ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES ENJUDO

Carlos Montero Carretero Juan Antonio Moreno Murcia Eduardo M. Cervelló Gimeno

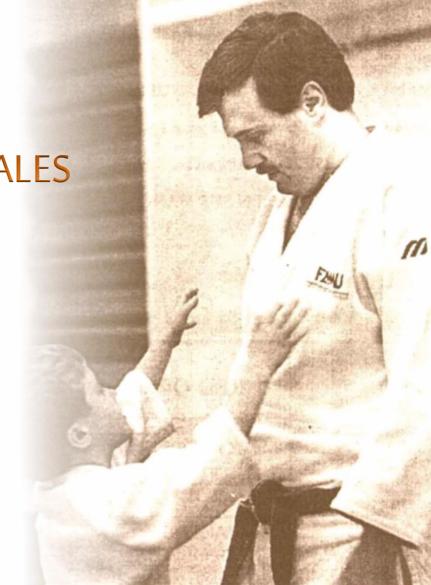
Guía para entrenadores















Federación Galega de Judo – Escuela federativa 2014

Título:

Estrategias motivacionales en judo

 $@ \ Carlos \ Montero \ Carretero, Juan \ Antonio \ Moreno \ Murcia \ y \ Eduardo \ M. \ Cervelló \ Gimeno \ @ \ FGJUDODA$

Plaza Agustín Díaz, 12 15008 A Coruña (España). Tlfs. (34) 981133758 Fax. (34) 981132443 Email: galiciajudo@fgjudo.com

Ilustraciones:

Paco Lozano, Jesús Asensio, Gabriel Juan y Federación Gallega de Judo

Agradecimientos:

Hajimejudo.com, Arajudo.com y Noris NKL

ISBN:



ÍNDICE

- **4** Presentación
- 5 Motivación
- 7 Teoría de la Autodeterminación
- 11 Influencia del entrenador en la motivación de los judocas
- 13 Consecuencias de la motivación
- **16** Estrategias para fomentar la competencia
- 26 Estrategias para fomentar la autonomía
- **36** Estrategias para fomentar la relación con los demás
- **43** A modo de resumen
- 44 Bibliografía

PRESENTACIÓN

Con esta guía se pretende aportar a los profesores de judo una herramienta de fácil lectura que les resulte útil para motivar a sus judocas. Las **estrategias que se proponen para el fomento de la motivación** son el resultado de multitud de estudios científicos que han demostrado su eficacia en la enseñanza de la actividad física y el deporte.



MOTIVACIÓN

¿Por qué los jóvenes se inician en la práctica del judo?, ¿Por qué lo practican durante toda la vida?, ¿Por qué algunos judocas se esfuerzan en dar el máximo de ellos mismos en los entrenamientos y en las competiciones? Una posible respuesta es: por la **motivación**.

Se define como el motor que empuja a tener una conducta, por ejemplo, practicar judo. Ese motor puede empujar mucho o poco (intensidad de la motivación) y hacia uno u otro lado (dirección de la motivación), pues es un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo (Cashmore, 2002).



Los **profesores de judo se esfuerzan por entender** las causas por las que algunos judocas no quieren competir, o abandonan a mitad de curso, mientras otros luchan más allá de sus posibilidades por rendir al máximo, por aprender más *y* por estar en todos los eventos relacionados con el judo.

Aprender las claves que contribuyen **a motivar** a los deportistas puede resultar muy útil para todos los profesionales de este deporte.





TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (TAD)

La TAD es una de las teorías motivacionales más importante de los últimos 30 años. Según esta teoría **las conductas de los seres humanos están guiadas por sus motivaciones**, y éstas pueden ser más o menos autodeterminadas o lo que es igual más o menos voluntarias.



Ejemplo: Algunos niños acuden al «tatami» a practicar judo porque se divierten, otros porque saben que su profesor les dará golosinas si se portan bien y otros porque sus padres les obligan a hacerlo. Todos ellos van a clase de judo, pero no con el mismo **grado de voluntariedad.**



Según la TAD el ser humano presenta unas necesidades psicológicas básicas conocidas como:

- Competencia. La necesidad de sentirse hábil, competente.
- **2. Autonomía.** La necesidad de sentirse capaz de tomar decisiones, autónomos.
- 3. Relación con los demás. La necesidad de sentirse bien relacionado con otras personas.

