

INFLUÈNCIA DE LA MOTIVACIÓ EN EQUIPS DE FUTBOL MASCULINS DE CATEGORIA JUVENIL

**Treball Final de Grau de Ciències de
l'Activitat Física i de l'Esport**

Marc PIELLA i BAGARIA

4rt Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Curs 2013-2014

Tutor: Julio César Figueroa Aibar

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

Vic, maig de 2014

Índex

	Pàg.
1. Introducció	5
2. Marc teòric	7
2.1. Definicions de la motivació en l'esport	7
2.1.1. Variables implicades en la motivació	8
2.2. Tipus de motivació	9
2.2.1. La motivació intrínseca i la motivació extrínseca.....	9
2.2.2. La motivació bàsica i la motivació quotidiana.....	10
2.3. Teories de la motivació	11
2.3.1. La teoria de la motivació d'assoliment	11
2.3.2. La teoria de la motivació intrínseca.....	12
2.3.3. La teoria de l'atribució.....	13
2.3.4. La teoria social cognitiva.....	13
2.4. La motivació en els esports d'equip.....	14
2.4.1. La motivació en l'entrenament	15
2.4.2. La motivació en els partits	15
2.4.3. La motivació després dels partits	16
2.5. Factors que influeixen en la motivació.....	17
2.6. Tècniques per incrementar la motivació	17
2.7. Dèficits de motivació.....	19
2.8. Entrenador director d'equips de futbol	20
2.8.1. La comunicació de l'entrenador	21
2.8.2. Perfil de l'entrenador.....	22
2.8.3. Estils de lideratge	23
2.8.4. La "Profecia Autocumplida".....	24
3. Part pràctica	25
3.1. Hipòtesis	25
3.2. Metodologia	25
3.3. Mostra de l'estudi	25
3.4. Instruments	25
3.5. Procediment	27
3.6. Resultats enquesta "Escala de Motivación Deportiva"	28

3.7. Proposta d'intervenció pels entrenadors.....	40
3.8. Conclusions de l'estudi realitzat	42
4. Conclusions finals.....	44
5. Bibliografia	49
Annex	52

Resum

El present projecte exposa un estudi sobre la motivació, un dels factors psicològics que intervenen en l'àmbit esportiu, concretament en el futbol. Es fa èmfasi en els tipus de motivació, les teories, els factors que hi intervenen, les tècniques que s'utilitzen i també el paper que desenvolupa l'entrenador en aquest àmbit. La investigació es situa en tres equips de futbol de categoria juvenil masculí, en la qual es pretén conèixer i analitzar com influeix en els jugadors la motivació i la seva participació en aquest esport. Es conclou sobre la necessitat de seguir treballant la motivació en cada equip per tal d'afavorir una major implicació dels jugadors i un clima més òptim de treball i sobre la importància de noves actuacions i tècniques que tinguin en compte la motivació a dos nivells: individual i col·lectiu.

Paraules clau: motivació, motivació intrínseca, motivació extrínseca, entrenador, "Escala de Motivación Deportiva (EMD)".

Abstract

The project presents a study about motivation, one of the psychological aspects that take part in the sports field, specifically in football. It emphasizes the types of motivation, the theories, the factors that participate in motivation, the techniques used and also the role that the coach develops. The investigation studies three different masculine teams of football, which tries to know and analyse how the motivation influences the players and their participation in this sport. It concludes about the need of keep working with the motivation in each team in order to benefit a better implication of the players and an optimal atmosphere of work, and about the importance of new actions and techniques that keep in mind the motivation in two levels: individual and collective.

Key words: motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, coach, "Sport Motivation Scale (SMS)".

1. Introducció

“Motivación es todo aquello que nos empuja y estimula para hacer algo, aspecto que dirige nuestra conducta, siendo importante en el rendimiento individual y colectivo de un futbolista o equipo de fútbol. (Darío Mendelsohn, 2001)”.

El Treball de Final de Grau que es mostra a continuació s'ha realitzat a partir d'un anàlisi exhaustiu de com la motivació influencia en els jugadors de futbol de categoria juvenil masculí, durant un procés extensiu des del mes d'octubre fins el mes de maig.

Donat que el tema del treball havia d'estar relacionat amb l'itinerari escollit en el 4rt curs de CAFE, en aquest cas sobre l'itinerari d'Entrenament Esportiu, es va creure adient proposar un tema relacionat amb la motivació en el futbol.

La motivació és un factor mental que se'l relaciona cada vegada amb més força com un dels factors més importants per l'assoliment de l'èxit en el món de l'esport. Juntament amb aquesta consideració i per diferents motius, els quals es mostren a continuació, s'ha triat aquest tema com a eix principal del treball. Un dels motius és la incidència que té la motivació en la pràctica esportiva, doncs la premsa esportiva en fa ressò en nombroses ocasions. També, a partir de les opinions escoltades de diferents entrenadors, s'ha pogut veure com aquest factor mental esdevé clau en la victòria o en la derrota dels partits ja que moltes vegades quan es perd es dóna la culpa a la manca de motivació. A més, tot parlant amb diferents entrenadors, s'ha pogut veure com sovint desconeixen estratègies i tècniques per treballar la motivació. Cal destacar també els comentaris de jugadors de futbol els quals consideren que la falta de motivació pot provocar l'abandonament de l'esport. Per últim motiu, és important destacar que, com a futbolista que sóc, sempre em pregunto a mi mateix si estic prou motivat per a afrontar el partit de competició o si els meus companys també ho estan, però mai ser fins a quin punt és necessari estar-ho. A més, actualment estic exercint d'entrenador de futbol i en un futur m'agradaria dedicar-m'hi professionalment. Per tots aquests motius es va decidir escollir com a tema principal del treball el factor mental de la motivació, i estudiar així la importància que té aquesta en els jugadors de futbol.

Convé destacar els objectius marcats des dels inicis per tal d'adquirir els coneixements necessaris i bàsics sobre el tema:

- Realitzar una recerca bibliogràfica per tal d'obtenir uns coneixements bàsics sobre la motivació en l'esport.
- Analitzar la influència que té la motivació en els jugadors d'equips de futbol masculins en categoria juvenil.
- Conèixer quin és el grau de motivació de cada jugador en la seva participació en un equip de futbol.
- Proposar eines per l'entrenador per tal de millorar la motivació en el seu equip, tenint en compte els resultats obtinguts.

En relació a l'anàlisi que es portarà a terme en la part pràctica serà sobre tres equips de futbol masculins de categoria juvenil, ja que es troben en les mateixes circumstàncies. A més es tracten d'equips formats per jugadors adolescents, de entre 16 i 18 anys, etapa en la qual es considera que la motivació ha de ser un factor mental molt important pel seu rendiment esportiu.

La idea principal és aplicar qüestionaris als jugadors de cada equip que reculli informació sobre com de motivat se sent cada un participant en el seu equip de futbol. Realitzats els qüestionaris, s'efectuarà un buidatge de les dades obtingudes. Primerament, caldrà anotar les respostes per tal de poder veure què ha respòs cada jugador. A continuació caldrà fer el recompte de les respostes de tots els jugadors d'un mateix equip per tal de saber el nombre de jugadors que han respòs amb el mateix valor el mateix ítem. D'aquesta manera es podrà conèixer quin és el grau de motivació en cada equip.

Cal remarcar que el buidatge de les dades es farà en els tres equips per igual, malgrat no es barrejaran les dades. Un cop obtingudes les dades, s'elaboraran uns gràfics que permetran visualitzar com està present la motivació (tan intrínseca, extrínseca, com si aquesta és inexistent) en cada un dels tres equips. I, finalment, s'extrauran unes conclusions detallades.

Aquest apartat és la presentació del Treball de Fi de Grau, i a continuació, es podran trobar els punts següents: un marc teòric basat en la recerca bibliogràfica d'autors que tenen coneixements sobre la motivació en el futbol, una part pràctica on es presenta detalladament l'estudi portat a terme, unes conclusions finals i una bibliografia.

2. Marc teòric

2.1. Definicions de la motivació en l'esport

La motivació és un factor mental molt important present en l'esport. A continuació s'exposa un recull de la informació més rellevant en referència a la motivació segons diferents autors:

Dosil (2004), ens diu que la motivació ve a ser com el motor que permet a l'esportista "seguir endavant", "treure forces de flaqueza" i fer front a les múltiples exigències de l'activitat esportiva. A més afirma que és una variable psicològica que mou a l'individu cap a la realització, orientació, manteniment i/o abandonament de les activitats físiques/esportives, que sol estar determinada per la associació cognitiva que el subjecte fa de les diferents situacions (si és positiva, major motivació; si és negativa, menor motivació; si és neutra, dependrà de la construcció cognitiva que realitzi per la influència de l'entorn i de les seves pròpies conviccions), en funció d'una sèrie de factors (individuals, socials, ambientals i culturals).

Segons Rafi Srebro i Joaquin Dosil (2009) la motivació pot definir-se com el desig o la necessitat que fan que una persona actuï per aconseguir uns objectius. La motivació ha de sortir del jugador i no provenir de factors externs. És el desig i les ganes del jugador de ser el millor en l'esport que practica i demostrar les seves habilitats.

Segons José María Buceta (2000) la motivació és la força del interès per fer o aconseguir alguna cosa. Com més alta és la motivació, més en disposició està un per a realitzar totes les accions per aconseguir l'objectiu desitjat. Per tant, la motivació és un aspecte decisiu en l'esport de competició, ja que determina la disposició dels esportistes a dedicar-s'hi, sacrificar-se, cuidar-se, esforçar-se, concentrar-se, ser persistents, tolerar l'adversitat i no conformar-se.

Antonia Monroy i Gema Sáez (2011) defineixen la motivació com allò que fa que un individu actuï i es comporti d'una determinada manera. És una "combinació de processos intel·lectuals, fisiològics i psicològics que decideix, en una situació donada, amb quin vigor s'actua i en quina direcció es canalitza l'energia".

Weinberg i Gould (1996) indiquen que la competitivitat és considerada, per alguns entrenadors, com un dels aspectes més desitjables dels esportistes. Els individus que

són descrits com “molt motivats” o “competitius” pels seus entrenadors, tendeixen a presentar un alt nivell d'esforç, són perseverants en aconseguir la victòria, juguen dur i poques vegades es donen per vençuts. Aquests tipus d'esportistes solen tenir un millor rendiment que els seus iguals, en part, a causa de la seva actitud competitiva.

2.1.1. Variables implicades en la motivació

Segons Escartí i Cervelló (1994), la motivació en l'esport està influenciada per quatre factors, els quals es mostren en el quadre de continuació:

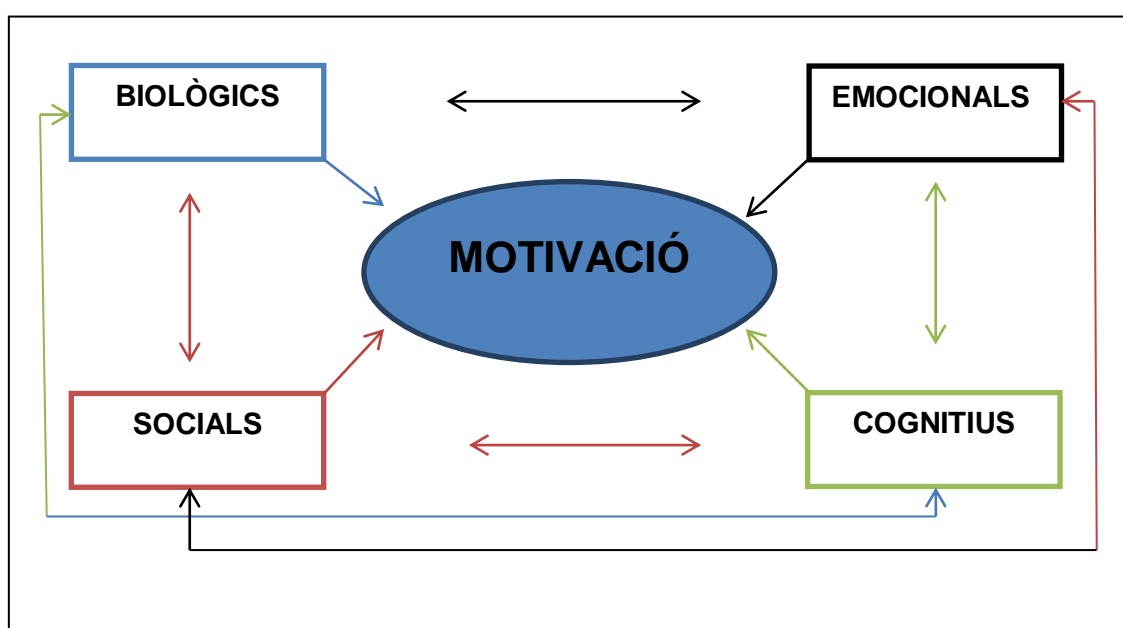


Figura 1: Factors que influeixen en la motivació. Font: Escartí y Cervelló (1994)

Aquests dos autors defineixen la motivació com un terme global que s'utilitza per definir el complex procés psicològic que determina la direcció i la intensitat de l'esforç, un procés marcadament individual en el que influeixen factors de diferent caràcter (biològics, socials, cognitius, emocionals...) que és aprofitat amb relativa freqüència per explicar el comportament de les persones quan practiquen activitat física o esport.

La direcció de l'esforç es refereix a “si el subjecte busca, s'aproxima o se sent atret per certes situacions”, per exemple quan un entrenador s'inscriu i assisteix a un curs de perfeccionament; mentre que la intensitat de l'esforç fa referència “a la quantitat d'esforç que una persona utilitza en una situació determinada, per exemple un jugador

de bàsquet que, tot i no poder entrenar els mateixos dies que els seus companys, s'esforça al màxim en cada sessió d'entrenament (Weinberg y Gould, 1996).

