



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN ORIENTADO A LA MEJORA DEL CLIMA MOTIVACIONAL TRANSMITIDO POR ENTRENADORES UNIVERSITARIOS

Cristina Conde García

Profesora Universidad de Huelva. España
Email: cristina.conde@dempc.uhu.es

Eduardo J. Fernández Ozcorta

Profesor Universidad de Huelva. España
Email: eduardo.fernandez@dempc.uhu.es

Pablo Garrido Lozano

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Doctorando de la Universidad de Huelva
pgarroz@hotmail.com

Diego Rodríguez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.
diego_r_p918@hotmail.com

RESUMEN

En el presente trabajo se establece como objetivo el diseño de un programa individualizado de formación para entrenadores en contexto universitarios para aplicar una metodología positiva durante sus entrenamientos. Para ello será imprescindible crear un clima orientado hacia la tarea entre los discentes, propiciando sobre ellos una mayor implicación, compromiso y adherencia a la actividad física que practiquen. Sería conveniente extrapolar estos programas de formación a todos aquellos entrenadores, monitores o docentes que formen parte en cualquier ámbito relacionado con la actividad física y el deporte.

PALABRAS CLAVE:

Programa de formación, TARGET, clima tarea, entrenadores, universidad

1. INTRODUCCIÓN.

Desde que García Ferrando (2005) mostrase que en nuestro país existe gran parte de población (63%) que no realiza ningún tipo de práctica físico-deportiva, ha venido siendo objeto de estudio. Este problema se ha presentado paulatinamente, creando un estilo de vida, a nivel global, caracterizado por el sedentarismo y la inactividad física (Organización Mundial de la Salud, 2004). Siendo los factores que tienden a determinar un estilo de vida activo tienen que ver con el género (García Ferrando, 2005) y con la historia de práctica física (Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente, & Cruz, 1996), pero además aparecen motivos materiales como la falta de tiempo (Consejo Superior de Deportes; CSD, 2006; García Ferrando, 2006; Weinberg & Gould, 1996).

Los estudios sobre los hábitos de práctica deportiva en universitarios, muestran que entre el 52 y el 65 % de la población practica actividad física (e.g., CSD, 2006; Moscoso, 2011; Pavón & Moreno, 2006). Estos datos tienen relación con la revisión de Keating, Guan, Piñero & Bridges (2005) que informaron que alrededor del 40% al 50% de los estudiantes universitarios son físicamente inactivos. Aunque en contrapartida, los datos muestran que sólo el 35% de los estudiantes mantienen la actividad física durante un mes en un nivel necesario para obtener beneficios para la salud (Irwin, 2007), y que muchas abandonan la actividad física en los primeros seis meses de práctica (Sniehotta, Scholz, & Schwarzer, 2005). Además, existen estudios que con el aumento de la edad, se incrementa el riesgo de la adopción de conductas sedentarias (Fernández, Vasconcelos-Raposo, Lázaro, & Dosil, 2004).

En este sentido, los estudios indican que el mantenimiento de la práctica responde a diferentes factores. Estos factores van desde biológicos, ambientales, psicológicos, culturales, sociales... Dentro de los factores sociales: la familia, la pareja, las amistades y el entrenador/monitor son las figuras principales que ayudan al mantenimiento de la práctica (Sallis & Owen, 1999). Asimismo, diversos autores muestran que el entrenador/monitor es una pieza clave en el aumento de la motivación en el contexto deportivo (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Ballaguer, Castillo & Duda, 2008), como el abandono (Moliner, Salguero, Álvarez, & Márquez, 2009).

Dentro de la motivación, el clima motivacional y la metodología empleada por el entrenador, jugarán un papel esencial en el mantenimiento de la AFD. El término clima motivacional fue definido como como las diferentes señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, por las cuales son definidas las claves de éxito y fracaso (Ames, 1992). Estas señales pueden tener dos implicaciones. Una es la orientada hacia la tarea, en la que se promueve el aprendizaje y el esfuerzo personal. Mientras la orientación hacia el ego se caracteriza por la comparación y superación frente a los iguales, o este caso, los compañeros. En concreto, el clima que implica a la tarea puede promover patrones desadaptativos asociados al abandono de la AFD (Cervelló, 2002; González-Cutre, Sicilia, Moreno, & Fernández-Balboa, 2009). Sin embargo, el clima generado centrado en la tarea se relaciona con consecuencias positivas hacia la intención de mantener la práctica (Almagro, Sáenz-López, González-Cutre, & Moreno-Murcia, 2011) y las consecuencias más positivas a nivel psicológico (Fernández et al., 2004; Moreno, Cervelló, & González-Cutre, 2007) y sobre la motivación (Cecchini, González, Carmona, & Contreras, 2004; Le Bars, Gernigon, & Ninot, 2009; Torregrosa,

