



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación aplicada en Psicología del Deporte

Motivaciones en jugadores adolescentes de un club de fútbol: análisis por categoría deportiva y género

Jose Coto-Lousas

Universidad Pública de Navarra, España

Jacob Sierra-Díaz

Universidad de Oviedo, España

Gonzalo Ardura-González

Universidad de Oviedo, España


Javier Fernandez-Rio

Universidad de Oviedo, España

RESUMEN: El objetivo del presente estudio fue analizar las diferencias en las motivaciones hacia la práctica deportiva (disfrute, competencia, apariencia, *fitness* y socialización) en función del género y la categoría deportiva en fútbol base de alto nivel competitivo. Participaron 203 futbolistas (130 chicos y 73 chicas), con edades comprendidas entre 11 y 18 años ($M = 14.99$; $DT = 1.77$), pertenecientes a categorías infantil, cadete y juvenil de un club profesional español. Se administró la Escala de Motivaciones para la Actividad Física Revisada (MPAM-R). Se realizaron análisis factoriales 2×3 (género \times categoría). Los resultados mostraron niveles altos de motivación en todas las dimensiones evaluadas. Los datos mostraron efectos principales significativos del género y la categoría deportiva en varias dimensiones motivacionales, así como interacciones relevantes. Las jugadoras obtuvieron puntuaciones superiores en socialización y competencia, mientras que los jugadores mostraron mayores niveles de apariencia y *fitness*. Se observó un incremento progresivo de competencia, apariencia y *fitness* desde la categoría infantil a juvenil, especialmente en el grupo masculino. Se identificaron interacciones significativas de género \times categoría, siendo más pronunciadas en competencia, donde los chicos mostraron incrementos lineales con la edad y las chicas presentaron valores altos en infantil seguidos de una ligera disminución en categorías superiores. Estos hallazgos sugieren que los deportistas están motivados, aunque existen patrones motivacionales diferenciados según género y nivel competitivo en fútbol base. Se recomienda que futuras investigaciones incorporen diseños longitudinales y variables contextuales para profundizar en los mecanismos explicativos de estas diferencias.

PALABRAS CLAVES: fútbol, motivación, MPAM-R, categoría deportiva, género

Jose Coto-Lousas. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Doctor en Educación y Psicología, Universidad Pública de Navarra, España.  [0009-0006-8812-3866](https://orcid.org/0009-0006-8812-3866)

Jacob Sierra-Díaz. Grado en Maestro de Educación Primaria, Doctor en Educación, Universidad de Oviedo, España.  <https://orcid.org/0000-0002-1098-4870>

Gonzalo Ardura-González. Graduado en Psicología, Universidad de Oviedo, España.

Javier Fernandez-Rio. Licenciado en Educación Física, Doctor en Pedagogía, Universidad de Oviedo, España.  <https://orcid.org/0000-0002-1368-3723>

Para citar este artículo: Coto-Lousas, J., Sierra-Díaz, J., Ardura-González, G. y Fernández-Río, J. (2026). Motivaciones en jugadores adolescentes de un club de fútbol: análisis por categoría deportiva y género. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 11, Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2026a5>

La correspondencia de este artículo debe enviarse a José Coto-Lousas. E-mail: joseamador.coto@unavarra.es

 Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Motivations in adolescent soccer players: Analysis by competitive category and gender

ABSTRACT: The aim of this study was to analyze differences in motivations for sport participation (enjoyment, competence, appearance, fitness, and socialization) according to gender and competitive category in high-level youth soccer. A total of 203 soccer players participated (130 boys and 73 girls), aged between 11 to 18 years ($M = 14.99$; $SD = 1.77$), from the infantil, cadete, and juvenil categories of a Spanish professional club. The Revised Motivation for Physical Activity Measure (MPAM-R) was administered. A 2×3 factorial analysis (gender \times category) was conducted. The results showed high levels of motivation in all evaluated dimensions. Significant main effects of gender and competitive category were observed in several motivational dimensions, as well as relevant interactions. Female players showed higher levels in socialization and competence, whereas male players showed higher levels of appearance and fitness. Progressive increases in competence, appearance, and fitness were observed from the infantil to the juvenil category, particularly among boys. Significant gender \times category interactions were found, especially for competence, where boys showed linear increases with age and girls displayed high scores in infantil followed by a slight decrease in higher categories. These findings suggest that athletes are motivated, although differentiated motivational patterns exist according to gender and competitive level in youth soccer. Future research is recommended to include longitudinal designs and contextual variables to further explore the mechanisms underlying behind these differences.