2.2. Tipus de motivació

Cal tenir present que varis autors han considerat l'existència de diferents tipus de motivació, tal com s'exposa a continuació:

2.2.1. La motivació intrínseca i la motivació extrínseca

Antonio Monroy i Gema Sáenz (2011) distingeixen dos tipus de motivació: la intrínseca y la extrínseca.

- La **motivació intrínseca** és aquella que no té cap altre objectiu excepte el del propi plaer o interès personal en realitzar-la. És aquella donada a causa de la satisfacció pel treball ben fet, satisfacció personal.
- En canvi, la **motivació extrínseca** està relacionada amb la perspectiva conductista. És la que resulta de les conseqüències agradables que obtindrà a canvi del meu treball (elogis, recompenses, diners...).

Krane, Greenleaf y Snow (1997); Valdes, (1998) ens diuen que:

- La **motivació intrínseca** es refereix a aquells esportistes que estan motivats des de sí mateixos, intrínsicament, és a dir, la seva pròpia determinació i l'activitat/prova són suficients per tal d'estar motivats. El fet d'entrenar i competir té un valor per l'esportista, que se sent bé realitzant l'activitat. Està relacionada amb la satisfacció personal, l'auto-superació, amb la millora de les seves marques, a més de ser més duradera i està controlada per auto-recompenses.
- La **motivació extrínseca** es relaciona amb l'esportista que depèn d'esforços que provenen de l'exterior, necessaris per entrenar i competir: beques, trofeus, prestigi social, entre d'altres.

Deci i Ryan (1985) exposen que:

- La **motivació intrínseca** es defineix com la tendència natural de procurar els interessos personals i exercitar les capacitats, i en fer-ho, cercar i conquerir

desafiaments. Les conductes intrínsecament motivades estan basades en certes necessitats psicològiques innates que les persones busquen satisfer:

- a) *Autonomia*: creença que un és l'iniciador i regulador de les pròpies accions.
- b) *Competència*: creença de que un pot interactuar eficaçment amb l'entorn.
- c) *Relacionar-se*: la recerca i el desenvolupament de relacions segures i connectades amb els altres.

- **La motivació extrínseca**: un individu estarà motivat extrínsecament quan la seva conducta apunta a aconseguir alguna recompensa que no està directament relacionada amb la tasca a realitzar. Pot ser de tres tipus:
 - a) *De regulació externa* a través de mitjans exteriors com són els premis i càstigs.
 - b) *De regulació introjectada* on l'individu comença a internalitzar les raons per a les seves accions, però aquesta internalització no és veritablement autodeterminada, ja que està limitada a passades contingències externes que recorda per les conseqüències negatives que ara vol evitar o bé altres conseqüències positives que vol repetir.
 - c) *D'identificació*, en què la conducta motivada és important per a l'individu, especialment tot allò que percep com a elegit lliurement. Per tant, la internalització de motius extrínsecs es regula a través de la identificació personal.

2.2.2. La motivació bàsica i la motivació quotidiana

José María Buceta (1999) ens distingeix els conceptes de motivació bàsica i motivació quotidiana per poder influir en la motivació dels esportistes:

- Per **motivació bàsica**, s'entén com el compromís, l'ambició, l'interès dels jugadors en el seu esport, els resultats esportius, el seu rendiment personal i les conseqüències beneficioses d'això (diners, contractes, victòries, prestigi, posició social, autorrealització...).
- En canvi, la **motivació quotidiana** es refereix a l'interès dels esportistes per l'activitat diària i la gratificació immediata que aquesta produeix. Té a veure amb l'atractiu del ambient de treball i les tasques quotidianes (relació directa amb els companys i l'equip tècnic, els reptes que planteja l'entrenament), el gaudir, la satisfacció, el rendiment personal diari (divertir-se entrenant) i l'obtenció de qualsevol tipus de gratificació que al jugador li resulti interessant

(atenció i reconeixement per part de l'entrenador, petits permisos, entre d'altres).

2.3. Teories de la motivació

Cal tenir present que varis autors han considerat l'existència de diferents teories de la motivació, tal com s'exposa a continuació:

	Conductual	Humanista	Cognitiva	Aprenentatge social
Font de motivació	Reforç extrínsec	Reforç intrínsec	Reforç intrínsec	Reforç extrínsec e intrínsec
Influències	Reforços, incentius, recompenses i càstigs	Necessitat d'autoestima, autorrealització i autodeterminació	Creences, atribucions i expectatives	Valor de les metes i expectativa d'assoliment
Autors clau	Skinner	Maslow Deci	Weiner Covington	Bandura

Font: Woolfolk (1996)

Tenint en compte aquest marc de referència, i sense profunditzar massa en cada una de les propostes, entre les moltes aproximacions teòriques existents sobre la motivació són especialment rellevants per descriure i explicar aquest fenomen en l'àmbit de l'esport les quatre següents:

- La teoria de la motivació d'assoliment (Atkinson i McClelland).
- La teoria de la motivació intrínseca (basada en l'avaluació cognitiva de Deci).
- La teoria de l'atribució (Weiner).
- La teoria social cognitiva (Bandura).

2.3.1. La teoria de la motivació d'assoliment (Atkinson i McClelland)

“És el desig o la tendència que tenen les persones de fer les coses tan bé i ràpidament com sigui possible” (Murray, 1938).

“És la disposició a assolir l'èxit en aquelles activitats que impliquin l'avaluació de l'execució en relació a un criteri d'excel·lència establert” (McClelland, 1985).

Es caracteritza per:

- Desenvolupar al màxim el potencial de les persones, per aconseguir els seus objectiu.
- Està orientada cap al futur.
- Està relacionada amb la planificació d'objectius i esforços en la consecució d'una meta.
- La teoria de la motivació intrínseca/extrínseca (basada en l'avaluació cognitiva de Deci)
- La teoria de l'atribució (Weiner)
- La teoria social cognitiva (Bandura)

2.3.2. La teoria de la motivació intrínseca (basada en l'avaluació cognitiva de Deci)

Segons Deci (1985) la conducta de motivació intrínseca es deu a una necessitat psicològica innata de sentir-se *competent* i *autodeterminat*.

- Competència: percepció que té la persona de les seves habilitats. Sentir-se autoeficaç, que tens capacitat de fer una cosa.
- Autodeterminació: percepció que té la persona de que ella és la causa de la seva conducta. Percepció que té sobre el control que exerceix sobre la seva conducta. Sentir-se autodeterminat implica sentir que tu controles la teva conducta.

Els diferents esdeveniments externs relacionats amb la conducta (recompenses, feedback...) poden ser controlats (disminueixen la motivació intrínseca perquè canvien el locus de casualitat de la conducta d'intern a extern, és a dir, *no la faig perquè jo vull, la faig perquè m'obliguen*) o informatius (tenen un efecte diferencial en funció del tipus d'informació que proporcionen. Si la informació que proporcionen és d'èxit, augmenta la competència percebuda i consegüentment incrementa la motivació intrínseca. Si l'esdeveniment o feedback informa de fracàs, disminueix la competència i disminueix la motivació intrínseca per aquella tasca).

2.3.3. La teoria de l'atribució (Weiner)

Segons Weiner (1972), les causes atribuïdes dels resultats es poden classificar en base a tres dimensions:

- Locus de control: atribuir la causalitat a factors interns (habilitat; esforç) o factors externs (dificultat de la tasca i sort).
- Estabilitat: atribuir la causalitat a factors estables (habilitat i dificultat de la tasca) o factors inestables (esforç i sort).
- Controlabilitat: aquest factor s'introdueix per diferenciar entre les causes que tot i que són internes no estan sota control personal (habilitat) de les que són controlades per la persona (esforç).

Segons Weiner, les atribucions causals dels resultats afecten a les expectatives i les emocions, que al seu torn acaben afectant a la motivació i al rendiment futur.

2.3.4. La teoria social cognitiva (Bandura)

Bandura (1986) exposa que la motivació intrínseca està regulada per les conseqüències afectives positives que genera la seva execució de forma natural (incentius intrínsecs). Està regulada per incentius intrínsecs.

Bandura classifica els diferents tipus d'incentius:

Locus de control (lloc on es produeixen els incentius)		Contingència	
		Natural	Arbitrària
Extern		Intrínsec	Extrínsec
Intern		Intrínsec	Extrínsec

- Incentius intrínsecs naturals-externs: quan la contingència entre incentiu i conducta és natural i el locus extern.
- Incentius intrínsecs naturals-interns: canvis fisiològics i sensacions inter i propioceptives agradables que es deriven de l'execució.
- Incentius Extrínsecs arbitraris-interns: fenòmens psicològics que es deriven de l'èxit en la realització d'una conducta.
- Incentius extrínsecs arbitraris-externs: objectes/successos que es relacionen amb la conducta per convenis socials.

2.4. La motivació en els esports d'equip

Buceta (2000) diu que en els esports d'equip, l'objectiu final és que l'equip aconsegueixi els objectius esportius. I aquest objectiu serà més probable si l'equip funciona eficaçment com a conjunt. Per tal que això passi, l'entrenador ha d'aconseguir una interacció apropiada entre el "col·lectiu" i l'"individual", doncs l'equip és un conjunt, però format per persones individuals que han d'aportar el seu esforç individual en benefici del grup.

Respecte a la motivació, la interacció entre el col·lectiu i l'individual és fonamental. Per una banda, l'equip ha d'estar motivat com a conjunt, amb uns interessos comuns que resultin atractius pel grup (ascendir de categoria, millorar la classificació de l'any anterior...). Però a més, és important que cada jugador de l'equip es trobi motivat per interessos particulars que siguin compatibles amb els interessos de l'equip.

Els interessos individuals de cada jugador han d'estar coordinats amb els interessos col·lectius de l'equip de dues formes:

- Cada jugador ha d'estar motivat per la feina individual que desenvolupa per contribuir a què l'equip rendeixi el millor possible. Per exemple, si un equip de futbol necessita que el porter millori la seva habilitat de jugar amb els peus, és important que aquest futbolista es trobi motivat per millorar aquesta habilitat.
- Cada jugador ha d'estar motivat pels beneficis individuals que podria aconseguir si l'equip amb conjunt aconsegüés els seus objectius esportius. Per exemple un jugador pot tenir l'opció de millorar el seu contracte o fitxar per un equip millor.

Per tant, per potenciar la motivació en els esports d'equip, és important considerar els següents aspectes:

- Que l'equip com a conjunt tingui uns objectius col·lectius.
- Que cada jugador de l'equip tingui uns objectius individuals pels que trobar-se motivat.
- Que cada jugador de l'equip percebi que els seus objectius individuals estan relacionats amb els objectius que persegueix l'equip amb conjunt.
- Que cada jugador de l'equip percebi que la consecució dels objectius col·lectius, li pot proporcionar beneficis individuals interessants.

- Que, com a conseqüència de tot això, tots els jugadors de l'equip es trobin suficientment interessats pels objectius col·lectius.

2.4.1. La motivació en l'entrenament

José María Buceta (2000) ens parla de la motivació en l'entrenament i exposa en línies generals que els jugadors han d'afrontar llargues, intenses i contínues sessions d'entrenament, en les que han de realitzar tasques que exigeixin alts nivells de concentració, esforç i rendiment, combatent i superant múltiples dificultats que puguin estar presents.

Els jugadors han de sacrificar-se en la seva vida quotidiana, controlant nombrosos aspectes que complementen el seu entrenament esportiu, com poden ser una dieta alimentària, prendre un medicament, realitzar exercicis de fisioteràpia... renunciant a moltes activitats alienes a la pràctica esportiva.

A més, afirma que la combinació apropiada per aconseguir el màxim rendiment en l'entrenament, ha d'incloure una bona dosis de motivació bàsica (una motivació estable per la pràctica de l'esport, els èxits esportius i les seves conseqüències) juntament a una motivació quotidiana per la pròpia activitat (centrada en el gaudir i els incentius que facin atractiu i gratificant l'entrenament).

Buceta ens diu que si la motivació bàsica no és suficientment alta, pot ser que els esportistes es diverteixin i gaudeixin entrenant, però el més probable és que no treballin, diàriament, amb la dedicació, intensitat, persistència, tolerància a les dificultats i esperit de superació que són necessaris per obtenir grans reptes.

De fet, quan predomina la motivació quotidiana per sobre de la bàsica, el més probable és que els jugadors estiguin en un grau de "comoditat" i "conformisme" que els resulti molt agradables i poc estressants, però dificulten que amplïin les seves possibilitats de rendiment.

2.4.2. La motivació en els partits

José María Buceta (2000) ens parla de la motivació en els partits i exposa que en els partits, els jugadors tenen que enfrontar-se a nombroses dificultats (per exemple un mal inici de partit, equip rival jugant molt bé, ambient hostil, decisions arbitrals

desfavorables...) i tenen que procurar rendir al màxim inclús en aquestes condicions. En nombrosos casos, aquesta exigència requereix un enorme sobreesforç que serà molt més probable si els jugadors estan suficientment motivats.

En general Buceta afirma que, si la motivació bàsica pels èxits esportius i la motivació quotidiana per cada partit en concret són elevades, provocarà que els jugadors es cuidin millor per arribar al partit en les millor condicions, es concentraran millor, seran més perseverants en l'esforç durant tot el partit i és més probable que superin els moments més difícils. En aquestes condicions, els jugadors rendeixen millor i tenen més possibilitats d'aconseguir un bon resultat. En canvi, una motivació incontrolada pot propiciar conseqüències perjudicials pel rendiment.