Sousa, Viladrich, Villamarín, & Cruz, 2008). Este clima es generado en cada sesión de entrenamiento e incluso en la competición. Tal y como muestran Conde y colaboradores (Conde, Almagro, Sáenz-López, Domínguez, & Moreno-Murcia, 2010), en cada interacción entre entrenador-participante se pueden transmitir valores y hábitos saludables que hagan de la experiencia deportiva una actividad positiva. De acuerdo con esta afirmación los entrenadores monitores han de saber cómo interaccionar con sus usuarios. De esta manera, Ames (1992) diseñó seis escenarios con los que desarrollar metas que aproximasen el clima motivacional hacia la tarea. A estos escenarios los denominó, TARGET. Este acrónimo anglosajón hace referencia a: Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Grupo/Agrupación, Evaluación y Tiempo. Moreno, Martínez, Hellín, Alonso & González-Cutre (2009), definen la aplicación práctica de cada uno de estos escenarios. La tarea ha de sustentar la probabilidad de éxito del practicante en su realización, pero debe presentar un desafío progresivo que rete al individuo a un continuo de resolución de problema, a través de una participación activa. El reto siempre estará centrada en el desarrollo integral de la persona, mediante la interacción con el grupo de forma comunicativa, la cooperativa y regida por el respeto. Sobre la autoridad, el entrenador/monitor ha de implicar a los usuarios en la toma de decisiones y en roles de liderazgo de todos por igual. No se ha de confundir con una toma de decisiones unilaterales por parte del usuario, sino consensuada con el entrenador/monitor, que dirigirá cómo y cuándo ponerlo en práctica sin romper la dinámica de la sesión. En cuanto al reconocimiento, éste ha de establecerse en función de la progresión y las mejoras individuales. Siendo así, se han de recompensar las actitudes correctas. En cuanto a la identificación del error, primero se ha de emitir un comentario positivo incidiendo en la parte positiva de la acción o la conducta, a continuación sugerir cuales han sido los errores con talante positivo, concluyendo con la afirmación que en la siguiente ocasión saldrá mejor. Cuando se habla del grupo/agrupación se precisa la forma y frecuencia en la que se produce la interacción entre los usuarios. Para que las agrupaciones impliquen a la tarea, éstas han de ser agrupaciones de forma aleatoria (a través de juegos simples, actividades que fomenten cambios de agrupación y de compañero, etc.). Por otra parte, en el escenario de la evaluación, éste se ceñirá al progreso individual en la tarea y de forma privada. Siempre la evaluación priorizará que el usuario realice una auto-evaluación. Entre los elementos que se evalúan deben ser tales como: la cooperación, la solidaridad, el entusiasmo y no el resultado puramente competitivo o técnico de la actividad. El último escenario que presenta es tiempo. Éste es referido al tiempo programado en el cual puedan cumplirse los objetivos propuestos. Este mismo ha de ser flexible para que respete el ritmo de aprendizaje de cada usuario, permitiendo que los usuarios perciban que con el esfuerzo siempre mejorarán su nivel de habilidad.

Tras una revisión sobre los programas de formación individualizados amparados bajo las teorías motivacionales anteriormente descritas, encontramos estudios sobre entrenadores, en diferentes deportes como baloncesto y fútbol, los cuales confirman la eficacia de éstos sobre la mejora de la comunicación del entrenador, dándole un enfoque positivo a los entrenamientos, y la mejora de la transmisión de clima tarea. (Cruz, Torregosa, Sousa, Mora, Viladrich, 2010; Sousa, Cruz, Viladrich & Torregosa, 2007; Sousa, Cruz, Torregosa, Vilches, & Viladrich, 2006). Dando respuesta a los estudios que destacan el bajo impacto que sobre los entrenadores tiene la educación formal (Jiménez & Lorenzo, 2009), aparece el programa indagativo PIFE (Conde et al., 2010) también sobre entrenadores de baloncesto. En población universitaria y fuera del ámbito competitivo no hemos

encontrado ningún programa de formación individualizado que reúna estas características, modelo de formación individualizado, basado en la colaboración y la implicación de los entrenadores en su proceso formativo.

El objetivo de esta investigación es diseñar un programa de formación para entrenadores con deportistas de ámbito universitario que no participan en competición, para mejorar la transmisión de clima tarea durante sus entrenamientos. Según estudios anteriores (Conde et al., 2010; Sousa, Cruz, Vilandrigh & Torregosa, 2007; Smith, Smoll & Cumming 2007;), se teorizó que los entrenadores durante sus entrenamientos irá mejorando en la transmisión de clima tarea, a medida que se vaya completando el programa de formación.