Si los judocas sienten que estas necesidades son satisfechas en el «tatami», sus motivaciones serán más autodeterminadas, mientras que si no se sienten competentes, autónomos y bien relacionados, sus motivaciones serán menos autodeterminadas.

Las motivaciones más autodeterminadas conducen a consecuencias más positivas que las menos autodeterminadas. Pero las personas son organismos activos que interactúan con el medio en que se desarrollan.

Factores Sociales

- Entrenador
- Familia
- Amigos

Mediadores

- Competencia
- Autonomía
- Rel con los demás

Motivación

 Más o menos autodeterminada

Consecuencias

- Cognitivas
- Afectivas
- Conductuales

Por eso, los **factores sociales** son el desencadenante de todo el proceso. Los familiares de los deportistas, **los entrenadores** y los **amigos o compañeros** son algunos de los factores sociales más **influyentes** en la satisfacción de sus necesidades psicológicas (mediadores).







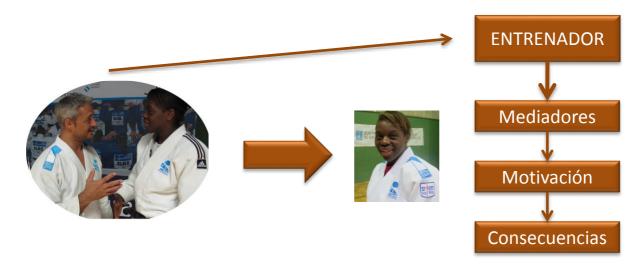
Muchos estudios han demostrado que el entrenador es una de las variables más influyentes en la motivación de los deportistas (Cechinni, González, Carmona, y Contreras, 2004; Conroy y Coastworth, 2007).

En judo existe un código moral que hace que los judocas mantengan un vínculo con sus maestros de por vida. «Donde quiera que le lleve su camino el alumno puede perder de vista a su maestro pero no olvidarlo» (Máxima del Budo).



13 ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES

Los maestros pueden marcar la personalidad de sus deportistas, a los que no sólo enseña técnicas de judo, sino también una filosofía de vida.



Si el entrenador consigue que el deportista se sienta más **competente**, **autónomo y se relacione con los demás**, estará contribuyendo a que el judoca alcance consecuencias más adaptativas.



CONSECUENCIAS DE LA MOTIVACIÓN

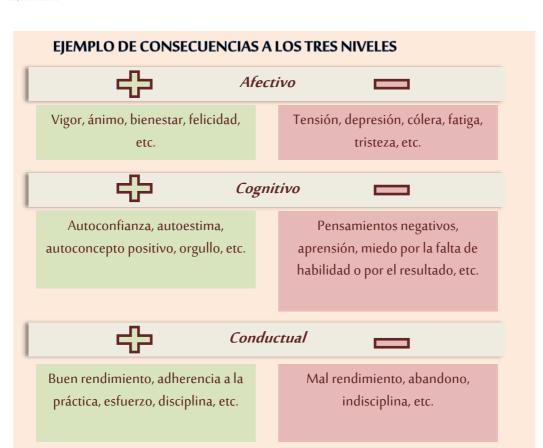
Todos los que rodeamos a los deportistas deseamos que sean felices, se sientan orgullosos de ellos mismos, se adhieran a la práctica o rindan en la medida de sus posibilidades.

Sabemos que **la motivación tiene una relación** directa **con** todas estas **consecuencias**, y que en cierta medida las motivaciones más autodeterminadas predicen a las más adaptativas (positivas), mientras las menos autodeterminadas predicen a las consecuencias más desadaptativas (negativas).









Si el judoca aprende diviertiéndose sobre el «tatami», ésta será una de las principales causas por las que podrá seguir practicando en el futuro, siendo un motivo muy autodeterminado. Por ejemplo, muchos judocas responden ante la pregunta de ¿Por qué practicas judo? **Voy a hacer judo porque me divierto,** y eso acarrea consecuencias positivas (adherencia, bienestar, felicidad, rendimiento, etc.).