Dosil (2009), afirma que en el futbol com en qualsevol altre esport es necessita més que talent per a triomfar. Es necessita la capacitat mental per poder desenvolupar el millor joc en els partits més importants. Un jugador mentalment fort sap com entrar en cada partit i en cada competició amb el nivell de motivació més adequat a la seva màxima habilitat, i sap com mantenir i dosificar aquesta motivació durant tot el partit.

2.4.3. La motivació després dels partits

Buceta (2000) exposa que després dels partits, la motivació juga un paper molt important en la recuperació física i psicològica dels jugadors, sobretot quan el resultat del partit o les actuacions individuals no han estat favorables.

En l'esport de competició, exposa que la recuperació dels jugadors és un elevat summament decisiu, doncs en poc temps han d'afrontar nous entrenaments i partits. En general, és molt més probable que els jugadors es recuperin abans i millor si continuen estan motivats per un objectiu a mig- llarg termini i troben incentius propers que els ajudin a recuperar la il·lusió i el rumb.

Per tant, Buceta (2000) conclou que una motivació alta per nous reptes, afavoreix que els esportistes no es relaxin després d'haver aconseguit bons resultats o tenir bones actuacions individuals, ajudant-los a concentrar-se en els objectius següents.

2.5. Factors que influeixen en la motivació

Rafi Srebro i Joaquin Dosil (2009) ens exposen una sèrie de factors que influeixen en la motivació i dificulten al jugador a mantenir el nivell desitjat durant molt de temps:

- La relació entre jugadors i equip influeix en la motivació individual de cada jugador. Per un jugador és molt difícil jugar al màxim de motivació quan veu que la resta de l'equip juguen sense motivació o no s'esforcen dins el camp.
- Només amb un parell de jugadors de l'equip que no juguin al màxim de motivació ja provoca que la motivació de la resta de companys disminueixi.
- Rendir-se i adaptar el nivell de motivació al de la resta de companys pot resultar un inconvenient tan per l'equip com pel propi jugador.

Un factor addicional que influeix en la motivació segons Rafi Srebro i Joaquin Dosil (2009) és la presència d'un **líder en el camp**. Un líder a l'equip pot ser el millor factor per mantenir el nivell de motivació de l'equip. En l'esport, un líder és aquell jugador el qual la resta de companys li tenen molta confiança i creuen en la seva habilitat. És aquell jugador que reacciona d'una manera totalment oposada a tots els altres.

Antonio Monroy i Gema Sáez (2011) ens diuen que per a la completa aproximació de la motivació són essencials que l'entrenador potenciï els següents factors:

- Reforçar la seva pròpia filosofia sobre allò que és important.
- Posar els seus mètodes de filosofia en acció.
- Si no hi ha èxit, decidir com millorar la situació.
- Adonar-se dels avantatges i desavantatges de la seva filosofia.
- Saber en quin aspecte es queda curt a nivell de motivació
- Estar atent a com treballa la motivació a nivell d'equip i com afecta a cada jugador.
- Esforçar-se per determinar si de forma inconscient pot investigar les metes motivacionals dels seus jugadors.

2.6. Tècniques per incrementar la motivació

Rafi Srebro i Joaquin Dosil (2009) exposen un sèrie de tècniques de motivació que poden contribuir al benestar de l'esportista:

- Crear un ambient de treball positiu.

- Fomentar l'optimisme: "l'optimista és una part de la resposta. El pessimista és sempre una part del problema".
- Participació en les decisions.
- Implicació en els resultats.
- Desenvolupar un sentit de pertinença al grup.
- Ajudant-los a créixer marcant objectius d'èxit per a ells.
- Ser agraït i donar reforços positius sempre que sigui possible.
- Donar feedbacks. Ser objectiu.
- Augmentar la confiança dels esportistes.
- Ajudar-los a gestionar i enfrontar-se als seus problemes.
- Assumir que el fracàs forma part del treball i créixer amb ell de forma conjunta.
- Donar-los recolzament.
- Brindar-los oportunitats. Totes els esportistes tenen que tenir l'ocasió d'experimentar al llarg de la seva carrera.
- Escoltar-los.
- Premiar l'excel·lència.
- Celebrar els èxits.

Weinberg (2010) suggereix les següents tècniques per incrementar la motivació:

- Assegurar-se de que tots els esportistes tinguin l'oportunitat d'experimentar èxit en ocasions. Per tal que això es doni els entrenadors han de dissenyar activitats específiques pels seus esportistes.
- Incrementar la percepció de control dels esportistes fent-los partícips del procés de decisió i atorgant-los responsabilitat.
- Utilitzar reforços positius.
- Establir objectius assolibles que representen un repte pels esportistes.
- Assegurar varietat en el programa d'entrenament.

Per la seva part, Yukelson (1993) descriu les tècniques utilitzades per millorar la motivació en els esports d'equip:

- Facilitar la comunicació
- Fomentar el sentit d'orgull en pertànyer al grup.
- Establir normes comunes de conducta
- Valorar les contribucions individuals.

Rafi Srebro i Joaquin Dosil (2009) conclouen que molts estudis fets a atletes han descobert dues característiques de personalitat importants que influeixen en la motivació de l'esportista a nivell competitiu:

- La por a perdre.
- La necessitat de triomfar.

2.7. Dèficits de motivació

És important conèixer també quins són els principals dèficits de motivació que afecten en els esportistes.

Alguns dels motius que argumenta la població espanyola per no practicar una activitat física que es recullen en l'estudi de Garcia (2001) són:

- La manca de temps
- No agrada
- L'edat
- Surt cansat de treballar o dels estudis
- Per la salut
- No li veu cap benefici ni utilitat
- No hi ha instal·lacions esportives a prop ni adequades

En referència als dèficits de motivació, Cervellò (2012) defineix l'abandonament esportiu com "aquella situació en la qual els subjectes han finalitzat el seu compromís explícit amb una especialitat esportiva específica. És convenient aclarir la diferència entre abandonament específic de l'esport (abandonar la pràctica en un determinat esport), i l'abandonament general del camp (abandonar qualsevol tipus d'activitat física).

Weiis i Chaumont (1992), es pot considerar l'abandonament esportiu com un continu que va des de els que es retiren d'un esport particular, però passen a practicar un altre esport o el mateix amb diferent intensitat, fins aquells que es retiren definitivament de l'esport.

Weinberg i Goul (1996) apunten que una de les variables fonamentals per l'explicació dels abandonaments en l'àmbit de l'esport és la "percepció de l'habilitat personal", és a dir, com un esportista percep l'evolució de les seves capacitats en un esport concret. Aquesta percepció vindrà definida pels èxits i fracassos en els entrenaments i partits. "Síndrome del estrès por entrenamiento de Silva (1990)". Les excessives càrregues d'entrenament (estrès de l'entrenament) a les que es sotmeten els esportistes tenen com a conseqüència l'aparició de respostes negatives a nivell psicofisiològic, la qual cosa provoquen sobreentrenament i posteriorment l'abandonament de l'activitat.

2.8. Entrenador director d'equips de futbol

L'entrenador és una de les figures clau d'un equip de futbol i el seu èxit segons Martens (1995) dependrà de la seva filosofia. Les dues decisions més importants que ha de prendre l'entrenador, segons Rainer Martens són: la primera decisió consisteix en determinar quins objectius seran els prioritaris quan estigui entrenant, i la segona l'estil que farà servir per aconseguir aquests objectius.

Segons Weinberg & Gould (1996) l'entrenador ha de contribuir a la consecució dels objectius que es marqui l'esportista per tal que se senti motivat. Per tant ha d'aconseguir assolir els punts següents:

- Fer que l'esportista aprengui i sàpiga.
- Fer que els esportistes guanyin competicions.
- Tenir una bona comunicació i empatia amb els seus jugadors.

Segons Smoll i Smith (1989) citat a Cruz et,al (2006) diuen que les conductes de l'entrenador alteren el rendiment, motivació i actituds dels seus jugadors i l'actuació d'aquests, a la vegada, afecta la del propi entrenador.

Pérez, G; Cruz, J; i Roca, J. (1995) exposen que l'entrenador ha de tenir recursos que l'ajudin a contribuir a que els seus esportistes aconseguixin els seus objectius. Aquests recursos ha de saber aplicar-los correctament i amb la mesura justa per activar a cada jugador de la forma més adequada per tal que influeixi en el seu rendiment, es tracta en definitiva, de saber motivar.

La motivació és tenir un objectiu i fer les coses de la millor manera per aconseguir-lo. Estar motivat en l'esport és voler obtenir un bon rendiment i fer el màxim possible per aconseguir-ho. La motivació mostra dues cares:

- D'impuls: components energètics de la motivació, l'activació.
- De necessitat: relacionada amb els objectius, l'entrenador té de conèixer les necessitats individuals dels esportistes.

Weinberg & Gould (1996) afirmen que per poder entrenar la motivació, l'entrenador ha d'aconseguir que l'esportista estigui el més segur possible de que el seu rendiment està millorant. La manera més senzilla és:

- Que es vagi donant compte de que va aprenent i millorant dia rere dia en l'entrenament i la competició.
- Si aquesta millora es produeix, és probable que el seu rendiment millori.
- Si guanya més competicions, el recolzament social i les recompenses augmentaran.

2.8.1. La comunicació de l'entrenador

Weinberg i Gould (1996) exposen una sèrie de punts on expliquen la importància d'utilitzar per part de l'entrenador una comunicació coherent, la qual cosa l'ús d'aquesta comunicació permetrà augmentar la motivació dels seus jugadors:

- L'entrenador no ha de deixar passar mai l'oportunitat d'elogiar a un esportista quan ha fet una acció bé.
- Ha de permetre sempre les felicitacions dels altres, un "hola" o un "somriure" són formes molt senzilles de comunicar sentiments positius.
- Si s'utilitza una política de "portes obertes", s'ha de demostrar la sinceritat respecte a allò.
- S'ha de tractar de mostrar la mateixa amabilitat i comprensió en el terreny de joc, en el vestidor o en el despatx.
- Ser coherent en l'administració de la disciplina.

"Con independencia de lo brillante que sea un entrenador en la planificación de una estrategia y en el conocimiento de los aspectos técnicos del juego, el éxito dependerá de la capacidad de comunicarse eficazmente con los deportistas (...). En esencia, no es lo que se sabe, sino como se comunica esta información a los demás" (Weinberg i Gould, 1996).

2.8.2. Perfil de l'entrenador

Un entrenador de futbol ha de tenir una sèrie de qualitats per poder arribar a l'èxit, les quals permetran a l'entrenador tenir el seu equip motivat. A continuació es mostra un quadre elaborat per la FIFA on s'especifica com ha de ser un entrenador de futbol:

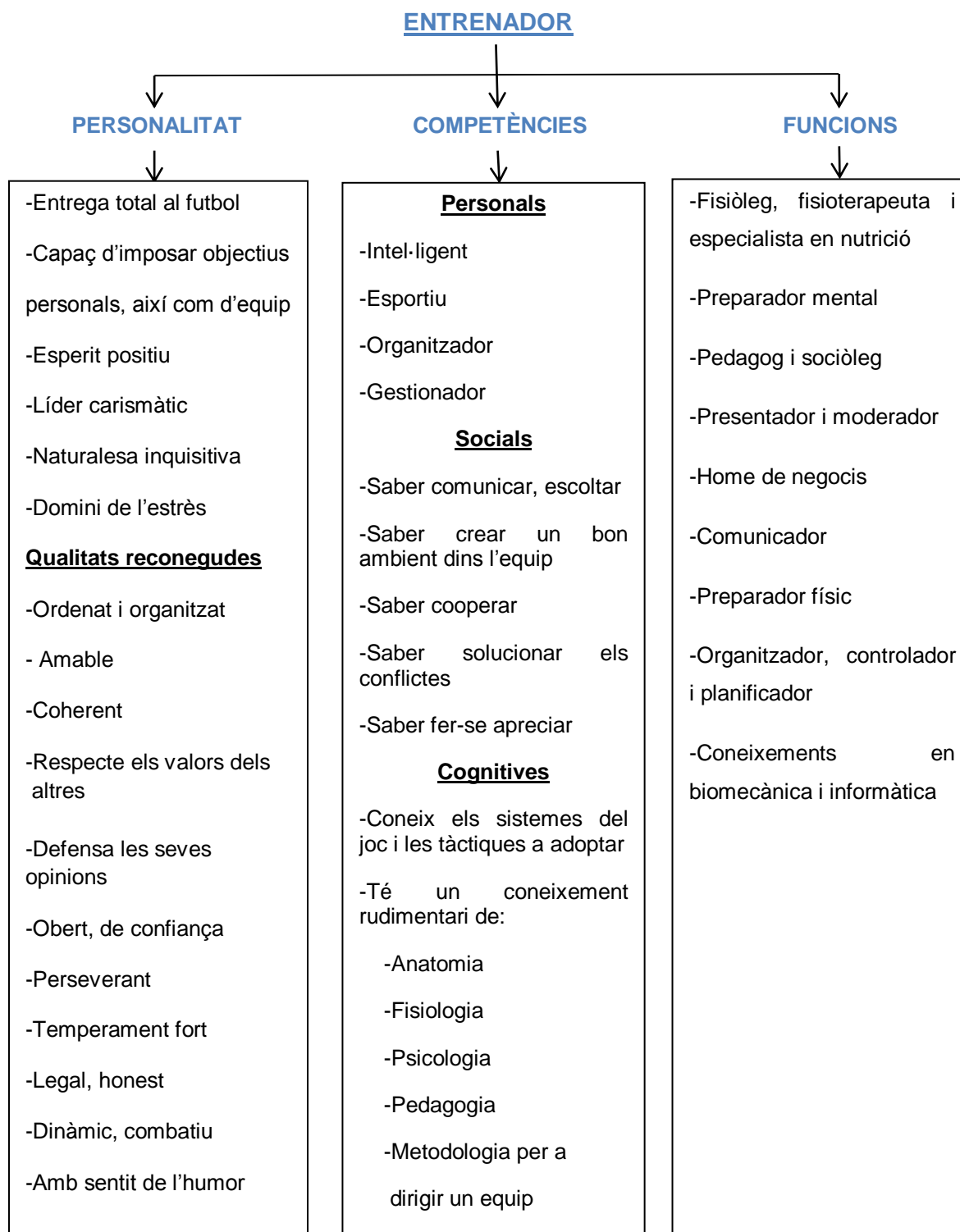


Figura 2: Perfil de l'entrenador. Font: www.fifa.com (2014)

