

FÒRUM

José M^a Cagigal



RELACIONS ENTRENADORS-ESPORTISTES I MOTIVACIÓ EN L'ESPORT INFANTIL I JUVENIL

Enrique García Bengoechea,
Llicenciat en Educació Física
Maître ès sciences (M. Sc.)
Pedagogia de l'Activitat Física i l'esport.
Universitat Laval (Quebec).

Paraules clau: esport infantil i juvenil, motivació intrínseca, competència, autodeterminació, estil interpersonal.

Resum

Dins el marc teòric proposat per la teoria de l'avaluació cognitiva i la teoria de l'autodeterminació (Deci i Ryan, 1985), el present treball analitza les relacions entrenadors-esportistes en el context de l'esport infantil i juvenil des del punt de vista de les conseqüències motivacionals que es deriven de l'estil interpersonal pres pels entrenadors. D'aquesta manera i després d'un breu repàs als pressupostos fonamentals de les teories esmentades anteriorment, les conseqüències motivacionals de l'estil interpersonal dels entrenadors són discutides a la llum de les dades aportades per diverses investigacions recents realitzades en el context de l'esport infantil i juvenil. Per últim, se suggereixen

diverses implicacions pràctiques susceptibles d'ajudar els entrenadors a adequar el caràcter de la seva intervenció a les necessitats de desenvolupament dels joves esportistes.

Una perspectiva teòrica de la motivació

En els darrers anys, nombrosos especialistes en Psicologia social de l'esport han coincidit a assenyalar la importància decisiva de la motivació com a factor regulador de la participació dels joves en l'esport (Cruz, 1987; Martens, 1987; Thill, 1989; Vallerand, 1993; Weinberg i Gould, 1995; Weiss i Chaumeton, 1992; Weiss, 1995).

Diferents estudis sobre els motius de participació en l'esport (Vegeu Weiss i Chaumeton, 1992) confirmen la pertinença de la distinció que es fa en aquest treball entre la motivació intrínseca i la motivació extrínseca. La motivació intrínseca caracteritza els individus que prenen part en una activitat per les satisfaccions que aquesta els produeix i no amb l'objecte d'assolir, a través d'aquesta, una finalitat particular (Thill, 1989).

En els darrers temps, s'han proposat diverses teories per explicar els mecanismes de la motivació intrínseca. En allò que es refereix a la investigació en contextos naturals, la perspectiva teòrica de Deci i Ryan (1985) s'ha revelat particularment interessant, atès que a més a més de proposar l'existència de diferents tipus de motivació, associats a conse-



qüències diferents, permet igualment precisar els determinants de cada tipus de motivació. La perspectiva teòrica de Deci i Ryan permet, per tant, obtenir la seqüència següent: determinants→motivació→conseqüències.

La perspectiva teòrica de Deci i Ryan es concreta en dues teories: la teoria de l'avaluació cognitiva i la teoria de l'autodeterminació.

En base al postulat segons el qual el comportament dels éssers humans està motivat per la necessitat que aquests tenen de sentir-se competents i autodeterminats en les seves relacions amb l'entorn (Deci i Ryan, 1985), la teoria de l'avaluació cognitiva proposa que qualsevol circumstància que afecti una o altra d'aquestes necessitats fonamentals dels individus, afectarà de manera corresponent la seva motivació.

La teoria de l'autodeterminació, per la seva banda, proposa l'existència de diferents tipus de motivació que es distingeixen pel grau d'autodeterminació subjacent a la seva forma respectiva de regulació. El concepte d'autodeterminació fa referència al sentiment de llibertat amb què s'emet un comportament. Els diferents tipus de motivació es classifiquen en tres grans categories: la motivació intrínseca, la motivació extrínseca i l'amotivació.