KEYWORDS: soccer, motivation, MPAM-R, competitive category, gender

Motivações em jogadores adolescentes de futebol: análise por categoria esportiva e gênero

RESUMO: O objetivo deste estudo foi analisar as diferenças nas motivações para a prática esportiva (diversão, competência, aparência, condicionamento físico e socialização) em função do gênero e da categoria esportiva no futebol de base de alto nível competitivo. Participaram 203 jogadores de futebol (130 meninos e 73 meninas), com idades entre 11 e 18 anos ($M = 14,99$; $DP = 1,77$), pertencentes às categorias infantil, cadete e juvenil de um clube profissional espanhol. Foi aplicada a Escala de Motivações para a Atividade Física Revisada (MPAM-R). Foram realizadas análises fatoriais 2×3 (gênero \times categoria). Os resultados mostraram níveis elevados de motivação em todas as dimensões avaliadas. Verificaram-se efeitos principais significativos de gênero e categoria esportiva em várias dimensões motivacionais, bem como interações relevantes. As jogadoras apresentaram pontuações mais elevadas em socialização e competência, enquanto os jogadores apresentaram maiores níveis de aparência e condicionamento físico. Observou-se um aumento progressivo de competência, aparência e condicionamento físico da categoria infantil para a juvenil, especialmente no grupo masculino. Foram identificadas interações significativas gênero \times categoria, mais pronunciadas em competência, onde os meninos apresentaram aumentos lineares com a idade e as meninas tiveram valores altos em infantil, seguidos de leve diminuição nas categorias superiores. Esses achados sugerem que os atletas estão motivados, embora existam padrões motivacionais diferenciados segundo gênero e nível competitivo no futebol de base. Recomenda-se que pesquisas futuras incorporem desenhos longitudinais e variáveis contextuais para aprofundar os mecanismos explicativos dessas diferenças.

PALAVRAS-CHAVE: futebol, motivação, MPAM-R, categoria esportiva, gênero

Artículo recibido: 24/10/2025 | Artículo aceptado: 26/02/2026

El fútbol es uno de los deportes más practicados y seguidos a nivel mundial, especialmente entre niños y adolescentes, quienes encuentran en esta disciplina no solo una vía para la actividad física, sino también un espacio relevante para el desarrollo social, emocional y personal (Madsen et al., 2020; Sarmiento et al., 2018a; Weinberg y Gould, 2018). Durante estas etapas evolutivas, caracterizadas por la consolidación de la identidad y el fortalecimiento de habilidades sociales, la participación deportiva contribuye a la adquisición de hábitos saludables, al desarrollo de la identidad personal y a la construcción de relaciones interpersonales significativas (Israel-García et al., 2025; Morelló-Tomás et al., 2018). Asimismo, el deporte favorece el aprendizaje de

habilidades de vida como la resiliencia, el trabajo en equipo y la gestión del estrés (Gómez-García et al., 2022).

Desde una perspectiva evolutiva, se ha señalado que el periodo comprendido entre los 9 y los 10 años constituye una etapa especialmente sensible para el aprendizaje de patrones motores debido a su elevada plasticidad neuromotora (Lasluisa-Arauz y Mejía-Rodríguez, 2025). A medida que los jóvenes avanzan hacia la adolescencia, el deporte adquiere un papel central en la construcción de la identidad, el sentido de pertenencia y la percepción de competencia. En este contexto, comprender las motivaciones que explican el inicio, mantenimiento o abandono de la práctica futbolística resulta esencial, dado que estas influyen directamente en la

adherencia, el disfrute y el rendimiento a largo plazo (González-Cutre et al., 2025; Ntoumanis y Moller, 2025).