Los profesores pueden hacer la práctica divertida elaborando juegos, siendo dinámicos, empleando material de apoyo, ajustando el tono de voz a la edad, y ajustando las sesiones a los objetivos de los judocas.

Por ejemplo: Si el deportista está interesado en ser campeón olímpico no se divierte haciendo juegos de niños, ya que sabe que no le conducen a su objetivo. En cambio, los niños, no se divierten con los ejercicios y el ritmo que necesitaría el deportista anterior.



ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA COMPETENCIA

Un estudio realizado con judocas (Montero, 2010) desveló que la competencia podría ser la más importante de las tres necesidades psicológicas en su relación con la motivación. Por ello, se proponen cuatro estrategias para lograr que los judocas se sientan competentes.

Estrategia 1. Planificar correctamente los objetivos.

Estrategia 2. Reforzar positivamente.

Estrategia 3. Transmitir competencia en judo.

Estrategia 4. Proporcionar feedback técnico.







ESTRATEGIA 1

PLANIFICAR CORRECTAMENTE LOS OBJETIVOS

Es importante plantear a los deportistas los logros que se esperan de ellos para que sepan hacia donde se dirigen. **Es fundamental que se fijen metas alcanzables**, ya que la no consecución de éstas puede conducir al judoca a sentirse frustrado. En cambio, alcanzar el objetivo que se marcó al principio de un proceso fomenta la sensación de competencia.

Por ello se recomienda:

- a. Conocer la capacidad del judoca y ajustar las exigencias.
- b. Emplear progresiones en el aprendizaje.
- c. Ir de la colaboración a la oposición.





CONOCER LA CAPACIDAD DEL JUDOCA Y AJUSTAR LAS EXIGENCIAS

Cada judoca tiene una capacidad diferente, por lo que hay que marcar distintos objetivos para ellos. Se pueden establecer unos objetivos comunes, que todos puedan alcanzar y luego proponer otros retos a los judocas que más capacidad tengan.

Por ejemplo: En una clase de niños de 8 años, se les pide a todos que aprendan a hacer la técnica «Ippon seoi nague» en estático y cuando los más coordinados ya lo ejecutan, más o menos bien, se le propone solamente a ellos «a ver si lo consigues hacer cuando tu compañero te empuja». Los objetivos deben ser realistas. Si a los chicos del ejemplo se les pide que hagan «Tomoe nague» probablemente no lo logren.





Las progresiones consisten en abordar un objetivo a partir de tareas que conduzcan a objetivos parciales. La consecución del siguiente objetivo acerca al objetivo final.

Por ejemplo: Se puede pedir a los judocas que realicen la técnica «Uchi mata» en un determinado periodo de tiempo, a partir de los «Uchikomis» de la técnica y esperar a que lo consigan o no. En cambio, se pueden establecer metas progresivas tales como: **«a ver quién consigue...»**

- 1. Mantenerse en equilibrio a la «pata coja» durante 15 segundos.
- 2. Seguir el camino dibujado con una tiza, sobre el «tatami», en la posición de pata coja en forma de T, con la pierna de balanceo en alto.
- 3. Mantener a su compañero tres segundos sobre el costado con apoyo sobre la pata coja.
- Realizar «Uchi mata».



PRIMERO COLABORACIÓN Y LUEGO OPOSICIÓN

Es difícil que un judoca sepa hacer una técnica a otro cuando no se deja, si no era capaz de hacerla cuando éste le estaba ayudando. En este sentido es preciso aprender a jugar en el tatami colaborando.



Convertir a «uke» en un colaborador facilita el aprendizaje y contribuye a lograr progresos en la difícil tarea de aprender y perfeccionar una técnica. El primer objetivo debe ser realizar la técnica cuando «uke» colabora, y posteriormente cuando se opone.