2.8.3. Estils de lideratge

Martens (1995) selecciona tres estils predominants i característics de direcció de grups, amb modalitats diferents que són exposades a continuació conjuntament amb els seus avantatges i desavantatges:

ESTIL AUTORITARI	
<p><u>Característiques:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Creu fermament en la disciplina dura. • Utilitza el càstig. • No és partidari de les relacions interpersonals. Ell sempre està por sobre del grup. • L'únic que l'importa són els resultats. 	<p><u>Avantatges:</u></p> <p>Hi ha molt ordre i disciplina. Resulten esportistes amb molt bona condició física.</p> <hr/> <p><u>Desavantatges:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • És rebutjat o temut pels seus esportistes. • Crea un clima de tensió, inclús quan la situació no ho mereix. • Fomenta el distanciament entre les parts.
ESTIL DEMOCRÀTIC (PARTICIPATIU)	
<p><u>Característiques:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Té un interès en els esportistes com a persones, i fomenta les relacions dins del grup i les pròpies amb el grup. • La disciplina és flexible, programa les pautes a seguir, no les imposa. • Utilitza la crítica per corregir errors de forma positiva. 	<p><u>Avantatges:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Crea un bon clima de treball. • Està orientat tan a la consecució de resultats com al manteniment d'unes bones relacions. • És molt respectat. <hr/> <p><u>Desavantatges:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A curt plaç es poden no veure molts resultats.
ESTIL LAISSEZ FAIRE (DEIXAR FER)	
<p><u>Característiques:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Poc formal, no segueix pautes establides de treball. • Improvitza. • No estableix relacions molt profundes. 	<p><u>Avantatges/Desavantatges:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Posa poca pressió als esportistes. • Dóna relació d'independència dels esportistes en relació al líder.

Segons Martens (1995), d'aquests estils el més vàlid sembla ser el democràtic, el qual permet tenir als jugadors més motivats i converteix a l'entrenador en un líder eficaç. No obstant, l'entrenador no ha de perdre de vista dues variables que condicionen la seva acció: les diferències individuals dels seus esportistes; i les diferents situacions

esportives que es poden presentar. És necessari que el líder vegi la importància d'utilitzar l'estil de lideratge adequat a cada situació i a cada esportista.

2.8.4. La “Profecia Autocumplida”

Weinberg i Gould (1996) exposen que dintre de les condicions que determinen la imparcialitat de l'entrenador, l'esportista ha de percebre que l'entrenador vol obtenir el seu màxim rendiment i apunta a la satisfacció total dels seus esportistes. El problema d'aquesta situació radica en què moltes vegades les expectatives que un entrenador té respecte al funcionament d'algun dels seus esportistes ho acaba condicionant i determinant a la hora de seleccionar les metodologies d'entrenament i les situacions a les que se li exposa.

El professor Rosenthal (1962) va portar a terme un estudi mitjançant el qual va poder comprovar aquesta problemàtica relacionada amb les expectatives dels líders, i de l'adequació de l'entrenament en funció d'això. Dit comportament és considerat com l'“Efecte Pigmalión”, el qual explica amb claredat que les expectatives que un entrenador té sobre un dels esportistes ho condiciona a tal punt de que farà fins allò impossible per confirmar les seves expectatives.

Rosenthal va dividir aleatòriament un curs escolar en tres sectors i va informar als educadors que el curs havia estat categoritzat en funció del rendiment intel·lectual dels alumnes. Conseqüentment els alumnes que van ser presentats amb el nivell intel·lectual més alt van ser els que van obtenir les millors qualificacions durant l'experiència escolar.

Segons Weinberg i Gould (1996) els entrenadors tenen preconceptes de cada un dels seus jugadors i en funció d'aquests prejudicis se'ls entrenen, buscant corroborar aquestes creences mentals. La “Profecia Autocumplida” és efectivament el nom que rep aquest procés de maneig de les expectatives i de recerca de corroboració de les mateixes.

El més destacat és que no és tan senzill canviar el curs de les expectatives que un té respecte a una persona.

3. Part pràctica

El present estudi es portarà a terme a tres equips de futbol masculí de categoria juvenil per tal de recollir informació sobre com de motivat se sent cada jugador participant en el seu equip de futbol.

3.1. Hipòtesis

Una vegada realitzat el marc teòric corresponent al treball, s'ha plantejat la següent hipòtesis: *“Un nombre més elevat de jugadors masculins de categoria juvenil de futbol participen en aquest esport per la seva motivació intrínseca que no pas per la seva motivació extrínseca”*.

3.2. Metodologia

L'estudi plantejat es basa en una metodologia quantitativa. En aquesta metodologia, l'objecte d'anàlisi és una realitat observable que pot ser percebuda de manera precisa. A més, hi ha una relació estreta entre teoria i hipòtesis, ja que a partir del marc teòric es formula la hipòtesis. Convé destacar que la tècnica escollida d'investigació és quantitativa descriptiva, i es tracta d'un qüestionari.

3.3. Mostra de l'estudi

L'anàlisi que es portarà a terme serà a tres equips de futbol masculins de categoria juvenil. Es tracta d'equips formats per jugadors adolescents, de entre 16 i 18 anys, etapa en la qual es considera que la motivació ha de ser un factor mental molt important en la seva participació. Cada equip està format per uns 15-18 jugadors aproximadament, però en aquest cas la mostra escollida en cada equip serà de 15 jugadors.

3.4. Instruments

L'instrument que s'utilitzarà en l'estudi serà una versió en llengua castellana de la **“Escala de Motivación Deportiva”** (SMS; Pelletier et al., 1995) en la qual es sol·licita als esportistes que responguin a la pregunta *¿Por qué participas en tu deporte?* a través de 28 ítems, els quals equivalen a un dels tres factors de motivació. En aquest estudi en concret, però, aquest qüestionari ha estat traduït a la llengua catalana.

A continuació es detallen els tres possibles factors; cada ítem present a l'instrument fa referència a un d'aquests tres factors: *motivación intrínseca*, *motivación extrínseca* i *no motivación*. A més, cal destacar que dos d'aquests factors (motivación intrínseca i motivación extrínseca) es poden desglossar en subfactors, tal com es detalla a continuació amb exemples:

Factores de la “Escala de motivación deportiva (EMD)”

- Motivación intrínseca
 - Motivación intrínseca para experimentar estimulación: *Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso/a en mi ejecución deportiva.*
 - Motivación intrínseca para conseguir cosas: *Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades.*
 - Motivación intrínseca para conocer: *Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte.*
- Motivación extrínseca
 - Regulación Identificada: *Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo/a.*
 - Regulación Introyectada: *Porque debo participar para sentir-me bien conmigo mismo/a.*
 - Regulación Externa: *Por el prestigio de ser un deportista.*

Caldria destacar també un exemple del tercer factor:

- No motivación: *No lo sé, siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte*

Les respostes estan presents en una escala tipus *Likert* amb 7 opcions:

- 1 i 2: no té res a veure amb mi
- 3, 4, i 5: té alguna cosa a veure amb mi
- 6 i 7: s'ajusta totalment a mi

3.5. Procediment

Una vegada l'instrument en qüestió està preparat, es comença a realitzar una recerca d'equips masculins de categoria juvenil. Es busquen tres equips d'aquesta categoria els quals acceptin que es porti a terme aquesta recerca. Els equips finalment elegits no són escollits a l'atzar, sinó que aquests es trien per motius més de caire personal, sobretot per facilitats d'accés. Seguidament s'acorda una cita prèvia amb cada un dels entrenadors en dies diferents. En cada trobada s'explica l'estudi que s'està portant a terme i es demana si és possible la seva col·laboració en aquest.

Així doncs, una vegada els entrenadors accepten formar part d'aquest estudi, s'acorda un dia d'entrenament per poder portar a terme l'instrument. En cada un dels casos, durant els primers 15 minuts aproximadament de l'entrenament, es presenta l'estudi i s'explica el seu funcionament, juntament amb la presència de l'entrenador, el qual col·labora si és necessari. Es facilita un qüestionari a cada jugador i es demana la màxima sinceritat i el màxim rigor. Es considera important recordar en tot moment que és totalment anònim per tal de no influenciar en les seves respostes. També es recalca que davant qualsevol possible dubte d'un ítem s'explicarà el seu significat.

Un cop efectuats els estudis als tres equips de futbol, s'efectua un buidatge de les dades obtingudes.

Primerament, s'anoten les respostes de cada jugador seguint les pautes del qüestionari Likert, és a dir, s'anoten per separat les dades de cada jugador de cada un dels factors de motivació (intrínsecs, extrínsecs i no motivació). Per tant, s'obtenen tres dades de cada jugador de cada equip. El mateix procediment es fa amb cada equip seguint el mateix procediment. Una vegada anotades totes les respostes, s'efectua la mitjana aritmètica de cada factor.

A continuació, i per cada equip, es realitza el recompte de les respostes de tots els jugadors per tal de saber quin és el grau de la motivació o no motivació de cada equip.

Cal remarcar que el buidatge de les dades es farà en els tres equips per igual, malgrat no es barrejaran les dades. Aquestes s'utilitzaran per comparar-se entre elles i així obtenir una visió més àmplia de com influeix la motivació en el futbol.

Un cop obtingudes les dades, s'elaboren uns gràfics que permetran visualitzar com està present la motivació (tan intrínseca, extrínseca, com si aquesta és inexistent) en cada un dels tres equips.

A partir d'aquestes gràfiques s'extreuen unes conclusions que ens permetran saber com influeix la motivació en cada equip. Es compararan els tres factors anteriorment esmentats en dos sentits. En primer lloc es valorarà quin grau de motivació té cada equip, i tot seguit, quina hi és més freqüent. En segon lloc, es compararan les dades de cada equip amb els altres dos, per tal de veure si la motivació afecta de forma gaire diferent a cada equip.

3.6. Resultats i valoració "Escala de Motivación Deportiva"

Un cop resoltes les enquestes per part dels jugadors dels tres equips de futbol, es fa el recompte dels tres factors de motivació de cada jugador, tal hi com s'ha explicat anteriorment. En total a l'enquesta hi ha 28 ítems, els quals 12 són de motivació intrínseca, 12 de motivació extrínseca i 4 de no motivació. A partir d'aquí per tal de calcular la mitjana aritmètica de cada un dels factors de motivació s'han realitzat les següents operacions seguint les bases del qüestionari de tipus Likert:

➤ Motivació intrínseca:

$$MI = \frac{\sum \text{Puntuació Directa}}{12 \text{ (n}^\circ \text{ d'ítems)}}$$

➤ Motivació extrínseca:

$$ME = \frac{\sum \text{Puntuació Directa}}{12 \text{ (n}^\circ \text{ d'ítems)}}$$

➤ No motivació:

$$NM = \frac{\sum \text{Puntuació Directa}}{4 \text{ (n}^\circ \text{ d'ítems)}}$$

A continuació es presenten les gràfiques de les dades obtingudes que permeten visualitzar com està present la motivació (tan intrínseca, extrínseca, com si aquesta és inexistent) en cada un dels tres equips.

Per cada equip es poden observar dos tipus de representacions gràfiques. La primera és un quadre informatiu sobre les mitjanes aritmètiques de cada un dels tres factors de cada jugador. La segona és una gràfica lineal, la qual és representada tres vegades en cada equip (cada una equival a cada factor). Cal tenir present que en aquesta segona representació gràfica les coordenades Y equivalen als 7 factors pels quals podien optar els jugadors alhora d'expressar la seva opinió (1 i 2: no té res a veure amb mi; 3, 4, i 5: té alguna cosa a veure amb mi; 6 i 7: s'ajusta totalment a mi) i les coordenades X equivalen a cada un dels 15 jugadors.

En referència també a la segona representació gràfica, s'hi observa una zona vermella, la qual significa una zona de risc. Això vol dir que si algun jugador es troba dins aquesta zona, l'entrenador hauria d'actuar de forma immediata.

Així doncs, a continuació es mostren les mitjanes aritmètiques i les gràfiques dels tres factors de motivació dels tres equips analitzats amb els corresponents resultats de cada un dels jugadors. A més, a partir de l'obtenció dels resultats, es fa una valoració d'aquests per cada equip.