Cada tipus de motivació pot situar-se sobre un continu segons el grau d'autodeterminació inherent. Les diferents formes de motivació intrínseca il·lustren l'escalafó més elevat del continu, atès que representaran aquells comportaments emesos lliurement per plaer. A continuació, trobem els diferents tipus de motivació extrínseca més o menys autodeterminats. Finalment, i si tenim en compte que representa l'absència de tria i de control, l'amotivació constitueix la forma de motivació menys autodeterminada (Deci i Ryan, 1985; Pelletier i Vallerand, 1993; Vallerand, 1993 i 1994).

El continu d'autodeterminació és especialment important perquè

permet predir les conseqüències psicològiques derivades dels diferents tipus de motivació. En efecte, atès que el nivell més alt d'autodeterminació teòricament hauria de poder produir les conseqüències més positives, una vegada coneguda la posició de cada tipus de motivació sobre el continu d'autodeterminació, resulta aleshores possible de predir les seves conseqüències. D'aquesta manera, les conseqüències psicològiques més positives haurien de ser producte de les diferents formes de motivació intrínseca, seguides en ordre per les produïdes per les diferents formes de motivació extrínseca i, finalment, per aquelles derivades de l'amotivació. Les investigacions realitzades fins el moment, tant en el terreny de l'educació com en el del l'esport, confirmen aquesta hipòtesi en el cas de nombroses i importants conseqüències cognitives, afectives i conductuals.

La investigació en el medi escolar confirma que les variables que exerceixen una influència sobre les percepcions subjectives de competència i d'autodeterminació afecten la motivació dels alumnes, tal i com proposa la teoria de l'avaluació cognitiva. Al seu torn, la motivació dels alumnes es troba en l'origen d'una sèrie de conseqüències predites per la teoria de l'autodeterminació. Així, quant més autodeterminada és la motivació d'un alumne, més positives són les conseqüències derivades de la seva motivació. Pel contrari, quant menys autodeterminada és aquesta mateixa motivació, més negatives són les esmentades conseqüències. Aquesta hipòtesi ha estat confirmada en allò que es refereix a importants conseqüències educatives tals com l'aprenentatge i el rendiment escolars, la creativitat i la perseverança en els estudis. En altres paraules, a major motivació intrínseca, major aprenentatge, rendiment, creativitat i perseverança en les diferents tas-

ques escolars (per a més detalls, vegeu Pelletier i Vallerand, 1993). De manera semblant, la investigació en el context esportiu confirma també que les variables que exerceixen una influència sobre les percepcions subjectives de competència i d'autodeterminació incideixen, tal i com pretén la teoria de l'avaluació cognitiva, en la motivació dels esportistes. Al mateix temps, la motivació dels esportistes provoca conseqüències predites per la teoria de l'autodeterminació. D'aquesta manera, quant més autodeterminada és la motivació d'un esportista, més positives són les conseqüències que aquesta produeix i viceversa. Aquesta hipòtesi ha estat confirmada en el context de l'esport en allò que es refereix a importants conseqüències cognitives, afectives i conductuals entre les quals podem citar l'interès i la satisfacció amb la participació, la qualitat de les emocions viscudes durant l'esmentada participació, el temps dedicat i la perseverança i inclús, la predisposició a assumir els principis de l'ètica esportiva (Vallerand i Brière, 1990; Pelletier et al., 1994; Vallerand i Losier, 1994).

Determinants motivacionals en el context de l'esport

Les consideracions prèvies al voltant de la importància decisiva de les percepcions de competència i d'autodeterminació com a determinants fonamentals de la motivació intrínseca, ens porten directament a plantejar-nos la qüestió dels factors susceptibles d'influir en les esmentades percepcions. De la mateixa manera que en el context escolar, en el context de l'esport les variables susceptibles d'influir en les percepcions de competència i d'autodeterminació dels participants semblen nombroses. En aquest treball, ens limitarem a tres variables que han estat investigades durant els úl-

tims anys dins el marc teòric proposat per Deci i Ryan. Les esmentades variables són respectivament les possibilitats de tria, les retroaccions verbals i l'estil interpersonal dels entrenadors.