ESTRATEGIA 2

REFORZAR POSITIVAMENTE

Los entrenadores deben lograr que el deportista tenga la sensación de que lo está haciendo bien. Es importante que se empleen constantemente frases como «muy bien, muy bien», «qué bonito», «sigue así»..., cuando se ha producido una mejora. Por lo que es preciso que se reconozcan los esfuerzos de los deportistas.

Por ejemplo: Un judoca hace durante un «randori» una técnica que está practicando, pero no consigue tirar. Se puede:

- 1. Recriminarle que no le haya salido, por ejemplo «para qué intentas eso, si aún no te sale».
- 2. Animarle por intentarlo, por ejemplo «buena decisión, era el momento de intentarlo», «si sigues trabajando eso terminará saliendo, ánimo».

Con la segunda opción se conseguirá que el judoca quiera seguir mejorando esa técnica y creerá que lo está haciendo bien, a pesar de que no le haya salido (porqué tomó la decisión correcta).



Es frecuente encontrar profesores que recompensan por sistema a sus deportistas si se portan bien, por ejemplo con golosinas. Estudios realizados en el campo de la motivación demuestran que el uso sistemático de recompensas externas puede hacer que cambie la motivación de más a menos autodeterminada.

Por ejemplo: Un niño acude a las clases de judo porque se divierte y le gusta aprender (formas muy autodeterminadas de motivación), y con el tiempo, debido a que su profesor le regala «chuches» tras las clases, pasa a hacer judo por conseguir la recompensa (motivación menos autodeterminada), más que por las razones primeras.

Esta evolución en los motivos de asistencia a las clases de judo puede acarrear consecuencias más desadaptativas, como el abandono, el día que las chuches ya no le gusten tanto o deje de recibirlas.



FSTRATEGIA 3

TRANSMITIR COMPETENCIA EN JUDO

Si los judocas perciben que su entrenador es bueno, ellos también se sienten buenos. Los deportistas perciben a su entrenador competente cuando creen que hace todo lo posible para que ellos progresen, explica la utilidad de los ejercicios, y porque es mejor hacerlo de una forma que de otra.

Por ejemplo: El entrenador quiere que los deportistas practiquen el «puente» en el suelo. Se puede:

- 1. Mandar dos series de 15 repeticiones sin dar más explicaciones (porque se sabe que es bueno para los deportistas, y tienen que hacerlo).
- 2. Explicar la importancia que tiene este gesto para escapar de las inmovilizaciones y además que es mejor hacerlo con un buen apoyo sobre las plantas de los pies, para que el judoca pueda desarrollar fuerza. En la segunda opción del ejemplo mostrado, los judocas sentirán que su entrenador sabe mucho y que se esfuerza por explicarles las cosas.





ESTRATEGIA 4

PROPORCIONAR FEEDBACK TÉCNICO

Es importante que el entrenador proporcione feedback para que el deportista realice los ajustes necesarios con el fin de mejorar sus técnicas. Para hacerlo correctamente es importante que el entrenador sepa:







1. Qué hay que mejorar, qué está fallando.

Por ejemplo: Al hacer «O soto gari» un judoca es contrado. Se sabe que es porque lo ha hecho en una dirección incorrecta, donde el rival tenía mucha fuerza.

2. Cómo hay que solucionarlo.

Por ejemplo: Se debe entender que la mejor dirección para hacer fuerza es en la que el rival se desequilibra fácilmente, hacia atrás. Se pueden hacer «Uchikomis de O soto» en diferentes posiciones para que el deportista identifique la dirección correcta (uke diestro, zurdo, etc). E insistir en la importancia que tiene la cabeza como timón del cuerpo. Hay que trabajar el control de la cabeza con el antebrazo, etc.

3. Transmitírselo al deportista.

Por ejemplo: El entrenador le puede decir «eso está fatal, te caes solo. Hay que empezar de cero» u optar por la otra opción «el gesto es bueno, sólo falta que veas la dirección correcta, pero va a salir, lo tienes».

4. Cuándo transmitírselo.

Por ejemplo: Si el judoca está en medio de un combate en un Campeonato importante probablemente no es el momento de hacer un cambio importante, pero a lo mejor cuando salga del tatami sí se puede hacer con el fin de trabajarlo en las próximas semanas, ya que él tiene reciente el gesto y aún siente la resistencia que ha percibido al atacar.