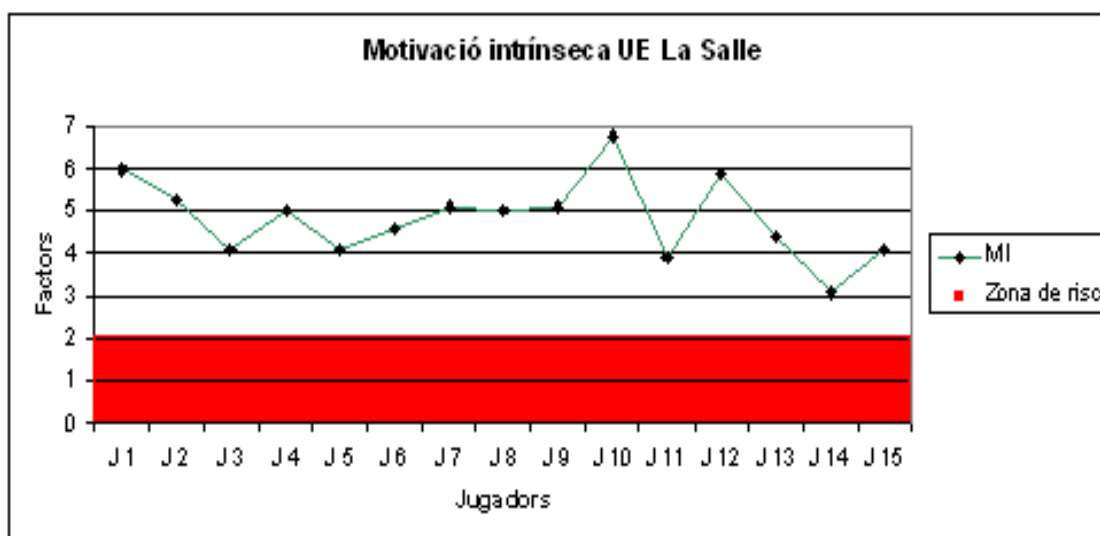
UE La Salle Girona

Gràfica mitjanes aritmètiques UE La Salle Girona

JUGADORS	MI	ME	NM
J 1	6	4,75	2,5
J 2	5,3	5,5	4,25
J 3	4,08	3,9	2
J 4	5	4,3	2,5
J 5	4,1	4,75	3,5
J 6	4,6	4,91	4,75
J 7	5,1	3,91	3,25
J 8	5	4,41	1,25
J 9	5,1	4,8	4,75
J 10	6,8	6,5	5
J 11	3,9	5,58	3,25
J 12	5,9	5,1	1,75
J 13	4,4	3,1	4,25
J 14	3,08	2,5	1,25
J 15	4,08	3,25	2,75

Quadre 1: Mitjanes aritmètiques UE La Salle. Font: Pròpia (2014)

Gràfica motivació intrínseca UE La Salle Girona



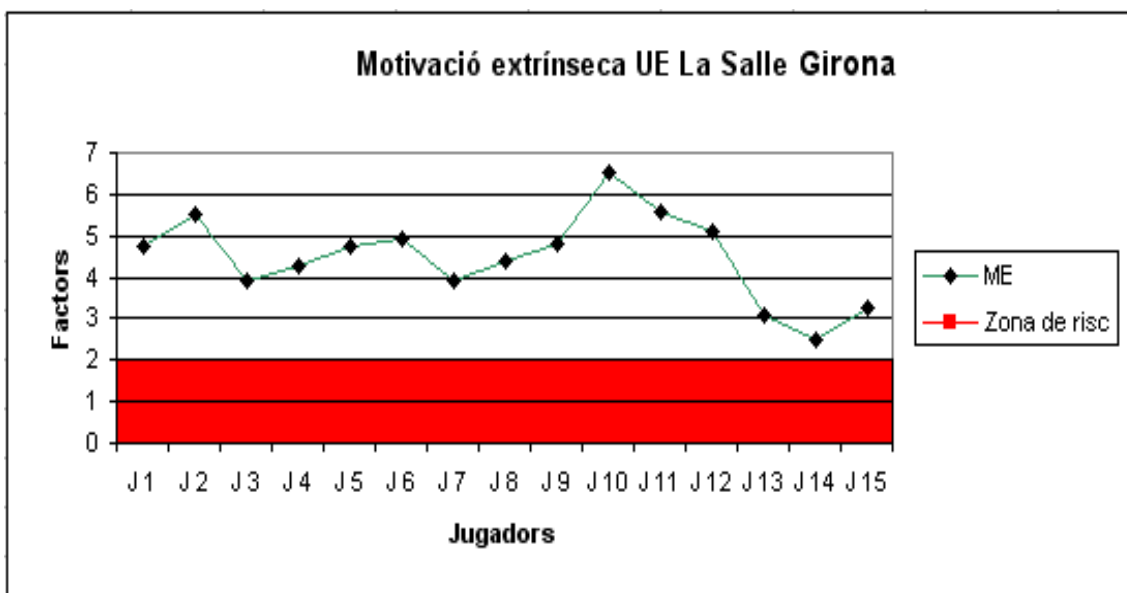
Gràfica 1: Motivació intrínseca UE La Salle. Font: Pròpia (2014)

En primer lloc cal destacar un factor molt important en referència al grau de motivació intrínseca de l'equip; no hi ha cap jugador que es trobi en la zona de risc, la qual cosa significa que tots estan motivats intrínsecament en menor o major mesura.

Es pot observar com hi ha 7 jugadors que es troben entre la franja dels factors 3 i 5, és a dir, un 46,6% dels jugadors. D'aquests 7, 2 jugadors es troben a la franja dels factors 3 i 4, la qual cosa significa que aquests jugadors estan motivats intrínsecament però en poca mesura, és a dir, no gaudeixen al màxim de l'activitat, no la troben molt gratificant. Per tant, l'entrenador hauria de realitzar un treball per millorar-la. Els 5 jugadors restants es troben entre els factors 4 i 5 la qual cosa significa que estan força motivats intrínsecament. Així, s'entén que aquests tenen interès per l'activitat tot i que sempre es podrien esforçar més.

També s'observen 8 jugadors que es troben entre la franja dels factors 5 i 7, és a dir, un 53,3% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats intrínsecament (gaudeixen realitzant l'activitat, estan satisfets personalment, senten plaer, es diverteixen, troben l'activitat interessant) i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot augmentar-lo fins al 7.

Gràfica motivació extrínseca



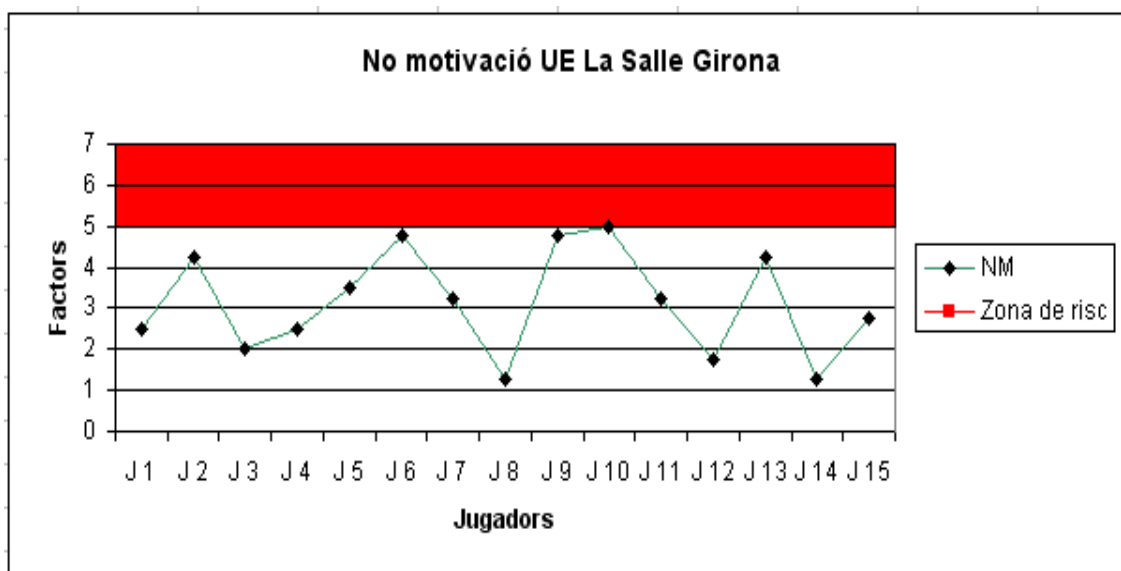
Gràfica 2: Motivació extrínseca UE La Salle. Font: Pròpia (2014)

En primer lloc cal destacar un factor molt important en referència al grau de motivació extrínseca de l'equip; no hi ha cap jugador que es trobi en la zona de risc, la qual cosa significa que tots estan motivats extrínsecament en menor o major mesura.

Tot seguit s'observa que hi ha 11 jugadors de l'equip que es troben entre la franja dels factors 2 i 5, és a dir, un 73,3% dels jugadors. D'aquests 11, 8 jugadors es situen entre els factors 2 i 4, la qual cosa significa que la majoria d'aquests jugadors estan motivats extrínsecament però en poca mesura, és a dir, alguns d'aquests no se senten prou elogiats, no obtenen les suficients recompenses, no es troben integrats dins del grup, es troben pressionats, entre d'altres coses, per tant, l'entrenador hauria de realitzar un treball per millorar-la.

També s'observen 4 jugadors que es troben entre la franja dels factors 5 i 7, és a dir, un 26,6% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats extrínsecament (sentir-te valorat pels iguals, integrat, elogiats i alhora sentir-se important dins l'equip, obtenint les recompenses adequades, entre d'altres) i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot augmentar-lo fins al 7.

Gràfica no motivació



Gràfica 3: No motivació UE La Salle. Font: Pròpia (2014)

En primer lloc cal destacar un factor molt important en referència al grau de no motivació de l'equip; no hi ha cap jugador que es trobi en la zona de risc, la qual cosa significa que tots estan motivats en menor o major mesura.

Es pot observar com hi ha 11 jugadors que es troben entre la franja dels factors 2 i 5, és a dir, un 73,3% dels jugadors. D'aquests, 8 es troben entre els factors 3 i 5, la qual cosa significa que aquests jugadors estan motivats en poca mesura, la qual cosa l'entrenador hauria d'utilitzar mètodes per motivar-los. Els 3 jugadors restants es troben entre els factors 2 i 3, la qual cosa significa que estan força motivats.

S'observen també 4 jugadors que es troben entre la franja dels factors 0 i 2 és a dir, un 26,6% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot aconseguir que cap jugador superi la franja del 2.

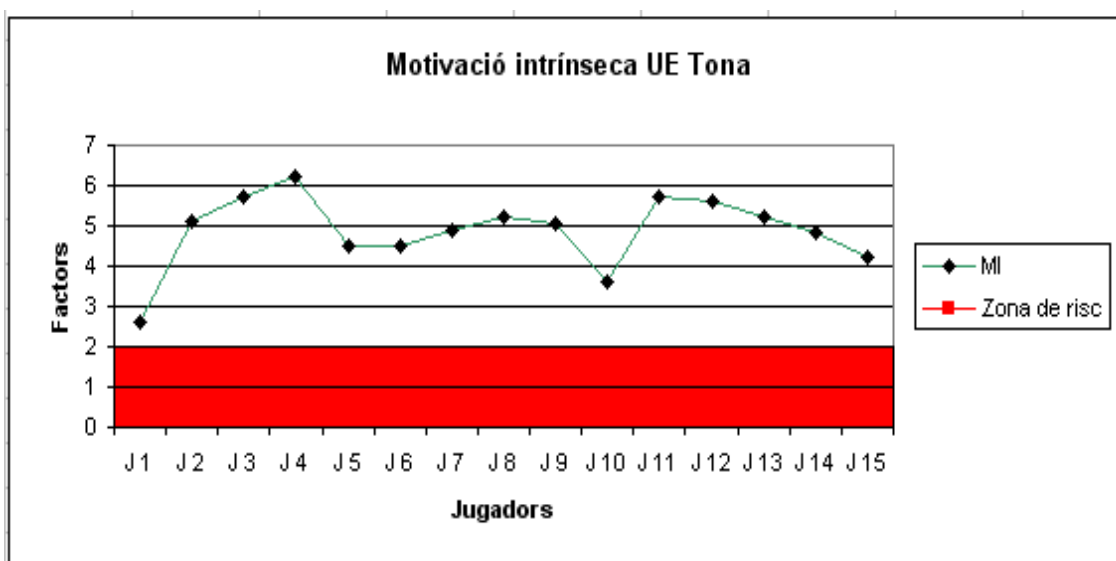


Gràfica mitjanes aritmètiques UE Tona

JUGADORS	MI	ME	NM
1	2,6	3,25	2
2	5,1	4,08	1,25
3	5,75	6,75	1,25
4	6,25	5,08	1
5	4,5	4,25	5,75
6	4,5	4,5	4,5
7	4,91	5,25	2,75
8	5,25	3,66	1,75
9	5,08	3,41	2,5
10	3,6	3,41	2,25
11	5,75	4,33	2,5
12	5,6	5,16	3,25
13	5,25	5,08	4
14	4,83	5,16	4,25
15	4,25	3,33	4,75

Quadre 2: Mitjanes aritmètiques UE Tona. Font: Pròpia (2014)

Gràfica motivació intrínseca



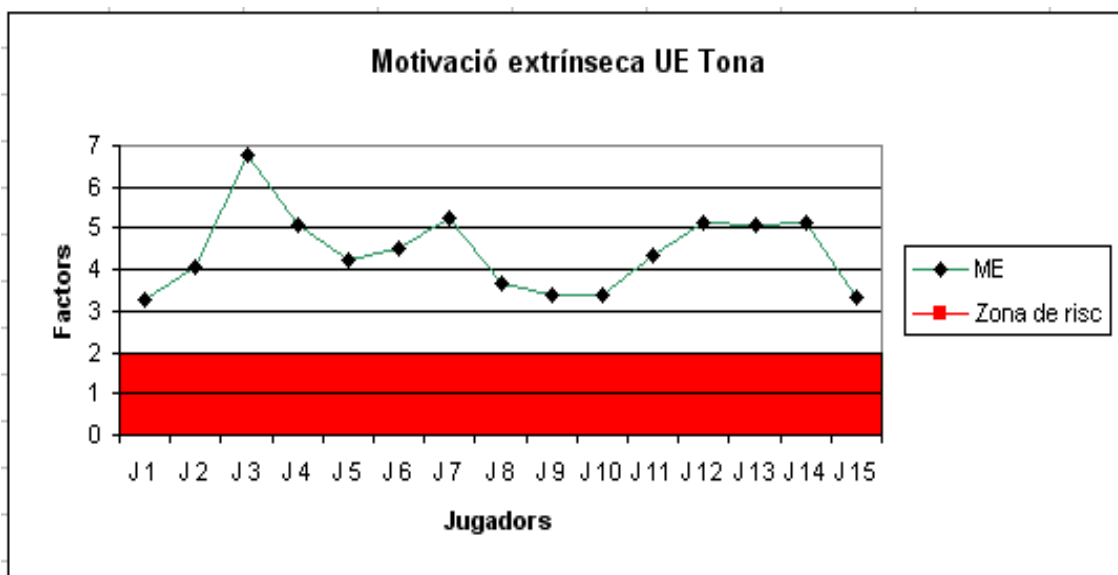
Gràfica 4: Motivació intrínseca UE Tona. Font: Pròpia (2014)

En primer lloc cal destacar un factor molt important en referència al grau de motivació intrínseca de l'equip; no hi ha cap jugador que es trobi en la zona de risc, la qual cosa significa que tots estan motivats intrínsecament en menor o major mesura.