Les possibilitats de tria. Un estudi de Thompson i Wankel (1980) va demostrar que el fet d'integrar els participants en el procés de presa de decisions relatives al desenvolupament del seu propi programa d'entrenament provocava un reforçament del sentiment de l'autodeterminació i, consegüentment, de la motivació intrínseca dels participants.

En un altre estudi, Goudas, Biddle, Fox i Underwood (1995) van trobar que un estil d'ensenyament que oferia nombroses possibilitats de tria i que permetia als participants adoptar el seu propi ritme durant la realització de diferents tasques d'aprenentatge en atletisme escolar, fomentava més la motivació intrínseca dels participants que un estil d'ensenyament més tradicional i directiu.

Les retroaccions verbals (feedback). Una sèrie d'estudis portats a terme tant en el laboratori com en el context de l'esport sostenen el fet que les retroaccions verbals positives (feedback positiu) en resposta a l'execució dels participants remarquen les percepcions de competència i, a través d'aquestes, la motivació intrínseca d'aquests, mentre que les retroaccions verbals negatives (feedback negatiu) produeixen l'efecte contrari (Vallerand, 1983; Vallerand i Reid, 1984, 1988; Whitehead i Corbin, 1991). Malgrat tot, tal i com Horn (1987) assenyala, no és tan la quantitat del feedback el que importa, sinó la qualitat d'aquest en termes de contingència i d'adequació respecte a un criteri d'execució preestablert.

Així mateix, és important esmentar que en un estudi recent amb jugadors africans d'handbol, Thill i Mouanda (1990) van observar l'efecte combinat a llarg del temps de les possibilitats de tria del fee-

d'back sobre la motivació. D'aquesta manera, els jugadors d'handbol van ser assignats a condicions en les quals disposaven o no disposaven de possibilitats de tria i en les quals rebien feedback positiu o negatiu en relació a l'execució de diverses tasques motrius. Els resultats van revelar que en les condicions de feedback positiu els jugadors mostraven immediatament nivells superiors de motivació intrínseca. Malgrat tot, els efectes del feedback van ser mediatitzats per les possibilitats de tria, de manera que es confirmava un dels postulats de la teoria de l'avaluació cognitiva. Efectivament, després de tres setmanes, els principals augments en motivació intrínseca es van trobar en aquells grups de jugadors que havien rebut feedback positiu i que havien pogut escollir les tasques motrius en què preferien implicar-se.

En conjunt, tal i com Frederick i Ryan (1995) assenyalen, els esmentats estudis suggereixen que els factors que incideixen en les percepcions d'autodeterminació i en els sentiments de competència exerceixen també una influència considerable sobre la participació i la diversió en els esports. Així mateix, indiquen que per afavorir la motivació intrínseca, no només és necessari proporcionar feedback de competència, sinó, al mateix temps, estimular l'autonomia o l'autodeterminació dels participants.

L'estil interpersonal dels entrenadors. Els resultats de diversos estudis recents sobre l'estil interpersonal dels entrenadors demostren fins a quin punt la perspectiva teòrica de Deci i Ryan permet identificar els determinants i les conseqüències motivacionals en el context de l'esport i, especialment, de l'esport infantil i juvenil. Per la seva manera d'actuar i de relacionar-se amb els esportistes, els entrenadors poden exercir una influència important sobre la motivació d'aquests darrers que, al seu torn, determinarà el seu

comportament posterior (Vallerand, 1993).

L'estil interpersonal dels entrenadors: conseqüències motivacionals

Quatre estudis recents realitzats en el context de l'esport infantil i juvenil il·lustren perfectament la importància de l'estil interpersonal dels entrenadors per a la motivació dels joves esportistes.