El estudio de la motivación deportiva ha sido abordado desde distintos marcos teóricos que explican por qué los deportistas se implican y persisten en la práctica (Roberts y Treasure, 2012). Entre ellos se incluyen la orientación hacia la tarea o el ego (Nicholls, 1989), la expectativa de éxito y el valor percibido de la actividad (Eccles y Wigfield, 2002), la autoeficacia percibida (Bandura, 1977, 1997) y la integración de factores intrínsecos, extrínsecos y situacionales (Weinberg y Gould, 2018). Además, Buceta (2020) distingue entre motivación básica y cotidiana, vinculando metas a largo plazo con el interés diario en la práctica.

En este contexto, la Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory; SDT) de Deci y Ryan (1985, 2000) constituye uno de los modelos más influyentes. Esta teoría diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca, y sostiene que la calidad de la motivación depende del grado de satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. La satisfacción de estas necesidades se asocia con mayor compromiso sostenido, mejor rendimiento y mayor bienestar emocional (Ryan y Deci, 2017). En fútbol base, ambas formas de motivación pueden coexistir y evolucionar según variables individuales y situacionales como la edad, el género o el nivel competitivo (González-Cutre et al., 2025; Sarmiento et al., 2018b).

La evidencia empírica indica que las motivaciones deportivas varían en función de factores evolutivos, sociodemográficos y contextuales. En términos de edad y desarrollo deportivo, los jugadores más jóvenes tienden a mostrar mayor orientación hacia el disfrute y la diversión, mientras que en categorías superiores se incrementa la importancia de la competencia, la mejora técnica y la condición física (Cañizares-Hernández y Pérez-Surita, 2022; Sarmiento et al., 2018b). Asimismo, las diferencias de género han mostrado patrones consistentes: los varones suelen orientarse más hacia el rendimiento físico y la competencia, mientras que las mujeres valoran en mayor medida la socialización y el progreso personal (García-Mas et al., 2011; Soemardiawan et al., 2025). En determinados contextos, la apariencia física también puede adquirir relevancia motivacional, especialmente en función del entorno sociocultural (Holland y Tiggemann, 2016).

El nivel competitivo constituye otro factor relevante. En entornos de alto rendimiento, como academias de fútbol o clubes profesionales, se observa una mayor orientación hacia la superación personal, la preparación física y la exigencia competitiva (Ivanov, 2025), acompañada de mayores expectativas externas que pueden modular la motivación extrínseca (González-Cutre et al., 2025). En contraste, en

niveles recreativos el énfasis suele situarse en el disfrute y la socialización (Sarmiento et al., 2018a). En esta línea, Ardu-ra-González y Moral-Jiménez (2025) observaron que los jugadores de categorías de élite con mejor percepción de rendimiento mostraban puntuaciones superiores en variables psicológicas asociadas a la preparación mental.

A pesar de esta evidencia, persiste la necesidad de analizar de forma integrada cómo interactúan el género y la categoría deportiva en la configuración de los motivos de práctica dentro de un mismo contexto estructural de alto rendimiento. Comprender estos patrones resulta fundamental para diseñar programas formativos que optimicen tanto el rendimiento como la adherencia a largo plazo (González-Cutre et al., 2025; Moreno-Vitoria et al., 2024).

Por ello, el objetivo del presente estudio fue analizar las motivaciones de futbolistas jóvenes en función del género y la categoría deportiva en un club de fútbol base de alto nivel competitivo. A partir de la literatura previa, se plantearon las siguientes hipótesis: 1) existen diferencias significativas en las dimensiones motivacionales en función del género, 2) las motivaciones varían según la categoría deportiva, y 3) la interacción de género \times categoría modula la evolución motivacional a lo largo del desarrollo formativo.

Método

Diseño de la Investigación

El presente estudio se enmarca dentro de un diseño no experimental, de tipo selectivo o ex post facto, con carácter comparativo, ya que no se manipulan variables independientes, sino que se analizan las diferencias existentes entre grupos previamente constituidos (edad, género y categoría deportiva) en sus niveles de motivación hacia la práctica deportiva. Este tipo de diseño es adecuado cuando se pretende estudiar relaciones entre variables en contextos naturales sin intervención directa del investigador (Ato et al., 2013).

