formulaban a los jugadores durante el partido, en momentos de balón parado y en juego: “¿dónde me puedo ir?, ¿qué puedo hacer para...?, ¿cómo lo harías tú?, ¿cómo podemos arreglar esto?, etc. Por otro lado, tenemos la categoría de Reforzamiento Individual y Grupal. La acción de reforzar a los jugadores una conducta que ha tenido lugar sobre el terreno de juego sobre lo que ha conseguido y cómo lo ha conseguido potencia un aprendizaje más adaptativo y autoorganizado (Vives-Ribó y Rabassa, 2020). En este caso, los entrenadores del AA dan más reforzamiento de los dos tipos.

Siguiendo con las categorías, el Castigo Individual (CI) y el Castigo Grupal (CG) está presente en el partido del AA y ausente en el partido del AC. En algún momento de la práctica de los entrenadores se lleva a cabo este enfoque negativo de intentar eliminar los errores y conductas no deseadas por medio del castigo o de la crítica. Sin embargo, con jóvenes en fase de aprendizaje es importante que tanto en competiciones, como es este caso, o en entrenamientos, predomine un estilo positivo para conseguir motivación de los jugadores a que alcancen los objetivos que tienen y también para establecer una relación entre el jugador (o equipo) y los entrenadores más relajada y agradable (Sousa et al., 2006).

Por último y hablando de las diferencias que hay entre la categoría de Ánimo ante el Error Grupal (AEG) e Individual (AEI), vemos que los entrenadores del AA animan mucho más ante el error que los entrenadores del AC. Aquí entra en juego el Reforzamiento Intermitente, que consiste en presentar el reforzador de forma discontinua, es decir, no se refuerza todas y cada una de las conductas y/o respuestas de los jugadores, sino solo algunas de ellas para que el reforzador de una conducta no pierda valor (Martínez, 2010).

Por tanto, comparando este registro a nivel cuantitativo y también de forma cualitativa con ejemplos gracias al registro de ambos partidos, y también gracias a la observación de cinco meses de entrenos y otros partidos de la temporada, podemos comparar el estilo de comunicación de estos dos equipos. Los entrenadores del AA comunican de forma más ligeramente directiva e instructiva, aunque también llevan a cabo preguntas abiertas para incitar a la reflexión de los jugadores y los entrenadores del AC comunican en menor cantidad y ofreciendo distintas alternativas a través de este tipo de preguntas, de una forma más frecuente que los entrenadores del AA. Estos estilos de comunicación parecen estar relacionados cuando los comparamos con las variables de Apoyo a la Autonomía y Percepción de Autonomía de los jugadores.

Comparando las medias y medianas de los resultados totales de los dos cuestionarios comentados anteriormente (Tabla 2), los jugadores del AC tienen una percepción de autonomía mayor a la hora de jugar a fútbol que los jugadores del AA. Esto se puede observar en la Tabla 4, como la correlación entre las dos variables (Apoyo a la Autonomía y Autonomía Percibida) es positiva, es decir, cuando una de ellas aumenta la otra también lo hace. No podemos hablar de causalidad, pero es de interés comentar que parece ser que, a mayor Apoyo a la Autonomía por parte del entrenador en el equipo, mayor Percepción de Autonomía en los jugadores.

Al haber realizado las prácticas de psicología deportiva en el RCD Mallorca con los equipos mencionados en este estudio, durante un periodo de cinco meses he estado dentro del cuerpo técnico de ambos equipos y dentro del Departamento de Psicología de fútbol base del club. Dentro del cuerpo técnico mis funciones han sido las siguientes: formación y utilización de técnicas de evaluación e intervención de psicología deportiva, familiarización con el fútbol y observación de entrenamientos y partidos.

La definición de observación según Anguera en 1988:

Un procedimiento encaminado a articular una percepción deliberada de la realidad manifiesta con su adecuada interpretación, captando su significado, de forma que, mediante el registro objetivo, sistemático y específico de la conducta generada de forma espontánea en un determinado contexto, y una vez que se ha sometido a una adecuada codificación y análisis, nos proporcione resultados válidos dentro de un marco específico de conocimiento.