En el primer d'ells, Pelletier, Brière, Blais i Vallerand (1988, vegeu també Vallerand, 1993) van demanar a 350 nedadors que responguessin a l'Escala de Motivació en els Esports (Échelle de Motivation dans les Esports, ÉMS, Vallerand i Brière, 1990) i que indiquessin al mateix temps la percepció que tenien de la seva pròpia competència com a nedadors i de l'estil d'interacció del seu entrenador. A més, els nedadors havien d'indicar les seves intencions de continuar nedant la temporada següent. Els resultats van revelar que els nedadors que pensaven abandonar la natació:

- a) percebiu que el seu entrenador tenia un estil més controlant (autoritari) i que fonamentava menys la seva autonomia;
- b) es consideraven menys competents com a nedadors;
- c) presentaven un perfil motivacional menys autodeterminat que els nedadors que tenien la intenció de seguir nedant.

Durant la temporada següent, els investigadors van identificar aquells nedadors que havien abandonat efectivament la pràctica de la natació i aquells que havien continuat i van obtenir els mateixos resultats pel que es refereix al seu perfil motivacional i a la seva percepció de l'estil d'interacció de l'entrenador i de la seva pròpia competència. A més, els autors de l'estudi van portar a ter-

me una anàlisi estadística amb l'objecte de determinar la direcció de la causalitat entre les variables que s'estudiaven. Els resultats de l'esmentada anàlisi van evidenciar la seqüència causal següent: quant més controlant era l'estil d'interacció dels entrenadors, menys autodeterminada era la motivació dels esportistes; al seu torn, quant menys autodeterminada era aquesta motivació, major era la taxa d'abandonament.

En un segon estudi, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière i Blais (1994) van administrar a 296 esportistes de disciplines individuals i col·lectives l'Escala de Motivació en els Esports. Així mateix, els esportistes havien de respondre a uns qüestionaris que mesuraven les seves percepcions de competència així com les seves percepcions relatives a l'estil de lideratge (Chelladurai i Saleh, 1980). Els resultats van revelar l'existència de diverses categories de conductes dels entrenadors que es relacionaven positivament amb les percepcions de competència i la motivació intrínseca dels esportistes. En altres paraules, quant més percebiu els esportistes l'emissió per part dels seus entrenadors de certs tipus de conductes, més elevades eren les seves percepcions de competència i més d'autodeterminada es revelava la seva motivació.

Dues d'aquestes categories de conductes dels entrenadors, associades a les conseqüències motivacionals positives mereixen ser destacades per la seva pertinència en el marc del present treball:

- a) estimula a l'autonomia dels esportistes: conjunt de conductes dels entrenadors destinades a fomentar la participació dels esportistes en els processos de presa de decisions relatives a l'establiment d'objectius individuals o col·lectius, així com als medis que s'han d'utilitzar per assolir tals objectius;
- b) feedback positiu de competència: conjunt de conductes dels

entrenadors dirigides a expressar la seva apreciació i a felicitar els esportistes per les seves prestacions i per la seva contribució en el ple del grup.

En el tercer estudi, Black i Weiss (1992) van examinar les relacions entre les percepcions de competència i la motivació intrínseca de 312 nedadors i les seves percepcions de diferents tipus de retroacció (feedback) emesos pels seus entrenadors. Els resultats d'aquest estudi van mostrar que, en general, els esportistes que percebiu que els seus entrenadors felicitaven més i donaven més informació tècnica després d'un encert o d'una bona actuació i que, pel contrari, animaven més i donaven major quantitat d'informació correctiva en el cas d'errors d'execució o de males actuacions, manifestaven nivells superiors de competència percebuda i de motivació intrínseca. Aquests resultats demostren, segons els autors de l'estudi, que la motivació dels joves esportistes depèn significativament de la quantitat i la qualitat del feedback que reben dels seus entrenadors en resposta a les seves prestacions.