Participantes

Accedieron a participar 203 futbolistas (130 chicos y 73 chicas) pertenecientes a las categorías de base de un club profesional de la liga española. La edad de los participantes osciló entre 11 y 18 años ($M = 14.99$; $DT = 1.77$), con una experiencia competitiva media de 9.51 años ($DT = 2.47$ años). Los participantes estaban agrupados por el club en seis categorías: juvenil masculino (sub18): $n = 47$ (16–18 años), cadete

masculino (sub16): $n = 45$ (14–15 años), infantil masculino (U-14): $n = 38$ (12–13 años), juvenil femenino (sub-18): $n = 32$ (16–18 años), cadete femenino (sub-16): $n = 22$ (14–16 años) e infantil femenino (sub-14): $n = 19$ (11–13 años). Además, se registró la posición habitual de juego (portero/a, defensa, centrocampista, delantero/a) siguiendo criterios utilizados en estudios previos (Gil et al., 2007). La distribución por demarcación no se incluye en el cuerpo del manuscrito porque no se realizaron análisis inferenciales por posición y algunos subgrupos presentan tamaños reducidos que impedirían estimaciones fiables. Los datos descriptivos por posición están disponibles bajo petición expresa a los autores.

Instrumentos

La *Escala de Motivaciones para la Actividad Física Revisada* (MPAM-R; Ryan et al., 1997), adaptada al contexto español por Moreno Murcia et al. (2007). En el estudio de la validación española los coeficientes alfa de Cronbach de las diferentes dimensiones oscilaron entre .78 y .92, lo que evidencia una consistencia interna satisfactoria.

El MPAM-R está compuesto por 28 ítems que se responden mediante una escala Likert de 7 puntos (1 = *totalmente en desacuerdo*; 7 = *totalmente de acuerdo*) y evalúa los principales motivos que subyacen a la práctica de actividad física. La escala se estructura en cinco dimensiones: disfrute (placer y diversión asociados a la práctica), competencia (deseo de mejorar habilidades y alcanzar metas), apariencia (motivación orientada a la mejora de la imagen corporal), *fitness* (interés por mantener o mejorar la condición física y la salud) y socialización (búsqueda de interacción social y sentido de pertenencia).

En el presente estudio, los índices de consistencia interna fueron adecuados para todas las subescalas: disfrute ($\alpha = .73$), apariencia ($\alpha = .93$), socialización ($\alpha = .80$), *fitness* ($\alpha = .85$) y competencia ($\alpha = .91$).

Además del MPAMR, se incluyeron preguntas sociodemográficas sobre edad, sexo, categoría deportiva, años de experiencia, frecuencia de entrenamiento semanal ($M = 4.5$, $DT = 0.8$) y duración aproximada de cada sesión ($M = 90$, $DT = 15$ minutos).

Procedimiento

Para la realización de la investigación se contactó con los responsables de la parcela técnica del club, obteniendo el visto bueno de ambos para el desarrollo de la fase de recogida de datos para su posterior análisis. A continuación,

se realizó una reunión con el equipo técnico de los equipos correspondientes para trasladarles la finalidad del estudio y mostrarles el instrumento que se iba a administrar.

Previo a la cumplimentación de los cuestionarios, cada jugador firmó un consentimiento informado, y en caso de los menores de edad, se obtuvo autorización firmada por padre, madre o tutor legal. La participación fue voluntaria y sin remuneración, y se aseguró que los jugadores pudieran retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Los cuestionarios se distribuyeron en papel, en grupos conformados por cada equipo, dentro de una sala proporcionada por el club, con buena iluminación, temperatura confortable y condiciones de sonoridad controladas para minimizar distracciones. La actividad fue supervisada simultáneamente por el investigador principal y el entrenador del equipo, quienes se aseguraron de que las instrucciones fueran comprendidas y se mantuviera el orden (Picó-Martínez et al., 2025).

Cada cuestionario requirió aproximadamente 15-20 minutos para ser completado y se administró antes del entrenamiento, con el fin de no interferir con el rendimiento físico ni generar fatiga adicional en los participantes.

Esta investigación siguió los estándares éticos de la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2024) y en especial todos aquellos relativos a la recogida, conservación y tratamiento de información de carácter personal.