Puede suceder que al salir del combate el deportista esté demasiado alterado, excitado o cansado y sea mejor esperar a otro momento.

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA

Existen diferentes estilos de entrenadores, pero destacan dos principalmente: estilo autocrático (entrenadores muy directivos, muy comunes en la escuela tradicional) y estilos de entrenador con soporte a la autonomía (aquellos que permiten que sus judocas propongan, decidan, y que son más flexibles en sus planteamientos). **Muchos estudios demuestran las ventajas de los estilos con soporte a la autonomía con respecto a la motivación** (Amorose y Anderson-Butcher, 2007; Cadorette, Blanchard y Valletrand, 1996; Moreno, Gómez y Cervelló, 2010). Se proponen tres estrategias para lograr que los judocas se sientan autónomos.

Estrategia 1. Dejar que los judocas participen en las elecciones.

Estrategia 2. Animar a los judocas a que expresen su opinión sobre la manera de hacer los ejercicios.

Estrategia 3. Tener en cuenta la opinión de los judocas.

ESTRATEGIA 5

DEJAR QUE LOS JUDOCAS PARTICIPEN EN LAS ELECCIONES

A menudo los entrenadores consideran que dejar que los judocas elijan supone una pérdida de control de la situación, o la posibilidad de que éstos no hagan lo que toca. El buen entrenador de judo sabe lo que es mejor para el deportista, pero debe hacer que crea que ha sido su propia elección. **Es importante que los deportistas aprendan a tomar decisiones** y que opten por las correctas.

En ocasiones los judocas puede elegir:

- a. El **orden** de las tareas.
- b. El **tiempo** destinado para cada tarea.
- c. Los **compañeros** con los que trabajar.
- d. Los **ejercicios**, **juegos o técnicas** a practicar.





EL ORDEN DE LAS TAREAS

El entrenador propone una lista de ejercicios, juegos, o técnicas a realizar, y los judocas seleccionan en qué orden quieren hacerlos. Los participantes realizan lo que el entrenador quiere, pero tendrán la sensación de haber elegido.

Por ejemplo: Hoy realizaréis «randori» de suelo, «uchi komis» de la técnica especial en pie, «kakari gueiko» en pie y el juego de tigres y leones. Tenéis un minuto para decidir en qué orden se realiza.







EL TIEMPO DESTINADO PARA CADA TAREA

El entrenador propone una lista de ejercicios, juegos, o técnicas a realizar, y **los judocas** seleccionan cuánto tiempo destinar a cada trabajo.

Ejemplo 1: Hoy haremos «randori» de pie. ¿De cuántos minutos los hacemos?

Si lo que queremos es que se trabaje a alta intensidad se pueden establecer ciertos límites. Por ejemplo: Entre 30 segundos y un minuto y medio. Ellos elegirán, pero realmente trabajarán lo que el entrenador quiere («randoris» cortos a alta intensidad).

Ejemplo 2: Vamos a trabajar los encadenamientos pie-suelo y formas de dar la vuelta a «uke» en cuadrupedia.

Se marcan los objetivos técnico-tácticos y el tiempo será el necesario para conseguir el objetivo, bien técnico o físico (o bien una combinación de ambos).

LOS COMPAÑEROS CON QUIÉN TRABAJAR

Dar libertad para que el deportista seleccione el compañero con el que quiere trabajar. Se pueden marcar muchos cambios de compañero, de forma que cada judoca tenga que trabajar con personas diferentes, pero en cada caso él o ella selecciona con quién.





¿CÓMO CONSEGUIR QUE LOS JUDOCAS PARTICIPEN EN LAS ELECCIONES?

En ocasiones los deportistas pueden elegir los ejercicios, juegos o técnicas a trabajar. Se puede dar la posibilidad de descartar alguna técnica, o tarea.

Ejemplo 1: El entrenador tiene planificado que durante la semana habrá dos sesiones, de las cuales una se destinará a judo suelo y la otra judo pie.