Per últim i ja en el nostre país, Cruz (1994) va estudiar per mitjà del CBAS (Smith, Smoll i Hunt, 1977) el perfil conductual d'11 entrenadors de bàsquet d'iniciació. Set d'aquests entrenadors van constituir el grup experimental que es va sotmetre a una intervenció conductual amb l'objectiu de millorar la qualitat de les seves interaccions amb els jugadors (per a més detalls, vegeu Cruz, 1994). Al final del període experimental, els resultats van revelar que els entrenadors del grup experimental emetien un nombre significativament major de respostes d'instrucció tècnica general i d'ànim general que els del grup de control i, en canvi, emetien menys respostes d'instrucció tècnica punitiva. Els resultats del qüestionari de motivació administrat als jugadors van revelar així mateix que, a final de temporada, la



motivació dels jugadors del grup experimental havia augmentat de forma estadísticament significativa. Pel contrari, la motivació dels jugadors del grup de control havia disminuït també de manera significativa.

En conjunt, els resultats d'aquests quatre estudis demostren fins a quin punt la perspectiva teòrica de Deci i Ryan (1985) permet identificar els determinants i les conseqüències motivacionals en el context de l'esport infantil i juvenil. Com ja hem assenyalat anteriorment, per la seva manera d'actuar i de relacionar-se amb els esportistes, els entrenadors poden exercir una influència important sobre la motivació d'aquests últims la qual, al seu torn, determinarà actituds i comportaments posteriors.

D'aquesta manera i d'acord amb Vallerand (1993), podem afirmar que les conductes interpersonals dels entrenadors poden ser considerades per una part com a estímuls a l'autonomia dels esportistes o com a límits a aquesta i, d'altra banda, com a indicis que permeten a aquests mateixos esportistes sentir-se més o menys hàbils o competents com a tals. En base a la teoria de l'avaluació cognitiva, quan la forma d'actuar dels entrenadors es percep com a limitant o controlant o quan incita els esportistes a sentir-se poc hàbils o competents redueix el sentiment d'autodeterminació i, consegüentment, la seva motivació intrínseca. Això, al seu torn, produeix conseqüències negatives en el pla cognitiu, afectiu i conductual. Pel contrari i quan la manera d'actuar dels entrenadors és percebuda pels esportistes com un estimul a la seva autonomia i com a reforç a les seves percepcions de competència, augmenten el seu sentiment d'autodeterminació i la seva motivació intrínseca, cosa que, al seu torn, es troba en l'origen d'una sèrie de conseqüències positives en el pla cognitiu, afectiu i conductual.

Implicacions pràctiques

Com hem vist, la perspectiva teòrica integrada de Deci i Ryan permet dibuixar un retrat global dels determinants i les conseqüències dels diferents tipus de motivació. Atès que permet identificar les variables crucials sobre les quals és possible actuar, aquesta perspectiva permet la posada en marxa de diverses intervencions pràctiques sobre el terreny.

Un exemple il·lustratiu del que acabem de dir ho trobem en la intervenció que Pelletier, Blais i Vallerand (1986, 1990, vegeu Vallerand, 1993) van portar a terme en un gran club canadenc de natació. El seu objectiu era afavorir la motivació intrínseca dels nedadors en relació amb la pràctica de la natació competitiva així com la perseverança en aquesta. La intervenció era de caràcter multimodal i incloïa intercanvis d'opinions amb els entrenadors, els nedadors i els pares. La finalitat d'aquestes trobades era explorar les diferents percepcions de la situació i proposar al mateix temps a entrenadors i a pares una forma de comunicació de tipus informacional destinat a justificar la pertinència de les tasques d'entrenament proposades, a informar específicament als joves nedadors de la seva competència respecte les esmentades tasques i a possibilitar la seva participació en la presa de decisions. Paral·lelament, les trobades amb els joves nedadors pretenien animar-los a identificar i a aprofitar les ocasions que se'ls oferien per exercir la seva autonomia o autodeterminació.