Análisis Estadístico

Antes de realizar los análisis inferenciales, se examinó el cumplimiento de los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas mediante las pruebas de Shapiro–Wilk y Levene, respectivamente. Aunque algunas variables mostraron desviaciones leves de la normalidad, se consideró la robustez del análisis de varianza (ANOVA) frente a dichas desviaciones, especialmente teniendo en cuenta el tamaño muestral y la relativa homogeneidad de los grupos.

Se calcularon estadísticos descriptivos (media y desviación típica) para cada dimensión motivacional en función del género y la categoría deportiva. Asimismo, se examinaron posibles valores atípicos mediante la inspección de diagramas de caja y puntuaciones tipificadas.

Para analizar los efectos del género (2 niveles) y la categoría deportiva (3 niveles) sobre cada una de las cinco dimensiones motivacionales, se realizaron análisis de varianza factoriales de dos vías (2×3 : género \times categoría). Se evaluaron los efectos principales y la interacción entre factores. Se reportaron los valores de F , los niveles de significación (p) y los tamaños del efecto mediante eta cuadrado parcial (η^2p).

Cuando se observaron efectos principales significativos del factor categoría deportiva, se realizaron comparaciones post hoc con ajuste de Bonferroni en los casos en que se cumplió el supuesto de homogeneidad de varianzas. En aquellos casos en que dicho supuesto no se cumplió, se empleó la prueba de Games–Howell.

El nivel de significación estadística se estableció en $p < .05$. Adicionalmente, se consideró la magnitud del tamaño del efecto siguiendo los criterios convencionales propuestos por Cohen (1988): pequeño ($\eta^2 p \approx .01$), mediano ($\eta^2 p \approx .06$) y grande ($\eta^2 p \geq .14$).

Todos los análisis se realizaron con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics (versión 27.0.1.0; IBM Corp., Armonk, NY, USA).

Resultados

Los resultados se presentan, en primer lugar, mediante un análisis descriptivo general de las dimensiones motivacionales. A continuación, se describen los efectos principales del género y de la categoría deportiva, y finalmente se examinan las interacciones género \times categoría obtenidas a partir del ANOVA factorial 2×3 .

Análisis Descriptivo por Género

En primer lugar, se presentan los descriptivos globales por género. Los chicos mostraron puntuaciones más altas en apariencia y *fitness*, mientras que las chicas puntuaron más alto en socialización y competencia. En disfrute, las diferencias descriptivas fueron mínimas. Las medias y desviaciones típicas globales por género se muestran en la Tabla 1.

Análisis Descriptivo por Categoría Deportiva

En segundo lugar, se presentan los descriptivos globales por categoría deportiva. Se observó un patrón ascendente desde infantil hasta juvenil en competencia, apariencia y *fitness*, mientras que disfrute y socialización mostraron variaciones más moderadas entre niveles. Las medias y desviaciones típicas globales por categoría se presentan en la Tabla 2.

Las medias y desviaciones por género se presentan como valores ponderados por el tamaño muestral de cada subgrupo (véase Tabla 3).

Tabla 1. Datos descriptivos globales por género

Dimensión	Masculino <i>M</i> (<i>DT</i>)	Femenino <i>M</i> (<i>DT</i>)
Disfrute	6.56 (.33)	6.52 (.42)
Apariencia	5.13 (1.16)	4.59 (.74)
Socialización	5.61 (.82)	6.04 (.68)
<i>Fitness</i>	6.10 (.62)	5.51 (.56)
Competencia	5.46 (1.21)	6.02 (.72)

Nota. *M* = media; *DT* = desviación típica.

Tabla 2. Datos descriptivos globales por categoría deportiva

Dimensiones	Infantil <i>M</i> (<i>DT</i>)	Cadete <i>M</i> (<i>DT</i>)	Juvenil <i>M</i> (<i>DT</i>)
Disfrute	6.48 (.39)	6.65 (.31)	6.52 (.38)
Apariencia	4.20 (1.29)	4.77 (.64)	5.61 (.70)
Socialización	5.61 (1.12)	6.04 (.54)	5.64 (.64)
<i>Fitness</i>	5.66 (.79)	5.78 (.64)	6.14 (.50)
Competencia	4.60 (1.33)	5.90 (.58)	6.23 (.56)

Nota. *M* = media; *DT* = desviación típica.