Es pot observar com hi ha 7 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 2 i 5, és a dir, un 46,6% dels jugadors. D'aquests 7, 2 jugadors es troben a la franja dels factors 2 i 4, la qual cosa significa que aquests jugadors estan motivats intrínsecament però en poca mesura, és a dir, no gaudeixen al màxim de l'activitat, no la troben molt gratificant. Per tant, l'entrenador hauria de realitzar un treball per millorar-la. Els 5 jugadors restants es troben entre els factors 4 i 5 la qual cosa significa que estan força motivats intrínsecament. Així, s'entén que aquests tenen interès per l'activitat tot i que sempre es podrien esforçar més

També s'observen 8 jugadors que es troben entre la franja dels factors 5 i 7, és a dir, un 53,3% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats intrínsecament (gaudeixen realitzant l'activitat, estan satisfets personalment, senten plaer, es diverteixen, troben l'activitat interessant) i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot augmentar-lo fins al 7.

Gràfica motivació extrínseca



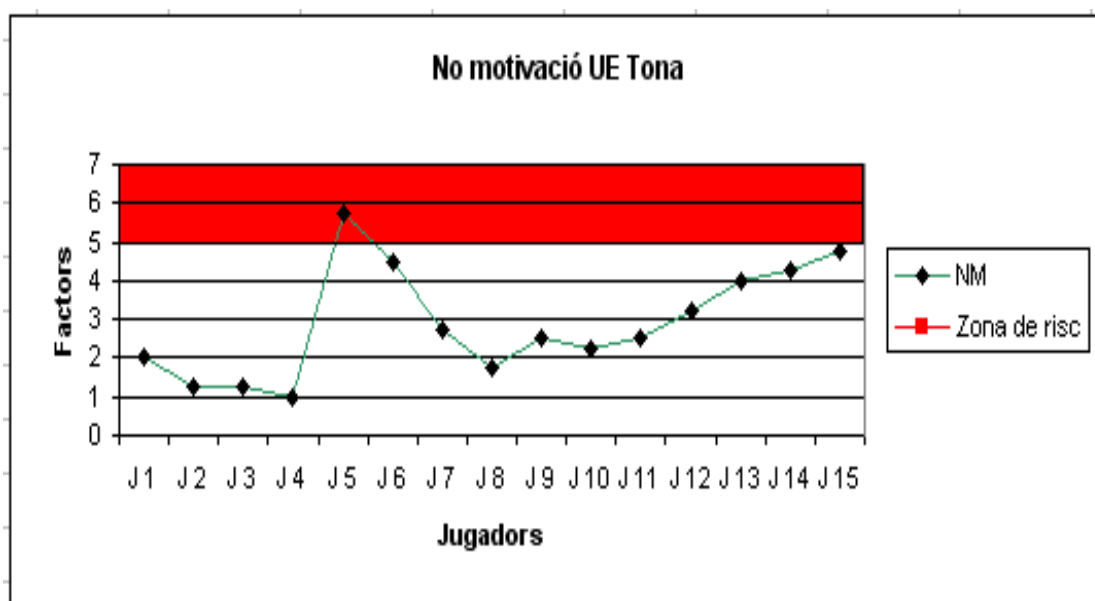
Gràfica 5: Motivació extrínseca UE Tona. Font: Pròpia (2014)

En primer lloc cal destacar un factor molt important en referència al grau de motivació extrínseca de l'equip; no hi ha cap jugador que es trobi en la zona de risc, la qual cosa significa que tots estan motivats extrínsecament en menor o major mesura.

Es pot observar com hi ha 9 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 2 i 5, és a dir, un 60% dels jugadors. D'aquests 9, 5 jugadors es situen entre els factors 2 i 4, la qual cosa significa que la majoria d'aquests jugadors estan motivats extrínsecament però en poca mesura, és a dir, alguns d'aquests no se senten prou elogiats, no obtenen les suficients recompenses, no es troben integrants dins del grup, es troben pressionats, entre d'altres coses, per tant, l'entrenador hauria de realitzar un treball per millorar-la.

També s'observen 6 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 5 i 7, és a dir, un 40% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats extrínsecament (sentir-te valorat pels iguals, integrat, elogiats i alhora sentir-se important dins l'equip, obtenint les recompenses adequades, entre d'altres) i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot augmentar-lo fins al 7.

Gràfica no motivació



Gràfica 6: No motivació UE Tona. Font: Pròpia (2014)

Primer de tot destacar que hi ha 1 jugador que es troba en la zona de risc, la qual cosa significa que aquest jugador no està gens motivat per participar en el futbol. L'entrenador hauria d'intervenir i utilitzar els mètodes que cregui adequats per a motivar-lo.

Es pot observar com hi ha 10 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 2 i 5, és a dir, un 66,6% dels jugadors. D'aquests, 5 es troben entre els factors 3 i 5, la qual cosa significa que aquests jugadors estan motivats en poca mesura, la qual cosa l'entrenador hauria d'utilitzar mètodes per motivar-los. Els 5 jugadors restants es troben entre els factors 2 i 3, la qual cosa significa que estan força motivats.

Finalment s'observen 4 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 0 i 2 és a dir, un 26,6% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot aconseguir que cap jugador superi la franja del 2.

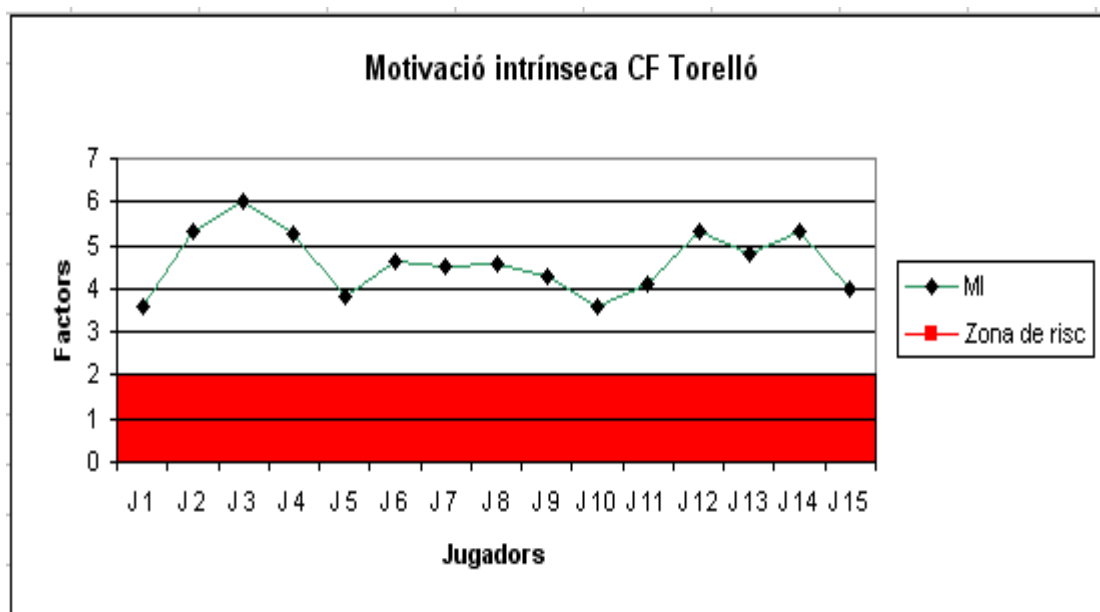
CF Torelló

Gràfica mitjanes aritmètiques CF Torelló

JUGADORS	MI	ME	NM
1	3,58	3,08	3,75
2	5,3	4,41	4
3	6	3,6	3,75
4	5,25	3,3	2
5	3,83	3	2
6	4,6	4	4,5
7	4,5	3,91	2,75
8	4,58	4,83	3,25
9	4,3	5	2,25
10	3,6	3,25	2,25
11	4,08	2,83	2,5
12	5,3	5,16	2
13	4,83	4,25	4
14	5,3	3,83	1,75
15	4	3,16	1

Quadre 3: Mitjanes aritmètiques UE Tona. Font: Pròpia (2014)

Gràfica motivació intrínseca



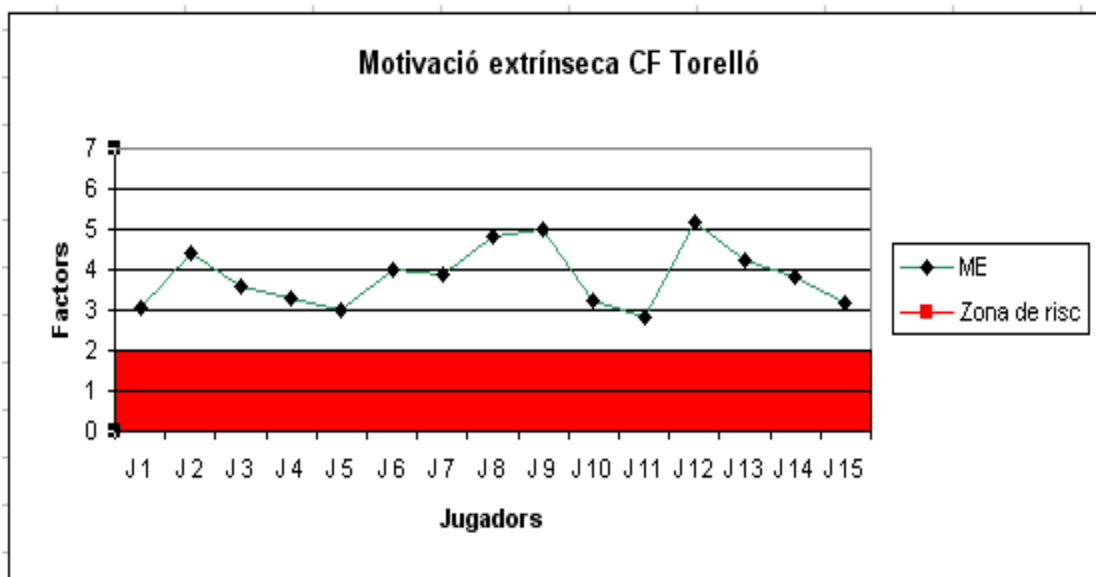
Gràfica 7: Motivació intrínseca CF Torelló. Font: Pròpia (2014)

En primer lloc cal destacar un factor molt important en referència al grau de motivació intrínseca de l'equip; no hi ha cap jugador que es trobi en la zona de risc, la qual cosa significa que tots estan motivats intrínsecament en menor o major mesura.

Es pot observar com hi ha 10 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 2 i 5, és a dir, un 66,6% dels jugadors. D'aquests, 3 jugadors es troben a la franja dels factors 2 i 4, la qual cosa significa que aquests jugadors estan motivats intrínsecament però en poca mesura, és a dir, no gaudeixen al màxim de l'activitat, no la troben molt gratificant. Per tant, l'entrenador hauria de realitzar un treball per millorar-la. Els 7 jugadors restants es troben entre els factors 4 i 5 la qual cosa significa que estan força motivats intrínsecament. Així, s'entén que aquests tenen interès per l'activitat tot i que sempre es podrien esforçar més.

També s'observen 5 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 5 i 7, és a dir, un 33,3% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats intrínsecament (gaudeixen realitzant l'activitat, estan satisfets personalment, senten plaer, es diverteixen, troben l'activitat interessant) i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot augmentar-lo fins al 7.