La intervenció es va centrar en gran part en els entrenadors. La funció de la motivació intrínseca i de la motivació extrínseca, de la mateixa manera que les seves conseqüències els hi van ser presentades i explicades. Pelletier i els seus col·legues van ajudar els entrenadors a sensibilitzar-se pro-

gressivament a davant les necessitats dels seus nedadors i a oferir-los oportunitats per autodeterminar-se (per exemple, permetent-los escollir entre diverses activitats durant el entrenament o donant-los feedbacks específics i no controlants).

Durant tres anys, es van recollir diferents dades, entre elles les relatives a la motivació dels nedadors, a la percepció de la seva pròpia competència per a la natació i a la percepció de l'estil d'interacció del seu entrenador. A més, es va controlar l'assiduitat amb què els nedadors assistien als seus entrenaments, així com la seva perseverança. De la mateixa manera, es va comparar l'evolució de les dades amb les d'un club de característiques semblants que va servir de club testimoni. Un any després de la posada en marxa del projecte, els nedadors mostraven nivells superiors de motivació intrínseca, se sentien més competents i percebien que el seu entrenador fomentava en major mesura la seva autonomia en comparació amb l'any anterior i amb els nedadors del club testimoni. Les absències, així com els endarreriments als entrenaments van disminuir igualment i el que és més significatiu encara, els abandonaments van disminuir considerablement i van passar del 36% l'any precedent a un 5%. La taxa d'abandonament del club testimoni va romandre al voltant d'un 35%. Aquestes modificacions, assenyalava Vallerand (1993), es van mantenir dos anys després de la intervenció.

Finalment, sembla igualment important esmentar que la intervenció va produir un augment en el rendiment dels nedadors de manera que si al començament del projecte només dos nedadors satisfien els criteris nacionals canadencs per al seu grup d'edat, a l'acabar el tercer any 22 nedadors complien els esmentats criteris i quatre d'ells formaven part de l'equip nacional.

En vista dels resultats, Vallerand (1993) va concloure que el fet de crear un clima informacional que fomenta l'autonomia dels participants sembla ser beneficiós per totes les parts implicades.

En conclusió i a la llum de les dades aportades, podem afirmar que l'adopció per part dels entrenadors d'un estil interpersonal de caràcter informacional en el qual els esportistes reben informació freqüent de com millorar, són reforçats positivament tant pels seus encerts com pel seu esforç i gaudeixen d'oportunitats per participar en la presa de decisions, és susceptible d'afavorir el desenvolupament de les percepcions de competència i d'autodeterminació dels joves esportistes, percepcions que constitueixen el fonament de la motivació intrínseca i de les nombroses conseqüències positives derivades d'aquesta. Pel contrari, les mateixes dades ens permeten igualment afirmar que l'adopció per part dels entrenadors d'un estil interpersonal basat en la utilització freqüent de mitjans de pressió per controlar el comportament dels esportistes, així com en la consideració de l'èxit competitiu com a criteri principal d'avaluació i de progrés, és susceptible de provocar un afèbliment de les percepcions de competència i d'autodeterminació dels joves esportistes i, consegüentment, de la motivació intrínseca producte d'aquestes.

La importància de la motivació intrínseca com a reguladora de la participació en un context com el de l'esport infantil i juvenil, on les consideracions educatives en relació amb les necessitats dels joves s'han de tenir en compte en tot moment, ha estat així mateix documentada en nombroses ocasions al llarg del present treball. Aquesta importància queda, una vegada més, perfectament reflectida per Weiss (1995), una de les més grans autoritats mundials en temes relatius a la participació de nens i joves en l'esport, quan assenyalava que l'objectiu

principal dels programes d'activitat física i esport és el fet d'afavorir l'aparició dels motius intrínsecs que satisfan les necessitats de desenvolupament dels participants i que són, al seu torn, els determinants primaris de les conductes associades amb la participació futura i el rendiment.