Descriptivos Combinados por Género y Categoría

Una vez presentados los descriptivos simples, se muestran los descriptivos combinados por género y categoría deportiva. La Tabla 3 presenta las medias y desviaciones típicas de las dimensiones motivacionales en función del género y la categoría deportiva. En términos generales, las puntuaciones se situaron por encima del punto medio de la escala utilizada en la MPAM-R (escala tipo Likert; rango 1-7), lo que indica niveles relativamente altos de motivación en las cinco dimensiones evaluadas. No obstante, esta tendencia global se matiza al considerar las diferencias sistemáticas asociadas tanto al sexo como al nivel competitivo.

En los jugadores masculinos, las puntuaciones tendieron a incrementarse con la categoría en competencia, apariencia y *fitness*, mostrando un patrón progresivo desde infantil a juvenil. En las jugadoras, los valores fueron más estables entre niveles, especialmente en disfrute y socialización, donde no se observaron cambios lineales claros entre categorías.

Análisis Factorial 2x3 (Género x Categoría)

Estas tendencias se confirman en los ANOVA 2x3 (género x categoría): se hallaron efectos principales e interacciones significativas en las dimensiones mencionadas. Las tablas y párrafos siguientes incluyen los valores completos de F , p y η^2 y para las comparaciones post hoc pertinentes.

Los análisis factoriales mostraron efectos principales significativos del género y la categoría deportiva en varias dimensiones, así como interacciones relevantes entre ambos factores. La Tabla 4 resume los valores de F , p y η^2 parcial para cada dimensión.

A continuación, en la Tabla 5 se detallan los efectos principales, interacciones y comparaciones post hoc para cada dimensión motivacional.

Disfrute

No se encontró un efecto principal significativo del género, $F(1,197) = 0.106$, $p = .745$, $\eta^2 p = .001$. Los chicos mostraron

Tabla 3. Datos descriptivos de las dimensiones motivacionales por género y categoría deportiva

Variable	Mas-Infantil M (DT)	Mas-Cadete M (DT)	Mas-Juvenil M (DT)	Fem-Infantil M (DT)	Fem-Cadete M (DT)	Fem-Juvenil M (DT)
Disfrute	6.47 (.37)	6.59 (.33)	6.61 (.30)	6.50 (.45)	6.76 (.20)	6.37 (.45)
Apariencia	3.99 (1.50)	5.15 (.23)	6.04 (.16)	4.61 (.54)	3.99 (.49)	4.98 (.72)
Socialización	5.32 (1.23)	6.03 (.41)	5.44 (.49)	6.21 (.51)	6.07 (.74)	5.93 (.73)
<i>Fitness</i>	5.77 (.91)	6.13 (.39)	6.33 (.36)	5.45 (.37)	5.05 (.35)	5.86 (.54)
Competencia	3.79 (.68)	5.86 (.32)	6.43 (.43)	6.21 (.65)	5.98 (.91)	5.93 (.61)

Nota. Estadísticos por subgrupo (Mas = masculino; Fem = femenino). Las medias por sexo son medias ponderadas por N ; las DT por sexo son varianzas combinadas. N s por subgrupo: Mas-Juvenil $n = 47$; Mas-Cadete $n = 45$; Mas-Infantil $n = 38$; Fem-Juvenil $n = 32$; Fem-Cadete $n = 22$; Fem-Infantil $n = 19$.

Tabla 4. Efectos principales e interacciones del ANOVA 2x3

Variable	Género F	p	η^2	Categoría F	p	η^2	Interacción F	p	η^2
Disfrute	.106	.745	.001	5.535	.005	.053	5.900	.003	.057
Apariencia	22.191	<.001	.101	45.683	<.001	.317	23.932	<.001	.195
Socialización	18.692	<.001	.087	4.357	.014	.042	4.674	.010	.045
<i>Fitness</i>	61.315	<.001	.237	19.121	<.001	.163	8.138	<.001	.076
Competencia	61.303	<.001	.237	65.423	<.001	.399	101.024	<.001	.506

Nota. F = estadístico F del ANOVA; p = nivel de significación; η^2 = eta cuadrado parcial (tamaño del efecto).

un nivel de disfrute de $M = 6.56$, $DT = .33$, mientras que las chicas presentaron $M = 6.52$, $DT = .42$. Sí se observó un efecto principal de la categoría, $F(2,197) = 5.535$, $p = .005$, $\eta^2p = .053$. Las puntuaciones fueron infantil: $M = 6.48$, $DT = .39$; cadete: $M = 6.65$, $DT = .31$; juvenil: $M = 6.52$, $DT = .38$. La categoría cadete presentó valores significativamente superiores a infantil ($p = .017$) y juvenil ($p = .010$).