2. METODO.

2.1. PARTICIPANTES.

En este estudio participa un entrenador de Bádminton, varón con una edad de 32 años, y un monitor de Gap varón de 26 años, ambos trabajadores de servicio de deportes de la universidad de Huelva. Todos los deportistas a los que entrenaban eran universitarios pertenecientes al servicio de actividades deportivas de la universidad de Huelva con edades comprendidas entre 18 y 57 ($M=23.41$, $DT=7.193$).

2.2. INSTRUMENTOS

El comportamiento de los entrenadores, fue analizado a través de una adaptación del *Coaching Behavior Assessment System (CBAS)* de Smith, Smoll, & Hunt, 1977, el cual se ha mostrado como un instrumento útil para la medición (Conde et al., 2010; Mora, Cruz & Torregrosa, 2009; Wallhead & Ntoumanis, 2004). Se utilizó una versión mejorada de la CBAS aplicadas por Conde et al. (2010), la cual medía 12 categorías de la conducta del entrenador, dividida en dos dimensiones: reactivas y espontáneas. Las reactivas son provocadas por la realización de la actividad de los jugadores basándose en sus aciertos, errores o conductas. Por otro lado, las espontáneas son respuestas iniciadas por el entrenador. Atendiendo a la CBAS se considera como orientación hacia la tarea el registro de: Refuerzo (R), Ánimo al Error (AE), Mantener el Control (MC), Instrucción Técnica General (ITG), Comunicación General (CG), Organización (O) y Ánimo General (AG). Mientras que se considera como enfoque ego el registro de: No Refuerzo (NR), Punicción/Castigo (P), Ignorar el Error (IE) e Instrucción Técnica Punitiva (ITP=ITE+P). La mejora que se ha hecho, es la inclusión de tres ítems dentro de la categoría MC, "Lo ignora" (Ve la mala conducta y no actúa), "No lo ve" (No se da cuenta) y "Control", (Mantiene el control adecuadamente).

Para evaluar la eficacia del programa de formación se usó el cuestionario de eficacia de programas de formación (Coach effectiveness training) de Smoll y Smith (2006), que permite la evaluación del programa por parte de los entrenadores, demostrando ser eficaz en estudios anteriores (Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches, & Vilandrigh, 2006). Las respuestas se daban en una escala tipo Likert de 1 a 6 (1- Excelente a 6- Muy malo).

2.3. PROCEDIMIENTO

Tras realizar una revisión bibliográfica acerca de cómo debe ser un programa de formación y de los estudios realizados por otros autores en los que se aplican programas de formación para la mejora de clima tarea (Conde et al., 2010; Sousa, Cruz, Vilandrich & Torregosa, 2007; Sousa, Cruz, Torregosa, Vilches, & Viladrich, 2006;), decidimos que usaríamos la observación para la recogida de datos. Siendo la observación de acontecimientos o comportamientos uno de los principales instrumentos de investigación en el estudio del acto de la enseñanza (Pieron, 1999), y el más adecuado según la opinión de los autores originales de las CBAS (Smith, Smoll, & Hunt, 1977) y estudios posteriores como los de Torres, García-Mas, Palmer y Cruz (2008) y Conde, Sáenz-López, Moreno-Murcia (2013)

El análisis observacional se llevará a cabo por el investigador principal y dos personas ajenas a la investigación, ambos serán entrenados previamente para hacer el registro y obtener una fiabilidad inter e intra-observadores de más del 90%. Se llevarán a cabo seis observaciones a lo largo del programa de formación que se aplicará durante tres meses, haciéndola coincidir con cada uno de los ciclos de formación.

3. RESULTADOS Y DISCUSION

El programa de formación tiene como objetivo principal, formar a los entrenadores sobre cómo crear un clima orientado a la tarea y aplicar una metodología positiva durante sus entrenamientos. Los contenidos del programa abordarán las premisas establecidas por Ames (1992) bajo el acrónimo TARGET (Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Grupos, Evaluación y Tiempo), para transmitir un clima tarea durante sus entrenamientos, contenidos que han funcionado en programas de formación anteriores (Conde et al., 2010). Los contenidos se aplicarán bajo el amparo de una metodología indagativa, en la que el supervisor va orientando al entrevistado y busca la reflexión y la máxima implicación de éste. Se aplicarán seis ciclos de supervisión coincidiendo cada uno de ellos con la observación de la sesión de entrenamiento. Cada uno de los ciclos de supervisión se centrará en el trabajo de una de las premisas del TARGET, siempre mediante la reflexión del entrenador. Estos se aplicarán cada 15 días y con el siguiente esquema común:

- Entrevista previa, donde el entrenador comentará que tiene previsto hacer en la sesión de entrenamiento, qué expectativas tiene, etc.
- Observación de la sesión, se filmará la sesión y se analizará mediante las CBAS.
- Entrevista de estimulación del recuerdo, donde el entrenador hará una reflexión sobre la sesión impartida.
- Observación de la grabación de la sesión.
- Propuesta de cambios, por parte de entrenador tras visualizar la sesión.