Desde mi punto de vista y desde la observación que he realizado en entrenos y competiciones los jugadores del AA juegan de una forma levemente menos autónoma, posiblemente debido a que sus entrenamientos y competiciones se caracterizan por más instrucciones tácticas y la comunicación de sus entrenadores es ligeramente más directiva y con más instrucciones que la comunicación que tienen los entrenadores del AC, que a nivel cuantitativo, comunican mucho menos de forma instruccional. Esto por otra parte favorece a los jugadores ya que se les incita a que busquen por ellos mismos la mejor solución que puedan llevar a cabo en una situación de juego determinada y poder reflexionar sobre las diferentes opciones.

Las estrategias llevadas a cabo para la observación de la autonomía de los jugadores fue estar presentes en mínimo dos entrenos y un partido a la semana de los dos equipos. Durante esta observación, tenía en cuenta qué jugadores necesitaban más o menos la aprobación o la necesidad de saber si lo que va a hacer está bien por parte de su entrenador. Desde mi punto de vista, considero que

hay jugadores del AA puntuando en Percepción de Autonomía más alto de la autonomía que he percibido que tienen durante partidos: uno de los ejemplos es un jugador del AA, que puntuó 54 en resultado total del cuestionario. Teniendo en cuenta mi observación sobre su autonomía la puntuación que le pondría yo en el cuestionario sería de un total de 42. Pasa de forma parecida con otro caso del AC, considero que es un jugador que necesita saber con todo detalle por parte del entrenador las alternativas que hay, puntuó un total de 63 en la Escala de Autonomía Percibida, puntuación bastante alta.

Para poder conseguir una mayor autonomía en los deportistas es recomendable la inducción a la reflexión sobre el juego, intentar que los jugadores actúen de una forma reflexiva, tomando sus propias decisiones una vez han analizado y reconocido el contexto que se está dando a nivel deportivo (Arroyo, 2004). Por eso es importante el estilo de comunicación que lleven a cabo los entrenadores ya que, al final, el fútbol es un deporte de equipo que está en constante cambio, no hay movimientos cerrados, estrictos y estables que vayan a llevar a un resultado que esperes con certeza, esto es debido a que cada situación de juego es diferente y por eso es importante que los jugadores se sientan con autonomía para poder decidir en cada momento y así satisfacer las necesidades básicas de un deportista. En este estudio podemos confirmar que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador y su comunicación es relevante para que el jugador pueda aumentar su percepción de autonomía y, de acuerdo con las conclusiones de Balaguer (2008b) y Deci y Ryan (2000) esto podría ser probable fomentando la amplitud de opciones para que pueda tener un abanico muy amplio de decisiones que pueda tomar por él mismo en una determinada situación de juego.

Para concluir, los resultados que hemos obtenido sugieren que los estilos de comunicación de los entrenadores que son más permisivos y ofrecen más alternativas son más recomendables si queremos conseguir jugadores autónomos. Los entrenadores menos directivos han demostrado una aproximación positiva mayor hacia el apoyo a la autonomía y la percepción de autonomía de los

jugadores. Por tanto, conviene evitar conductas y ejemplos negativos y una comunicación directiva e instruccional ya que éstas tienen una influencia y consecuencias ya no solo a nivel de formación en el ámbito del fútbol sino también en la vida social que desarrollan con otras personas fuera del fútbol. De ahí a que sea importante poder intervenir con entrenadores en estas etapas tempranas del fútbol para poder conseguir un estilo de comunicación que favorezca la autonomía en el jugador.

### **Conclusión**

La teoría de las necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000) defiende el hecho de crear un clima de apoyo a la autonomía por parte de las figuras de autoridad (entrenadores de fútbol) debido a que puede favorecer la satisfacción de las necesidades relacionadas con la competencia (sentirse capaz de interactuar de forma eficaz con el ambiente), con la autonomía (sentir que tienen capacidad de decisión y que pueden ser iniciadores de acciones propias) y con la relación (sentirse valorados por los demás).

En conclusión, después de haber realizado un registro de comunicación de partido de los entrenadores del Alevín A (AA) y del Alevín C (AC) del RCD Mallorca en el cual se cuantificaba la comunicación de ellos, teniendo en cuenta si el balón estaba en juego o parado, las siguientes categorías: Instrucciones, Reforzamientos Individuales y Grupales, Ánimo ante el Error Individual y Grupal y Castigos Individuales y Grupales. Esta frecuencia se comparó entre los dos equipos llegando a la conclusión de que los entrenadores del AA tienen una comunicación más directiva e instruccional que los entrenadores del AC.