La interacción género x categoría fue significativa, $F(2,197) = 5.900$, $p = .003$, $\eta^2p = .057$. Los valores por celda se muestran en la Tabla 3. En los chicos el disfrute aumentó ligeramente con la categoría; en las chicas se observó una subida en cadete seguido de un descenso en juvenil.

Apariencia

Se encontró un efecto principal significativo del género, $F(1,197) = 22.191$, $p < .001$, $\eta^2p = .101$. Los chicos mostraron $M = 5.13$, $DT = 1.17$, mientras que las chicas presentaron $M = 4.59$, $DT = .74$. También se observó un efecto principal de la categoría, $F(2,197) = 45.683$, $p < .001$, $\eta^2p = .317$. Las puntuaciones fueron infantil: $M = 4.20$, $DT = 1.29$; cadete: $M = 4.77$, $DT = .64$; juvenil: $M = 5.61$, $DT = .70$, con diferencias significativas entre las tres categorías (juvenil > cadete > infantil).

La interacción fue significativa, $F(2,197) = 23.932$, $p < .001$, $\eta^2p = .195$. Los valores por celda se muestran en la Tabla 3. En los chicos la apariencia aumentó progresivamente; en las chicas descendió en cadete y volvió a aumentar en juvenil.

Socialización

Se observó un efecto principal significativo del género, $F(1,197) = 18.692$, $p < .001$, $\eta^2p = .087$. Las chicas mostraron $M = 6.05$, $DT = .68$, mientras que los chicos presentaron $M = 5.61$, $DT = .82$. También se encontró un efecto principal de

la categoría, $F(2,197) = 4.357$, $p = .014$, $\eta^2p = .042$. Las puntuaciones fueron infantil: $M = 5.61$, $DT = 1.12$; cadete: $M = 6.04$, $DT = .54$; juvenil: $M = 5.64$, $DT = .64$, con valores más altos en cadete.

La interacción fue significativa, $F(2,197) = 4.674$, $p = .010$, $\eta^2p = .045$. Los valores por celda se muestran en la Tabla 3. En los chicos la socialización aumentó de infantil a cadete y descendió en juvenil; en las chicas se mantuvo elevada y estable.

Fitness

Se encontró un efecto principal significativo del género, $F(1,197) = 61.315$, $p < .001$, $\eta^2p = .237$. Los chicos mostraron $M = 6.10$, $DT = .62$, mientras que las chicas presentaron $M = 5.51$, $DT = .56$. También se observó un efecto principal de la categoría, $F(2,197) = 19.121$, $p < .001$, $\eta^2p = .163$. Las puntuaciones fueron infantil: $M = 5.66$, $DT = .79$; cadete: $M = 5.78$, $DT = .64$; juvenil: $M = 6.14$, $DT = .50$, con valores más altos en juvenil.

La interacción fue significativa, $F(2,197) = 8.138$, $p < .001$, $\eta^2p = .076$. Los valores por celda se muestran en la Tabla 3. En los chicos el *fitness* aumentó progresivamente; en las chicas descendió en cadete y volvió a aumentar en juvenil.

Competencia

Se encontró un efecto principal significativo del género, $F(1,197) = 61.303$, $p < .001$, $\eta^2p = .237$. Los chicos mostraron $M = 5.46$, $DT = 1.21$, mientras que las chicas presentaron $M = 6.02$, $DT = .72$. También se observó un efecto principal de la categoría, $F(2,197) = 65.423$, $p < .001$, $\eta^2p = .399$. Las puntuaciones fueron infantil: $M = 4.60$, $DT = 1.33$; cadete: $M = 5.90$, $DT = .58$; juvenil: $M = 6.23$, $DT = .56$, con diferencias significativas entre las tres categorías (juvenil > cadete > infantil).