Como refuerzo a los contenidos trabajados en cada uno de los ciclos de supervisión se llevarán a cabo dos seminarios formativos con especialistas en la

materia. El objetivo de estos seminarios parte de la idea que Jiménez y Lorenzo (2009) presentan de la importancia de los mentores en la formación de entrenadores. Ambos especialistas son profesores doctores de la Universidad de Huelva, con experiencia en el campo de la motivación en la actividad física y en la gestión emocional. En las sesiones se tratarán aquellos temas que el entrenador y el investigador estimen más adecuados en función de las necesidades de éste, temas como el diseño de tareas para la mejora de la motivación, las interacciones con los deportistas y en entrenador para crear un clima orientado a la tarea, aspectos sobre inteligencia emocional o tipos de conocimiento de resultado que debe el entrenador procurar con sus jugadores. Siguiendo la línea indagativa, los seminarios serán en formato de grupo de discusión con una duración de una hora y media. Para evaluar el programa utilizaremos los siguientes instrumentos:

- **Análisis cuantitativo de la conducta del entrenador (CBAS). Rellenadas por los observadores.**
- **Análisis cuantitativo de la eficacia del programa (Cuestionario de eficacia del programa de formación)**
- **Análisis cualitativo de las entrevistas de los ciclos de supervisión. Realizaremos un análisis de los datos con un equipo de codificadores expertos y utilizaremos la aplicación informática Mxqda para simplificar la información. Analizaremos tanto la frecuencia de códigos y dimensiones, como el contenido de los mismos.**

En la siguiente tabla, se resumen las características y componentes del programa de formación.

Tabla1. Resumen del programa de formación.

Duración:	3 meses	De Enero a Mayo de 2014
Ciclos supervisión	6 ciclos	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista previa (planificación) • Observación de la sesión • Entrevista de estimulación del recuerdo • Observación de la grabación de la sesión • Propuesta de cambios
Seminarios específicos	Motivación	Conocer y los diferentes tipos de motivación y como funcionan en la personas.
	Clima motivacional	Reflexionar sobre como aplicación recursos motivacionales resultantes de las teorías motivacionales.
	Inteligencia emocional	Valorar la importancia de la gestión emocional y la empatía por parte del entrenador, además de conocer cómo actuar en la resolución de conflictos.
Evaluación del programa	Cuantitativa	Cuestionario de eficacia del programa de formación Análisis de la conducta del entrenador (CBAS)
	Cualitativa	Análisis de frecuencia y contenido de las entrevistas (programa informático Mxqda)

4. CONCLUSIÓN.

En relación al objetivo de la presente investigación, el resultado fue el diseño de un programa individualizado de formación, donde se busca enfocar el clima motivacional transmitido por los entrenadores hacia la tarea, a través de cambios en la conducta de éstos. Siguiendo la línea de trabajo planteada por anteriores investigaciones con resultados positivos (Conde et al., 2010; Sousa et al., 2007). Estos cambios de conducta en las intervenciones de los entrenadores, pueden proporcionar numerosas consecuencias motivacionales positivas, como pueden ser la participación activa, compromiso, implicación, fomentar que los alumnos se involucren en la actividad y su adherencia a la misma. Para conseguir esto, la figura del entrenador y el clima motivacional que éste transmite se perfilan como fundamentales, cobrando especial importancia una adecuada formación.

Una posible limitación del estudio a tener en cuenta sería la adaptación realizada del instrumento CBAS, siendo necesaria su utilización en futuras investigaciones para afianzarlo y eliminar su carácter piloto o exploratorio.

Como perspectivas de futuro, este programa para entrenadores sería aconsejable aplicarlo sobre los entrenadores, monitores y docentes de todos los ámbitos deportivos y de cualquier categoría y contexto de actividad física en las que desempeñen su trabajo, ya sean las relacionadas tanto con la educación formal como con la no formal. Otro ámbito de aplicación pueden ser los cursos de formación de técnicos deportivos, donde se incluyan estas estrategias para mejorar la comunicación y el clima orientado a la tarea.