Gràfica motivació extrínseca



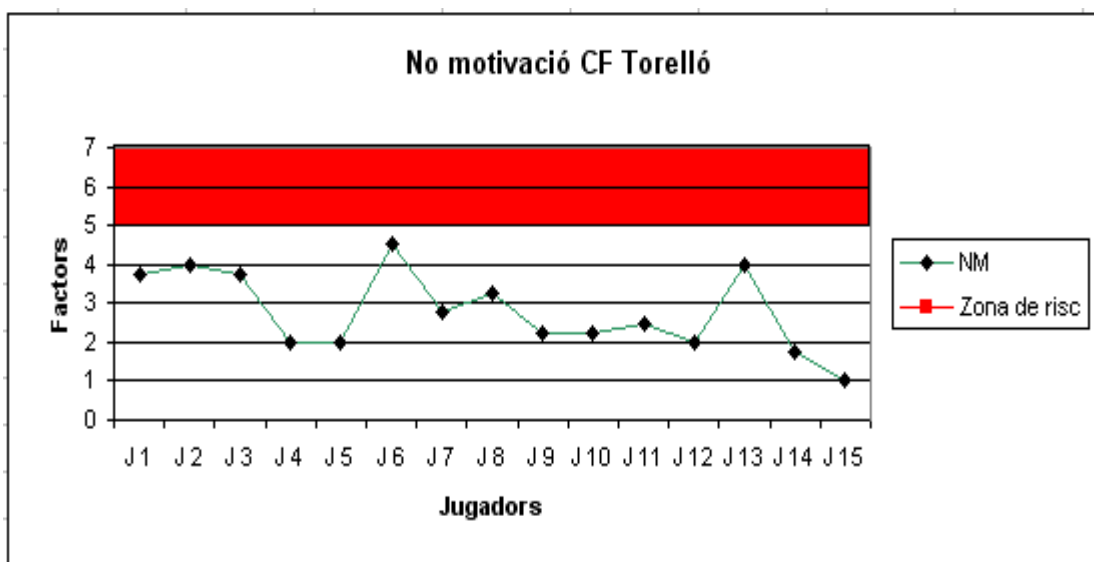
Gràfica 8: Motivació extrínseca CF Torelló. Font: Pròpia (2014)

En primer lloc cal destacar un factor molt important en referència al grau de motivació extrínseca de l'equip; no hi ha cap jugador que es trobi en la zona de risc, la qual cosa significa que tots estan motivats extrínsecament en menor o major mesura

Es pot observar com hi ha 13 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 2 i 5, és a dir, un 86,6% dels jugadors. D'aquests, 9 jugadors es situen entre els factors 2 i 4, la qual cosa significa que la majoria d'aquests jugadors estan motivats extrínsecament però en poca mesura, és a dir, alguns d'aquests no se senten prou elogiats, no obtenen les suficients recompenses, no es troben integrats dins del grup, es troben pressionats, entre d'altres coses, per tant, l'entrenador hauria de realitzar un treball per millorar-la.

També s'observen només 2 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 5 i 7, és a dir, un 13,3% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats extrínsecament (sentir-te valorat pels iguals, integrat, elogiats i alhora sentir-se important dins l'equip, obtenint les recompenses adequades, entre d'altres) i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot augmentar-lo fins al 7.

Gràfica no motivació



Gràfica 9: No motivació CF Torelló. Font: Pròpia (2014)

En primer lloc cal destacar un factor molt important en referència al grau de no motivació de l'equip; no hi ha cap jugador que es trobi en la zona de risc, la qual cosa significa que tots estan motivats en menor o major mesura.

Es pot observar com hi ha 13 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 2 i 5, és a dir, un 86,6% dels jugadors. D'aquests, 6 es troben entre els factors 3 i 5, la qual cosa significa que aquests jugadors estan motivats en poca mesura, la qual cosa l'entrenador hauria d'utilitzar mètodes per motivar-los. Els 7 jugadors restants es troben entre els factors 2 i 3, la qual cosa significa que estan força motivats.

S'observen també 2 jugadors que es troben entre la franja dels nombres 0 i 2 és a dir, un 13,3% dels jugadors. Això significa que aquests jugadors estan molt motivats i, per tant, l'entrenador està realitzant una bona feina amb ells i ha de seguir fent servir els mateixos mètodes de motivació però alhora ha d'intentar procurar que aquests mantinguin el nivell adequat durant tota la temporada o fins i tot aconseguir que cap jugador superi la franja del 2.

3.7. Proposta d'intervenció pels entrenadors

Una vegada analitzades totes les gràfiques i fet el buidatge de les dades, és important explicar les principals intervencions que ha de realitzar un entrenador de futbol per millorar la motivació intrínseca i la motivació extrínseca.

La motivació intrínseca

Giesenow. C. (2007) ens exposa una sèrie d'eines útils per incrementar la motivació intrínseca dels esportistes. Aquestes es mostren a continuació:

- Participació: Fer que els jugadors participin en les decisions, especialment en el plantejament dels objectius.
- Proposar activitats d'acord a les necessitats, gustos, interessos i metes. També realitzar variacions en les rutines d'entrenament, portar especialistes en diferents àrees, cuidar la qualitat de les instal·lacions i del material utilitzat...
- Plantejar desafiaments òptims: Situacions que permetin experimentar l'èxit i sentir que es van haver d'esforçar per aconseguir-lo.

- Utilitzar feedbacks positius: Rebre reforç positiu i aprovació per part de l'entrenador augmenta la confiança i l'autoestima dels jugadors.
- Posar èmfasis en l'aprenentatge per sobre dels resultats: Assolir els objectius és el que marca de forma clara i objectiva el progrés dels jugadors i això porta a l'obtenció dels resultats.
- Clima motivacional orientat a la "maestría": es busca millorar l'execució de la tasca, obtenir millor domini i demostrar l'aprenentatge.
- Exigir responsabilitats: L'entrenador els hi està demostrant que confia amb les habilitats dels jugadors per resoldre les situacions.
- Fomentar la relació social i el sentit de pertinença: Promoure mesures que fomentin la cohesió, la identitat i la percepció positiva del grup.
- Clima positiu a l'equip: L'entrenador ha d'establir un ambient social i psicològic on es promoguin relacions equitatives que facilitin assolir els objectius.
- Relació entrenador-jugador: L'entrenador ha d'establir un vincle significatiu en la vida dels esportistes i ha de crear una base segura i sòlida on els jugadors es puguin recolzar.
- Qüestionari CBAS (Coaching Behavior Assessment System) ja que permetrà a l'entrenador conèixer millor com treballa i quin és el seu comportament a la banqueta quan dirigeix els partits, el que el portarà a millorar la seva tasca repercutint en benefici seu i dels propis jugadors.

Brophy (1988) exposa un seguit d'estratègies per augmentar la motivació intrínseca. Aquestes s'observen tot seguit:

- Associar els exercicis amb els interessos dels jugadors de futbol.
- Despertar curiositat.
- Assenyalar discrepàncies sorprenents entre les creences dels estudiants i els fets.
- Fer divertides les tasques d'entrenament ja sigui a través de simulacions o jocs.
- Variar les estructures dels objectius de les tasques (cooperativa, competitiva i/o individualista).

La motivació extrínseca

Gould, D. & Weinberg, R. S. (1996) ens exposen una sèrie d'eines útils per incrementar la motivació extrínseca dels esportistes. Aquestes es mostren a continuació:

- Recursos materials: Atorgar als jugadors un benefici econòmic o material com podrien ser pagar la gasolina als jugadors o regalar unes botes de futbol.
- Recompenses especials: Deixar més temps de partit alhora dels entrenaments, deixar triar les activitats o els equips de partit als jugadors, anar un cap de setmana a fer un stage, entre d'altres.
- Privilegis simbòlics: Deixar decorar els vestidors com els jugadors vulguin, (penjar al vestidor una foto seva...)
- Reduir els càstigs i disminuir la pressió dels jugadors.
- Recompenses socials: Donar feedbacks positius, elogiar.
- Qüestionari CBAS (Coaching Behavior Assessment System) ja que li permetrà conèixer millor com treballa i quin és el seu comportament a la banqueta quan dirigeix els partits, el que el portarà a millorar la seva tasca repercutint en benefici seu i dels propis jugadors.

Dosil (2004) cita una sèrie de reforçador que permeten augmentar la motivació extrínseca dels esportistes. Aquests s'observen a continuació:

- Qualsevol premi econòmic o material.
- Qualsevol tipus de reforç social provinent dels entrenadors, familiars o amics

3.8. Conclusions de l'estudi realitzat

Una vegada obtinguts els resultats de l'estudi i havent realitzat una valoració d'aquests, es poden extreure unes conclusions per cada equip, les quals s'expliquen a continuació.

En referència a l'equip **UE La Salle Girona**, es pot concloure que tots els jugadors d'aquest equip estan motivats, en major o menor mesura. Per tant, el treball realitzat per l'entrenador en l'àmbit de la motivació és positiu. Els alts resultats obtinguts

demostren que es fa un treball constant; malgrat hi ha jugadors que ho estan poc. Així es pot considerar que seria necessari incrementar el treball de motivació amb aquests jugadors, donat que cada un és diferent i molt probablement cada un té unes necessitats diferents. En referència doncs a aquest equip, es contempla que si es segueix amb la mateixa línia que fins ara, hi continuarà havent jugadors que se senten poc motivats, i per tant, l'entrenador és qui ha de canviar alguna de les metodologies que utilitza o bé utilitzar-les més freqüentment per tal d'incrementar el grau de motivació d'alguns components del seu equip.

Respecte l'equip **UE Tona**, es conclou que la gran majoria dels jugadors estan motivats. Tot i així, també es fa necessari tenir en compte que alguns jugadors estan molt poc motivats o fins i tot no ho estan. Davant d'aquests resultats, alguns positius i d'altres negatius, es pot concloure que l'entrenador no està realitzant un bon treball per tots els jugadors en el camp de la motivació. Molt probablement algunes de les tècniques que utilitza són favorables, tal com ens demostren els resultats positius, però d'altres no són efectives amb tots els jugadors. En aquest cas, es contempla que caldria efectuar un treball més individualitzat amb tots els jugadors, per tal de preservar el grau de motivació en aquells que ja ho estan (o fins i tot augmentar-lo) i per tal d'incrementar-ne el grau en aquells que ho estan poc o no ho estan. Aquest treball es podria practicar amb nous mètodes motivacionals.

Pel que fa a l'equip **CF Torelló**, es pot concloure que tots els jugadors estan motivats en major o menor mesura. Cal considerar que no hi ha jugadors amb un alt grau de motivació així com tampoc n'hi ha amb un grau baix. Això significa que tots estan en una franja intermèdia, i que per tant el treball de l'entrenador en aquest camp no es pot considerar negativa, però sí que caldria una major implicació per part seva en el treball de la motivació. Així doncs, es podrien canviar els mètodes que s'utilitzen, o incrementar-ne l'ús dels que ja es realitzen. En aquest cas es pot concloure que tot i que la motivació hi és present, un treball constant col·lectiu beneficiaria el grau de motivació de cada jugador.

4. Conclusions finals

Una vegada finalitzat el treball de fi de grau del Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, estudiat a la Universitat de Vic, es presentaran unes conclusions finals per fer-ne una valoració general.

Primer de tot és convenient realitzar una valoració dels objectius proposats prèviament a l'elaboració d'aquest treball, tal i com es detallen a continuació.

El primer objectiu "Realitzar una recerca bibliogràfica per tal d'obtenir uns coneixements bàsics sobre la motivació en l'esport" cal dir que s'ha assolit completament ja que en aquesta recerca s'ha trobat un gran repertori de bibliografia com llibres, articles i pàgines web els quals explicaven conceptes molt importants i bàsics en relació a la motivació en l'esport. Aquesta bibliografia ha permès crear el marc teòric del treball el qual engloba els aspectes més importants i que més relació tenen sobre el tema del treball. Cal dir que la bibliografia predominant és la trobada en llibres i la majoria de conceptes són extrets d'aquests, malgrat també hi ha informació molt rellevant d'articles i pàgines web.

El segon objectiu proposat, el qual era "Analitzar la influència que té la motivació en els jugadors d'equips de futbol masculins en categoria juvenil", s'ha donat en la part pràctica d'aquest treball: en l'estudi elaborat sobre com influencia la motivació a tres equips de futbol de categoria masculí juvenil. A partir d'aquest s'ha pogut analitzar a partir d'uns qüestionaris aquesta influència de la motivació en els jugadors.

El tercer objectiu "Conèixer quin és el grau de motivació de cada jugador en la seva participació en un equip de futbol", s'ha donat també en l'execució de l'estudi anteriorment esmentat. A partir de cada qüestionari emprat s'ha pogut veure quin grau de motivació i quin tipus (motivació intrínseca, extrínseca o no motivació) destacava més en cada jugador.

Respecte al quart objectiu, "Proposar eines per l'entrenador per tal de millorar la motivació en el seu equip, tenint en compte els resultats obtinguts" també s'ha assolit satisfactòriament en la part pràctica tenint en compte els resultats obtinguts en l'estudi. Es considera una part fonamental ja que sempre és positiu proposar noves eines per tal de seguir millorant i treballant la motivació, un factor que sovint no es té gaire en compte en la pràctica esportiva.

La motivació es considera un factor psicològic molt important en cada jugador d'un equip de futbol. És tant important a nivell individual per tal de tenir un rendiment més elevat i una satisfacció personal, com també a nivell col·lectiu per tal d'assolir els objectius marcats i un major rendiment en la competició. Els autors cercats ressalten aquesta doble importància de la motivació. Convindria destacar les aportacions de Weinberg i Gould (1996), els quals exposen que jugadors molt motivats presenten un alt nivell d'esforç i un alt nivell de constància, i d'aquesta manera, l'equip com a conjunt assoleix un major rendiment. Amb totes les aportacions, es pot concloure que els beneficis d'un jugador de futbol motivat són múltiples durant els entrenaments i els partits, tals com estar més concentrat, estar més atent, ajudar als companys, esforçar-se més, tenir més ambició i il·lusió, deixar de banda els factors ambientals (clima, públic, opinions, àrbitre...), entre d'altres. Aquests aspectes que beneficien a cada jugador individualment, beneficien a la vegada a l'equip. Per tant, la motivació s'ha de donar en cada jugador ja que tal com diu Buceta (2000), l'objectiu final d'un equip és l'objectiu comú de tots els jugadors, i l'equip ha de funcionar de manera eficaç com un tot. Així doncs, com més jugadors motivats hi hagi, més beneficis serà pel rendiment de l'equip.