Bibliografia

- BLACK, S.J.; WEISS, M. (1992). "The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 309-325.
- CHELLADURAI, P.; SALEH, S.D. (1980). "Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale". *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-35.
- CRUZ, J. (1987). "Aportaciones a la iniciación deportiva". *Apunts Educació Física i Esports*, 9, 10-18.
- CRUZ, J. (1994). "Asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación". *Apunts Educació Física i Esports*, 35, 15-21.
- DECI, E.L.; RYAN, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- FREDERICK, C.M.; RYAN, R.M. (1995). "Self-determination in sport: a review using cognitive evaluation theory". *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 5-24.
- GOUDAS, M.; BIDDLE, S.; FOX, K.; UNDERWOOD, M. (1995). "It ain't what you do, it's the way that you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons". *The sport psychologist*, 9, 254-264.
- HORN, T.S. (1987). "The influence of teacher-coach behavior on the psychological development of children". Dins D. Gould; M.R. Weiss (eds.), *Advances in pediatric sport sciences: vol. 2. Behavioral issues*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- MARTENS, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- MARTENS, R. (1990). *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- PELLETIER, L.G.; VALLERAND, R.J. (1993). "Une perspective humaniste de la motivation: les théories de la compétence et de l'autodétermination". En R.J. Vallerand; E.E. Thill (eds.), *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval: Éditions Études Vivantes.
- PELLETIER, L.G.; FORTIER, M.S.; VALLERAND, R.J.; TUSON, K.; BRIÈRE, N.M.; BLAIS, M.R. (1995). "Towards a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS)". *Journal of sport and exercise psychology*, 17, 35-53.
- THILL, E.E. (1989). *Motivation et stratégies de motivation en milieu sportif*. Paris: Presses Universitaires de France.
- THILL, E.E.; MOUANDA, J. (1990). "Autonomy or control in the sports context: validity of cognitive evaluation theory". *International journal of sport psychology*, 21, 1-20.
- THOMSON, C.E.; WANKEL, L. (1989). "The effect of perceived activity choice upon frequency of exercise behavior". *Journal of applied social psychology*, 10, 436-443.
- VALLERAND, R.J. (1983). "Effect of differential amounts of positive verbal feedback on the intrinsic motivation of male hockey players". *Journal of sport psychology*, 5, 100-107.
- VALLERAND, R.J.; REID, G. (1984). "On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation". *Journal of sport psychology*, 6, 94-102.
- VALLERAND, R.J.; REID, G. (1988). "On the relative effects of positive and negative verbal feedback on males' and females' intrinsic motivation". *Canadian journal of behavioural sciences*, 20, 239-250.
- VALLERAND, R.J.; BRIÈRE, N.M. (1990). *Développement et validation d'un instrument de mesure par questionnaire de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation pour le domaine des sports*. Laboratoire de psychologie sociale. Université du Québec à Montréal.
- VALLERAND, R.J. (1993). "La motivation intrinsèque et extrinsèque en contexte naturel: implications pour les secteurs de l'éducation, du travail, des relations interpersonnelles et des loisirs". Dins R.J. Vallerand; E.E. Thill (eds.), *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval: Éditions Études Vivantes.
- VALLERAND, R.J. (1994). *La motivation du sportif de compétition: théorie et applications*. Actes des entretiens de l'INSEP. Paris: INSEP.
- VALLERAND, R.J.; LOSIER, G.F. (1994). "Self-determined motivation and sportmanship orientations: an assessment of their temporal relationship". *Journal of sport and exercise psychology*, 16, 229-245.
- WEINBERG, R.J.; GOULD (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- WEISS, M.R.; CHAUMETON, N. (1992). "Motivational orientations in sport". En T.S. Horn (ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- WEISS, M.R. (1995). "Children in sport: an educational model". En S.H. Murphy, *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.