«¿Qué preferís hacer hoy: suelo o pie?»

Los judocas eligen lo que más les apetece, sin saber que al día siguiente trabajarán lo otro. Trabajarán con la sensación de haber seleccionado **qué** entrenar.

Ejemplo 2: Hoy haremos una sesión de juegos. **«Elegir cinco de los que conocemos».**

Nota: Si el entrenador quiere que se trabaje alguna cualidad concreta, puede dar un listado de juegos en los que se desarrolle esa cualidad y dejar que ellos elijan el que prefieran.

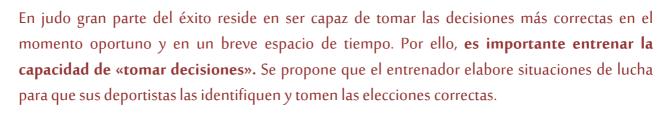




Ejemplo 3: Tenemos 15 minutos para hacer «uchi komis». Cada uno lo hace de las técnicas que quiera.

Ejemplo 4: Tiempo de trabajo libre. Cada uno puede trabajar en 20 minutos lo que quiera: «uchi komis», «nague komis», estudio de la técnica nueva de este año, suelo, etc. **Se puede dar la posibilidad de descartar alguna técnica, o tarea.**

Ejemplo 5: Daré tres técnicas para trabajar hoy, de las cuales podéis descartar una y seleccionar las otras dos. Las técnicas son: «O soto gari, Ko uchi gari y O uchi gari».



Ejemplo 6: Vamos a hacer «randoris» de 20 segundos en los que uno de los dos adopta la posición de agachado. Piensa qué técnicas serían las mejores para lograr tirarlo.

Nota: El judoca encontrará con la ayuda del entrenador las técnicas que mejor se adaptan a esa situación, y cuando se produzca en competición, identificará el caso y será más fácil que tome las decisiones más correctas. Con este tipo de trabajos, el judoca aprenderá a pensar, y hará lo mismo con las diferentes situaciones.





ESTRATEGIA 6

ANIMAR A LOS JUDOCAS A QUE EXPRESEN SU OPINIÓN

Si el entrenador consigue que el ambiente de clase contribuya a que los deportistas expresen lo que piensan conseguirá fomentar su autonomía.



Se pueden utilizar preguntas como: ¿Qué pensáis sobre este ejercicio?, ¿Creéis que este juego sirve para algo?, ¿Qué es más divertido el «randori» de suelo o el de pie?



TENER EN CUENTA LA OPINIÓN DE LOS JUDOCAS

Tener en cuenta lo que dicen los deportistas a la hora de planificar tareas futuras.

Por ejemplo: El entrenador hace con los judocas tres juegos diferentes para potenciar los agarres, y pregunta ¿Qué juego os ha gustado más?

Sería ideal que los deportistas vean en lo sucesivo que el entrenador les ha escuchado y hace ese juego otros días.

Por ejemplo: Con un deportista de alto nivel ¿Cómo crees que es mejor que trabajemos la contra de «seoi nague» de rodillas?

El deportista puede creer que la mejor forma es haciendo repeticiones del gesto, o quizás poniéndose muchas veces en el «randori» con un compañero del club que hace esa técnica muy bien. Lo suyo es tener su opinión en cuenta para trabajarlo en lo sucesivo.



ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

La personalidad del profesor-entrenador de judo, su trato con los deportistas y la manera de estructurar las sesiones, son determinantes en las relaciones que se forjan entre los miembros del grupo. Se proponen seis estrategias para el desarrollo de las relaciones sociales entre los judocas.



Estrategia 1. Ser afectivo con los deportistas.

Estrategia 2. Preocuparse por los deportistas.

Estrategia 3. Participar en algunas tareas.

Estrategia 4. Proponer trabajos cooperativos.

Estrategia 5. Emplear metodologías en los que unos judocas enseñen a otros.

Estrategia 6. Organizar actividades de ocio fuera del gimnasio.