Seguint en la línia de les aportacions dels autors, s'ha pogut observar com la gran majoria classifiquen la motivació en dos tipus: motivació intrínseca i motivació extrínseca. Cal destacar però l'aportació de Buceta (2000), ja que anomena de forma diferent els tipus de motivació. El què representa la motivació intrínseca per la gran majoria d'autors cercats, per Buceta és la motivació quotidiana. En canvi, la motivació extrínseca esdevé per aquest autor la motivació bàsica. Així doncs, malgrat s'anomenin de formes diferents, hi ha reconegudes dues motivacions completament diferents en tot individu relacionat amb l'esport: la intrínseca, lligada a la satisfacció personal i al propi plaer, i a la extrínseca, lligada a incentius externs.

També cal tenir present que és important fomentar la motivació en les diferents situacions que viu el jugador juntament amb l'equip: l'entrenament, el partit i després de partit. Estant d'acord que estar motivat en un partit és imprescindible, també és estar-ho en els entrenaments, ja que aquí és quan es prepara el partit i per altra banda s'aprenen i es milloren noves tècniques i aptituds. Però cal no oblidar els moments després del partit, que posteriors a partits amb resultats adversos, poden causar una disminució de la motivació del jugador i de tot l'equip. És en aquests moments on cal que l'entrenador, com a líder de l'equip, estigui preparat amb tècniques que vetllin per

no perdre la motivació en l'assoliment dels objectius. Així doncs, cal tenir molt present la figura de l'entrenador, que és la persona encarregada de potenciar diferents factors, tal com apunten Monroy i Sáez (2011). L'entrenador, per tant, ha d'estar alerta no només en situacions on pugui decaure la motivació, sinó sempre, en totes i cada una de les situacions que cada jugador i tot l'equip viu durant la temporada. Li caldrà per tant estar alerta i conèixer un ventall de tècniques de motivació per tal de contribuir al benestar de l'esportista i augmentar així la seva motivació.

Seguint parlant de l'entrenador, convé destacar que cada un té la seva pròpia filosofia i estil. Havent vist els diferents tipus que exposa Martens (1995), es considera que el més adient és l'estil democràtic. Aquest és important ja que crea un bon clima de treball i està orientat tan a la consecució de resultats com al manteniment d'unes bones relacions. Tot i així, en determinades situacions, l'entrenador es veurà obligat a utilitzar l'estil autoritari i el laissez faire (deixar fer). Per tant, l'entrenador haurà d'utilitzar l'estil més adequat en el moment idoni per aconseguir la plena motivació de cada jugador i així la plena motivació de tot l'equip.

Una vegada finalitzat l'estudi es pot afirmar que la hipòtesis plantejada "*Un nombre més elevat de jugadors masculins de categoria juvenil de futbol participen en aquest esport per la seva motivació intrínseca que no pas per la seva motivació extrínseca*" es corrobora després d'obtenir els resultats de l'estudi. Cal destacar però que a través dels resultats obtinguts en els qüestionaris, es pot observar com la motivació intrínseca dels jugadors és més elevada en els tres equips que la motivació extrínseca malgrat no hi ha una gran diferència entre les dues. Es considera que aquest fet es deu al propi plaer i a la satisfacció personal que els jugadors senten alhora de practicar aquest esport i que en gran mesura es deu a l'edat. És ja en aquesta etapa on els jugadors ja tenen certa autonomia i si practiquen futbol és per desicció pròpia.

Quant a la part pràctica realitzada, convé destacar que a partir de la seva execució es pot corroborar que la motivació és un factor psicològic que s'ha de tenir molt en compte en tots els esports, malgrat moltes vegades no se li dóna la importància que li pertoca. Tot i que es van estudiar sols tres equips, tots ells van afirmar que mai havien treballat amb cap instrument ni activitat relacionada amb la motivació.

La utilització de l'instrument "Escala de motivación deportiva" es considera un instrument molt vàlid i adient per a ser dut a terme a qualsevol equip de futbol en categories com juvenil o amateur. Aquest conté uns ítems senzills que permeten

conèixer el grau de motivació intrínseca, extrínseca i no motivació. A més, és fàcil de respondre i ràpid d'obtenir els resultats. És per aquest motiu que es considera que aquest podria ser un instrument molt útil pels entrenadors, per tal de conèixer el grau de motivació dels seus jugadors. Es podria, per exemple, passar aquest qüestionari a mitja temporada, per tal de saber com es senten els jugadors i per poder realitzar els canvis pertinents per tal de canviar la dinàmica, incrementant així la seva motivació i millorant a la vegada el seu rendiment.

Amb els resultats obtinguts del qüestionari, s'arriba a la conclusió que encara que de vegades no es vegi a simple vista, hi ha jugadors que poden no estar motivats, tal hi com s'ha donat en un dels equips estudiats. Convé ressaltar aquest fet ja que si ens trobem davant la presència de jugadors no motivats, l'equip pot veure's afectat negativament, ja sigui a nivell de resultats o a nivell de clima grupal. És per això que és tan important que l'entrenador realitzi alguna acció per conèixer el grau de motivació dels seus jugadors, tal hi com s'ha esmentat en el paràgraf anterior. Així doncs, és tasca de l'entrenador tant evitar que els jugadors arribin a la fase de no motivació com incrementar en el dia a dia el grau de motivació de tots ells o, si més no, mantenir-lo. És important que l'entrenador conegui com de motivat està cada jugador per tal de saber quin mètode de treball és el més idoni a treballar en cada moment.

Per concloure convé destacar que el tema escollit està directament relacionat amb la futura professió, emmarcada dins l'àmbit de l'entrenament esportiu. Inicialment es desconeixia en gran mesura la importància d'aquest factor psicològic però l'elaboració d'aquest estudi amb la motivació com a tema principal ha permès conèixer els seus aspectes més importants. També ha estat gràcies a la part pràctica on s'ha pogut conèixer un instrument molt vàlid que de ben segur tindrà una gran utilitat en futures ocasions en l'àmbit esportiu.

5. Bibliografia

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2003). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. *En libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte* (p.165). Madrid: Dykinson, S.L.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Boixadós, M. y Cruz, J. (1999). *Relaciones entre clima motivacional y satisfacción, percepción de habilidad y actitudes de fairplay en futbolistas jóvenes*. *Revista de Psicología Social y Aplicada*, 9,1, pp. 45-64.

Brophy, J. 1983. *Motivating students to learn*. Boston, McGraw-Hill.

Buceta, J.M. (1999), en sus *Apuntes del Máster Universitario y Especialista Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte* de la UNED.

Buceta, J.M. (2000). *PSICOLOGIA*. Curso Nivel II. Madrid: Real Federación Española de Fútbol (Escuela Nacional).

Cox, R. (2007). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana: Madrid.

Cruz, Jaime. (1991). *"Psicología del Deporte"*. Editorial Martinez Roca. Barcelona.

Cruz Feliu, Jaume (1994) *Revista apuntes "Asesoramiento psicológico a entrenadores: Experiencia en Baloncesto de iniciación"*, nº 35.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Dosil, Joaquin (2004). *Psicología de la Actividad física y el Deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Dosil, Joaquin; Srebro, Rafi (2009). *GANAR CON LA CABEZA. Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol*. Badalona (Barcelona): Editorial Paidotribo.

Escartí, A. y Cervelló, E. (1994) La motivación en el deporte. En I. Balaguer (ed.) *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.

García-Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.

Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos Aires: Claridad.

Gould, Daniel; Weinberg, Robert S. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte i del Ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.

Ibañez, S. I Feu, S. (1999). Validación de cuestionarios para classificar los modelos de entrenador y conocer las variables que les afectan. Libro de Actas del I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Vol II. Facultat de Ciències del Deporte, Universidad de Extremadura.

Leo, F. M.; Sánchez, P. A., y García, T. (2010). Mejora de la cohesión grupal a partir de tareas de entrenamiento en fútbol. *Cienciaydeporte.net*. Revista digital. En prensa.

Manno, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*, Barcelona: Paidotribo.

Martens, R.; Christina, R.W.; Harvey, J.S.; Sharkey, B.J. (1995) *El entrenador, nociones sobre psicología, pedagogía, fisiología y medicina para conocer el éxito*. Ed. Hispano – Europea. Barcelona.

McClelland, D.C.; Atkinson, R.; Clark, R. y Lowell, E. (1953): *The achievement motive*. New York: Appleton.

Morilla, M. (1994) El papel del entrenador en la motivación deportiva. *El entrenador español de fútbol*, Nº 60, 26-31.

Sánchez-Oliva, D.; Leo, F. M.; Sánchez-Miguel, P. A.; Amado, D.; García-Calvo, T. (2010). Relación del climamotivacional creado por el entrenador con la motivación

autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 20(6), 177-195.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan. Personal control.

Weiner, B. (1974). *Achievement motivation and attribution theory*. General Learning Press, Morristown, N.J.

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

Webgrafia

Casarico, Gabriela. *MOTIVANDO A A UN EQUIPO* [en línia]. Argentina: Psicólogos del deporte. [Consulta 20 d'octubre de 2013]. Disponible a <http://www.psicologosdeldeporte.com/art_motivando.htm>.

Hernández, Antonio; Tapia, Antonia (2010). *Dirección de equipos de fútbol: conjuntando la teoría y la experiencia*. [en línia]. Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital [Consulta 18 d'octubre de 2013]. Disponible a <<http://www.efdeportes.com/efd147/direccion-de-equipos-de-futbol-teoria-experiencia.htm>>.

Mendelsohn, Darío (2001). *La motivación en el fútbol*. [en línia]. Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital [Consulta 10 d'abril de 2014]. Disponible a <<http://www.efdeportes.com/efd37/motiv.htm>>.

Monroy, Antonio; Sáez, Gema (2011). *La motivación y el rendimiento en el deporte*. [en línia]. Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital [Consulta 18 d'octubre de 2013]. Disponible a <<http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>>.

Viera, Mario Roberto (2010). *Psicología deportiva. MOTIVACIÓN EN EL FÚTBOL* [en línia]. Uruguay: D.T. Mario Viera. [Consulta 14 de noviembre de 2013]. Disponible a <<http://www.mariovieraenlinea.com/?q=curriculum-mario-viera>>.

ANNEX

Índex

	Pàg.
1. Escala de Motivació Esportiva (SMS/EMD)	54

1. Escala de Motivació Esportiva (SMS/EMD)

ESCALA DE MOTIVACIÓ ESPORTIVA (SMS/EMD)

(Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

Ens agradaria saber les raons per les quals participes en aquest esport. Per favor, indica, rodejant amb un cercle, la resposta correcta que més s'ajusti als teus pensaments del perquè participes en el futbol.

	Per què participes en el futbol?	No té res a veure amb mi		Té alguna cosa a veure amb mi			S'ajusta totalment a mi	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Per la satisfacció (gaudir) que em produeix realitzar alguna cosa excitant	1	2	3	4	5	6	7
2	Per la satisfacció (gaudir) d'aprendre alguna cosa més sobre aquest esport	1	2	3	4	5	6	7
3	Abans tenia bones raons per practicar aquest esport, però actualment em pregunto si hauria de continuar practicant-lo	1	2	3	4	5	6	7
4	Perquè m'agrada descobrir noves habilitats i/o tècniques d'entrenament	1	2	3	4	5	6	7
5	No ho sé: sento que no sóc capaç de tenir èxit en aquest esport	1	2	3	4	5	6	7
6	Perquè em permet ser valorat per la gent que conec	1	2	3	4	5	6	7
7	Perquè penso que és una de la millors formes de conèixer gent	1	2	3	4	5	6	7
8	Perquè sento molta satisfacció interna mentres aprenc habilitats difícils i/o tècniques d'entrenament	1	2	3	4	5	6	7
9	Perquè és necessari practicar aquest esport per estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Pel prestigi de ser un esportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Perquè és una de les millors formes que tinc per desenvolupar altres aspectes de mi mateix	1	2	3	4	5	6	7
12	Per la satisfacció (gaudir) que sento millorant alguns dels meus punts flacs	1	2	3	4	5	6	7
13	Per l'emoció que sento quan estic totalment inmers en la meva execució esportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Per sentir-me bé en mi mateix	1	2	3	4	5	6	7
15	Per la satisfacció que experimento mentres estic perfeccionant les meves habilitats	1	2	3	4	5	6	7
16	Perquè les persones que em rodegen creuen que és importnat estar en forma/ser un esportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Perquè és una bona forma d'aprendre moltes coses que poden ser útils per mi en altres àrees de la vida	1	2	3	4	5	6	7

18	Per les intenses emocions que sento quan estic practicant aquest esport	1	2	3	4	5	6	7
19	No ho tinc clar; en realitat no crec que aquest sigui el meu esport	1	2	3	4	5	6	7
20	Per la satisfacció (gaudir) que sento mentre executo certs moviments difícils i/o destreses en el meu esport	1	2	3	4	5	6	7
21	Perquè em senitiria malament en mi mateix si no participés	1	2	3	4	5	6	7
22	Per mostrar als altres que sóc bo en aquest esport	1	2	3	4	5	6	7
23	Per la satisfacció (gaudir) que sento mentres aprenc tècniques i/o destreses que no he realitzat abans	1	2	3	4	5	6	7
24	Perquè és una de les millors formes de mantenir bones relacions amb els amics	1	2	3	4	5	6	7
25	Perquè m'agrada el sentiment d'estar totalment inmers en aquest esport	1	2	3	4	5	6	7
26	Perquè penso que he de realitzar amb regularitat aquest esport	1	2	3	4	5	6	7
27	Per la satisfacció (disfrute) de descobrir noves estratègies d'execució (de joc)	1	2	3	4	5	6	7
28	A vegades m'ho pregunto ja que no estic aconseguint els meus objectius	1	2	3	4	5	6	7