Para concluir queremos recalcar la importancia de los programas de formación, puesto que las recomendaciones que se dan en los ciclos de formación pueden ayudar a que los entrenadores hagan de los entrenamientos y del deporte una experiencia agradable y positiva, y se disminuya el riesgo de abandono deportivo. Por ello, la formación continua y constante de cualquier entrenador, monitor o docente ha de ser considerada objeto esencial de investigación.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Adie, J., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.

Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Dispositional flow in physical education: Relationships with motivational climate, social goals, and perceived competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 422-440.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.

Balaguer, I., Castillo, I., & 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, 123-139.

Blasco, T., Capdevila, Ll., Pintanel, M., Valiente, L., & Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(2), 51-63.

Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A. M., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.

Cervelló, E. (2002). Abandono deportivo: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo* (pp. 175-188). Ourense: Gersam.

Conde García, C.; Sáenz-López Buñuel, P. & Moreno-Murcia, J.A. (2013) Un estudio de casos sobre la transmisión de un clima tarea en el deporte / A case study on the transmission of a task climate in sport. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13 (50) , 329-344.

Conde, C., Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Domínguez, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2010). Evaluación e influencia de un programa de formación orientado a la mejora del clima motivacional transmitido por entrenadores de baloncesto. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 25, 165-182.

Consejo Superior de Deportes (CSD, 2006). *El Modelo del Deporte Universitario Español*. Córdoba: Universidad de Córdoba.

Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa, C., Mora, A., & Viladrich, C. (2010). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 179-195.

Fernández, H., Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., & Dosil, J. (2004). Validación y aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1 y 2(4), 67-89.

García Ferrando, M. (2005). Globalización y deporte: paradojas de la globalización. En A. Ariño (edit.), *Las encrucijadas de la diversidad cultural* (pp. 453-466). Madrid: CIS.

García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD/CIS.

González-Cutre, D.; Sicilia, A.; Moreno, J. A., & Fernández-Balboa, J. M. (2009). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25, 250-265.

Irwin, J. D. (2007) The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study. *Journal of American College Health*, 56, 37-41.

Jiménez, S.; & Lorenzo, A. (2009). El mentoring como medio formativo en la educación del entrenador de baloncesto. *International Journal of Sport Science*, 15(5), 36-45.

Keating, X. D., Guan, J., Pinero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116-125.

Le Bars, H., Gernigon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 274-285.

Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, E., & Márquez, S. (2009). Motivos de abandono en el fútbol juvenil: comparación con otros deportes colectivos. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 22, 21-30.

Mora, A., Cruz, J., & Torregrosa, M. (2009). Efects of a training program in communication styles of basketball coaches. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 299-302.

Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.

Moreno, J. A., Martínez, C., Hellín, P., Alonso, N., & González-Cutre, D. (2009). Hacia una mejora de la competencia deportiva: estilos motivacionales en la enseñanza del deporte escolar. En P. Sáenz-López, E. Castillo, B.J. Almagro, C. Conde & P. Gil (Eds), *Factores Motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica en diferentes contextos físico-deportivos* (pp. 1-25). Huelva: Universidad de Huelva.

Moscoso, D. J. (2011). Hábitos de actividad física y deportiva de los jóvenes a su llegada a la Universidad. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 35, 8-16.

Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. 57 Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra (Suiza).

Pieron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.

Pavón, A., & Moreno, J. A. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 53-67.

Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Hunt E. B. (1977). A system for behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.

Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 29 (1), 39-59.

Smith, R., & Smoll, F.,(2006). *Enhancing coach-athlete relationships: Cognitive-behavioral principles and procedures*. En J.Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook* (19-37). Reino Unido: John Wiley & Sons.

Smoll, F. L. & Smith, R. E. (2006). Enhancing coach-athlete relationships: Cognitive-behavioral principles and procedures. En J. Dosil (Ed.). *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 19-37). Londres: John Wiley & Sons.

Sniehotta, F. F., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behavior gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health, 20*, 143–160.

Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., & Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado (PAPE) a entrenadores de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte, 15*(2), 263-278.

Sousa, C., Cruz, J., Viladrich, C., & Torregrosa, M. (2007). Efectos del programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) en el compromiso de futbolistas jóvenes. *Motricidad. European Journal of Movement, 19*, 97-116.

Torregosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema, 20*(2), 254-259.

Torres, E., García-Mas, A., Palmer, A., & Cruz, J. (2008). El comportamiento observado del árbitro de voleibol y su percepción por parte de las jugadoras: una adaptación preliminar del CBAS. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 8*(2), 5-18.

Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 23*, 4-18.

Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.