Posterior a los registros, los jugadores de los dos equipos contestaron dos cuestionarios relacionados con la autonomía que perciben a la hora de jugar a fútbol (Escala de Autonomía Percibida en el Deporte; Anexo 3) y el apoyo a la autonomía que reciben por parte de sus entrenadores (Cuestionario de Clima en el Deporte; Anexo 2). Los resultados totales por equipos se compararon a

nivel estadístico llegando a la conclusión de que los jugadores del AC tienen una percepción de autonomía mayor que los jugadores del AA cuando juegan al fútbol.

Por tanto, podemos confirmar que el estilo de comunicación del entrenador afecta a la autonomía de los jugadores de fútbol, confirmando la hipótesis de que, a mayor comunicación no directiva, mayor autonomía en los jugadores.

### **Limitaciones del Estudio**

Desde mi punto de vista una de las limitaciones del estudio en primer lugar ha sido el número de muestra debido a que se ha realizado a una muestra pequeña (menor a N=30) y sería de interés poder realizar este mismo estudio a diferentes equipos de distintas edades y tener en cuenta también el factor edad y cómo influye el apoyo a la autonomía en edades diferentes.

Por otro lado, para conseguir una mayor fiabilidad del estudio sería interesante realizar más registros de comunicación tanto en partidos como en entrenos a lo largo de la temporada para así tener una base más sólida en la que basarnos cuantitativamente.

Finalmente, tener en cuenta un detalle más específico y es que, el ítem número 13 del Cuestionario de Clima en el Deporte (Anexo 1) está invertido en comparación al resto de ítems. Esto creó confusión y duda en los jugadores de edades entre los 10 y 12 años a la hora de contestarlo.

### Referencias

- Anguera, M.T. (1988b). Observación de conductas. En G. Sastre y M. Moreno (Dir.) Enciclopedia Práctica de Pedagogía, Vol. 1. (pp. 349-358). Planeta
- Araújo, D., & Davis K., y Hristovski, R. (2006). The Ecological Dynamics of Decision Making in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653-676.
- Arroyo, M. P. M. (2004). *El entrenador deportivo: Manual práctico para su desarrollo y formación* (Vol. 29). Inde.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008a). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008b). 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.
- 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 & Exercise Psychology*, 32, 193-216.
- Cedeño Mendoza, B.F., Moncayo, N., y Omar, D. (2015). Departamento de ciencias humanas y sociales. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11476/1/T-ESPE-049278.pdf>
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. En R.N. Singer, M. Murphy y L. K. Tennant (Eds.) *Handbook of sport psychology* (pp. 647-671). Nueva York: McMillan.
- Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa, C., Mora, A., y Viladrich, C. (2011). Behavioral effects of personalised coach interventions on communication style and motivational climate. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 179-195.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Plenum Press.

- Deci, E. L. y Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Fajen, B. R., y Warren, W. H. (2003). Behavioral dynamics of steering, obstacle avoidance, and route selection. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 29 (2), 342-362. <https://doi.org/10.1037/0096-1523.29.2.343>
- Fajen, B.R., Riley, M.A. y Turvey, M.T. (2009) Information, affordances, and the control of action in sport. *Int J Sport Psychol.* 40:79–107.
- García-Calvo, T., González-Ponce, I., Ponce, J. C., Tomé-Lourido, D., y Vales Vázquez, Á. (2019). Incidencia del sistema de puntuación de las tareas sobre la carga mental del entrenamiento en fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 0079-86.
- García-Merita, M., Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M., y Mars, L. (2010). Eficacia de un programa de intervención para mejorar la competencia, autonomía y bienestar de educadores de centros de protección de menores. *Educación XX1*, 13(2), 199-215.
- Giesonow. (2007). *Psicología de los equipos deportivos* Buenos Aires Editorial Claridad. Buenos Aires: Claridad
- Goldhaber, D. y Hansen, M., 2010. Using Performance on the Job to Inform Teacher Tenure Decisions. *American Economic Review*, 100(2), pp.250-255.
- Mageau, G. A., y Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Martín Acero, R. y Lago Peñas, C. (2005). Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento.
- Martínez, A. M. S. (2010). Los trastornos de conducta en el aula.
- Mendo, A. H., y Macías, M. (2002). Cómo usar la observación en la psicología del deporte: principios metodológicos. *Revista Digital–Buenos Aires*, 8(49), 1-13.