SER AFECTIVO CON LOS DEPORTISTAS





Uno de los aspectos que más valoran los deportistas es que su entrenador sea cercano, y les transmita afecto. Si el judoca siente que el profesor es accesible, cariñoso y jovial, es más fácil que se sientan bien relacionados con él.







PREOCUPARSE POR LOS DEPORTISTAS

Los deportistas deben sentir que su profesor está cuando se le necesita, que se preocupa por sus problemas, y que le ayuda en lo que puede.





PARTICIPAR EN ALGUNAS TAREAS

Puede resultar muy útil jugar con los deportistas y ejercitarse junto a ellos para mejorar las relaciones con ellos.







PROPONER TRABAJOS COOPERATIVOS

Se pueden organizar juegos y ejercicios en los que los judocas colaboren y se unan por un fin común.

Por ejemplo. Hacer «uchi komis» sin oposición, acrobacias conjuntas o juegos por equipos como el de «la piña», donde un equipo se agarra todo lo fuerte que pueda y el otro intenta separarlos.



EMPLEAR METODOLOGÍAS EN LA QUE UNOS JUDOCAS ENSEÑEN A OTROS

Puede resultar muy útil jugar con los deportistas y ejercitarse junto a ellos para mejorar las relaciones con ellos.

Por ejemplo: Se realizan grupos con un capitán, que será el encargado de enseñar las claves de una técnica a los del resto del grupo. Después de un tiempo de práctica uno de cada grupo, se lo mostrará al resto de compañeros en una puesta en común.

Nota: Este tipo de metodologías fomentan las relaciones entre los iguales.





ORGANIZAR ACTIVIDADES DE OCIO FUERA DEL GIMNASIO

Hacer actividades al margen de las horas de entrenamiento, fortalece los lazos entre los componentes del grupo. A veces, es acertado invitar a familiares o parejas de los deportistas, para enriquecer el contexto.



Por ejemplo. Cena de navidad, partido de fútbol o cualquier otro deporte, ir a hacer senderismo al campo y comer juntos, etc.



- 1. Las **motivaciones** más **autodeterminadas** conducen a las consecuencias deseadas.
- 2. Tener cuidado con el uso de recompensas.
- 3. El **profesor** es una importante **influencia** en el desarrollo de las motivaciones de los judocas.
- **4. Planificar** los objetivos teniendo en cuenta el nivel de los deportistas.
- 5. Hacer que los participantes se sientan **competentes**.
- **6. Dejar que los judocas elijan**, y aprendan a tomar decisiones.
- 7. Animar a los participantes a que se expresen y tener en cuenta sus **opiniones**.
- 8. Fomentar la relación con los demás entre los integrantes del grupo.
- 9. Mostrar **cercanía** a los deportistas.
- 10. Buscar en todo momento la **diversión** y el **disfrute** en el aprendizaje.



BIBLIOGRAFÍA

- Amorose, A. J., y Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Cadorette, I., Blanchard, C., y Vallerand, R. J. (1996). Programme d'amaigrissiment: Influence du centre de conditionnement physique et du style de l'entraineaur sur la motivation des participants. On the influence of fitness centers and monitors' international style on participants' motivation toward a weight-loss program. Paper presented at the annual conference of the Québec Society for Research on Psychology, Trois Rivières, Québec, Canada.
- Cashmore, E. (2002). Sport Psychology: the key concepts. Londres: Routledge.
- Cechinni, J. A., González, C., Carmona, A. M., y 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.



- Conroy, D. E., y Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*, 671-684.
- Hagger, M. S., y Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Advances in self-determination theory research in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*, 597-599.
- Montero, C. (2010). *Un análisis de la motivación en judo desde la teoría de la autodeterminación*. Tesis Doctoral. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Moreno, J. A., Gómez, A., y Cervelló, E. (2010). Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement, 24,* 1-21.
- Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A., y Del Villar, F. (2011). *Motivación en el deporte. Claves para el éxito*. Barcelona: Inde

Que gran alumno sería si tuviera un buen profesor.

José Luis De Frutos





MOTIVACIONALES



Guía para entrenadores



Carlos Montero Carretero Juan Antonio Moreno Murcia Eduardo M. Cervelló Gimeno