- Mora, Á., Cruz, J., y Sousa, C. (2013). Cómo mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte. *Infancia y Aprendizaje*, 36(1), 91-103.
- Moreno Luque, M., Reigal Garrido, R. E., Morillo Baro, J. P., Morales Sánchez, V., y Hernández Mendo, A. (2019). Estilo de interacción del entrenador, clima motivacional percibido y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en futbolistas jóvenes. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 19(3), 79-89. <https://doi.org/10.6018/cpd.372381>
- Morin, E. (2007). *Introducción al pensamiento complejo*. Editorial Gedisa S.A.
- Nuviala, A., León, J.A., Gálvez, J. y Fernández, A. (2007). Qué actividades deportivas escolares queremos. Qué técnicos tenemos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7, 25, 1-9.
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K. y Shuttleworth, R. (2008) Manipulating constraints to train decision-making in Rugby Union. *Int J Sport Sci Coach*, 3(1):125–140.
- Pereira, F., Mesquita, I., Graça, A. y Moreno, M.P. (2010). Análisis multidimensional del feedback pedagógico en entrenamiento en voleibol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(38), 181-202
- Pizarro Mateo, D., 2021. El fútbol sala como sistema dinámico complejo. Efectos de la manipulación de condicionantes de la tarea en el desempeño táctico del jugador. *Universidad de Extremadura*.
- Ramírez, J. V., Vega, D. M., Ruíz, J. R., y Vega, H. B. (2016). La comunicación educativa de entrenadores de fútbol en competición. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 17-21.
- Ric, A. (2017). La complejidad en el fútbol: dinámica exploratoria y emergencia de comportamiento táctico.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., y Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 48(2), 401-407.
- Smoll, F.L., y Smith, R.E. (Eds.) (2002). *Children and youth in sport: A biopsychological perspective* (2nd ed.). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing.
- Sousa, C., Feliu, J. C., i Segué, M. C. V., y Torregrosa, M. (2007). Efectos del programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) en el compromiso deportivo y el abandono de futbolistas jóvenes. *European Journal of Human Movement*, (19), 97-116.
- Tan, C., Chow, J. Y., y Davids, K. (2012). "How does TGfU work?: examining the relationship between learning design in TGfU and nonlinear pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy* 17(4). 331-348 <https://doi.org/10.1037/0096-1523.29.2.343>
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 254-259.
- Torrents Martín, C. (2005). *La teoría de los sistemas dinámicos y el entrenamiento deportivo*. Tesis doctoral. INEFC.
- Vázquez, P. G., y Herrera, J. M. C. (2008). *La motivación y el aprendizaje en educación*. Wanceulen Educación.
- Vives-Ribó, J., y Rabassa, N. (2020). Intervención sobre la comunicación del entrenador para aumentar la confianza de los deportistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1).
- Yacelga Cedeño, C. A. (2016). *Estrategias metodológicas de comunicación entre entrenador y deportistas para mejorar el desempeño de la disciplina de fútbol de la Federación Deportiva del Carchi 2015*.

## Anexos

## Anexo 1

## Consentimiento Informado



**Universitat**  
de les Illes Balears

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MENORES**

Trabajo de fin de grado

Datos del participante:

Nombre del menor.....Edad:.....

Yo, ..... con DNI: .....  
(en mi condición de **madre**).

Yo, ..... con DNI: .....  
(en mi condición de **padre**).

Yo, ..... con DNI: .....  
(en mi condición de representante/tutor legal).

**Objetivo del estudio:** Conocer el nivel de autonomía de los jugadores en el deporte y la percepción de autonomía que reciben por parte del entrenador. Se trata de contestar 2 cuestionarios diferentes, un total de 25 ítems. Duración aproximada de 15 minutos.

Responsable y correo electrónico de contacto: Elisabeth Gómez Forsberg: gomezelisabeth7@gmail.com

**COMPRENDO QUE:** la participación de mi hijo, tutelado, representado, es voluntaria al principio y durante toda la duración del estudio. Además, soy consciente de que se garantiza la confidencialidad de los datos obtenidos, en estos términos: (1) estos datos serán tratados respetando la confidencialidad y de acuerdo con la normativa de protección de datos vigente; (2) sobre estos datos me asisten todos los derechos legales que se detallan y especifican a pie de página en este consentimiento; (3) estos datos únicamente los utilizará el equipo responsable para fines científicos y nunca serán cedidos a terceros excepto obligación legal, y se conservarán durante dos años a partir de la firma de este consentimiento; y (4) la legitimación del proyecto se basa en la recogida de datos por consentimiento informado (art 6.1.a del Reglamento general de protección de datos, RGPD), y el tratamiento de los datos tal como se ha expuesto es la única manera de cumplir los objetivos del proyecto de investigación (art. 6.1.e del RGPD).

**DECLARO QUE:** he leído la parte informativa del estudio incluida en la parte superior de este documento y he estado lo suficientemente informado. Además, he podido hacer preguntas sobre los objetivos y la metodología aplicada en el proyecto. Por tanto:

- Otorgo el consentimiento de manera voluntaria.
- Me han asegurado que se mantendrá la confidencialidad de los datos de mi hijo/tutelado/representado.
- Finalmente, estoy de acuerdo en la participación de mi hijo/tutelado/representado en el proyecto.

Confirmo que, si el menor tiene 12 o más años, ha sido consultado y no ha manifestado oposición a participar en este proyecto de investigación.

Manifiesto mi **conformidad p a r a** que mi hijo/tutelado/representado pueda participar en este estudio

madre/tutora/representantelegal	padre/tutor/representante legal	El investigador principal

Fecha (dd/mm/aaaa): \_\_\_\_\_

## Anexo 2

## Cuestionario de Clima en el Deporte

	EN MI EQUIPO DE FÚTBOL...	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Mi entrenador me ofrece distintas alternativas y opciones	1	2	3	4	5	6	7
2	Me siento comprendido por mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7
3	Tengo la posibilidad de poder comunicarme fácilmente con mi entrenador mientras estoy entrenando	1	2	3	4	5	6	7
4	Mi entrenador hace que yo confíe en mi habilidad para hacer lo bien en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
5	Me siento aceptado por mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7
6	Mi entrenador se asegura que yo realmente entienda cuál es mi papel en mi deporte y de lo que tengo que hacer	1	2	3	4	5	6	7
7	Mi entrenador me anima a que le pregunte lo que quiera saber	1	2	3	4	5	6	7
8	Confío mucho en mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7
9	Mi entrenador responde a mis preguntas con esmero (detenidamente y en detalle)	1	2	3	4	5	6	7
10	A mi entrenador le interesa saber la forma en que me gusta hacer las cosas	1	2	3	4	5	6	7
11	Mi entrenador maneja muy bien las emociones de la gente	1	2	3	4	5	6	7
12	Mi entrenador se preocupa de mí como persona	1	2	3	4	5	6	7
13	No me siento nada bien la forma en la que me habla mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7
14	Mi entrenador trata de entender cómo veo las cosas antes de sugerirme una nueva manera de hacerlas	1	2	3	4	5	6	7
15	Me siento capaz de compartir mis sentimientos con mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7

## Anexo 3

*Escala de Autonomía Percibida en el Deporte*

	CUANDO JUEGO AL FÚTBOL...	Nada verdadero		Algo verdadero			Muy verdadero	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Me siento libre de expresar mis ideas y opiniones	1	2	3	4	5	6	7
2	Me siento libre para hacer las cosas a mi manera	1	2	3	4	5	6	7
3	Siento que en buena medida puedo ser yo mismo	1	2	3	4	5	6	7
4	Tengo muy clara la decisión sobre cuáles son las actividades /habilidades que quiero practicar	1	2	3	4	5	6	7
5	Tengo la oportunidad de participar en las decisiones sobre las estrategias que se deberían utilizar	1	2	3	4	5	6	7
6	Yo puedo dar mi opinión	1	2	3	4	5	6	7
7	Siento que mi opinión se tiene en cuenta a la hora de decidir cómo se debe llevar a cabo la práctica/entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
8	Siento que soy la causa de mis acciones (presiones externas NO eligen mis acciones)	1	2	3	4	5	6	7
9	Yo realmente me siento muy libre, sin condiciones cuando juego al fútbol (no me siento controlado)	1	2	3	4	5	6	7
10	Siento que mis elecciones y acciones se basan en mis verdaderos intereses y valores	1	2	3	4	5	6	7