Tabla 5. Comparaciones post hoc significativas para el efecto principal de la categoría deportiva

Variable	Comparación	Diferencia	<i>p</i>
Disfrute	Cadete > Infantil	.190	.017
Disfrute	Cadete > Juvenil	.183	.010
Apariencia	Juvenil > Cadete	.935	<.001
Apariencia	Juvenil > Infantil	1.205	<.001
Apariencia	Cadete > Infantil	.270	.012

Tabla 5. Comparaciones post hoc significativas para el efecto principal de la categoría deportiva (Continuación)

Variable	Comparación	Diferencia	<i>p</i>
Socialización	Cadete > Infantil	.430	.004
Socialización	Cadete > Juvenil	.409	.003
Fitness	Juvenil > Infantil	.487	<.001
Fitness	Juvenil > Cadete	.507	<.001
Competencia	Juvenil > Cadete	.260	.032
Competencia	Juvenil > Infantil	1.180	<.001
Competencia	Cadete > Infantil	.920	<.001

Nota. Comparaciones post hoc correspondientes al efecto principal de la categoría deportiva (corrección de Bonferroni). ">" indica puntuaciones medias superiores en la primera categoría de la comparación.

La interacción fue muy marcada, $F(2,197) = 101.024$, $p < .001$, $\eta^2p = .506$. Los valores por celda se muestran en la Tabla 3. En los chicos la competencia aumentó de forma pronunciada; en las chicas se observó un patrón distinto, con valores muy elevados en infantil y una ligera disminución posterior.

Discusión

El objetivo principal de este estudio fue analizar las diferencias en las motivaciones hacia la actividad física (disfrute, apariencia, competencia, socialización y *fitness*), en función del género y la categoría deportiva en fútbol base, interpretando los resultados desde el marco de la Teoría de la Autodeterminación (SDT; Ryan y Deci, 2000, 2017). Desde esta perspectiva, las motivaciones analizadas pueden entenderse en relación con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación, así como con el grado de autodeterminación asociado a la práctica deportiva (Hidalgo-Chimbay y Ávila-Media, 2025). Los resultados mostraron patrones diferenciados según el género y la categoría deportiva, así como interacciones que indican que la progresión motivacional no es homogénea entre chicos y chicas a lo largo del desarrollo deportivo.

De forma general, los análisis descriptivos evidenciaron niveles elevados de motivación en toda la muestra, con puntuaciones medias por encima del punto medio de la escala en todas las dimensiones evaluadas. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que destacan altos niveles de motivación en etapas formativas del deporte (Olmédilla et al., 2021). Desde la SDT, este patrón sugiere que, en términos generales, la práctica del fútbol formativo satisface

de manera adecuada las necesidades psicológicas básicas, favoreciendo formas relativamente autodeterminadas de motivación.

En relación con el género, los resultados mostraron que las jugadoras mostraron mayores niveles de socialización y competencia. Desde el marco de la SDT, esta tendencia puede interpretarse como una mayor relevancia de las necesidades de relación y competencia en la motivación de las jugadoras, lo que favorece una participación orientada al vínculo social, la cooperación y la percepción de progreso personal. Estos resultados coinciden con estudios previos que destacan la importancia de las interacciones sociales, el clima de apoyo y la mejora personal de la participación femenina (Bisquert Bover et al., 2020; Ventaja-Cruz et al., 2025), y refuerzan la idea de que la satisfacción de estas necesidades psicológicas constituye un factor clave para la adherencia y el bienestar en el deporte femenino.

Por el contrario, los jugadores masculinos obtuvieron puntuaciones superiores en las dimensiones de apariencia y *fitness*, especialmente en las categorías de mayor edad. Estas dimensiones reflejan una motivación más orientada a la mejora física, el rendimiento y la preparación corporal. Desde la SDT, este patrón puede asociarse a una mayor internalización de demandas externas vinculadas al rendimiento y a las expectativas competitivas, propias del fútbol base masculino en etapas avanzadas. Estudios previos han señalado que los chicos tienden a mostrar una mayor orientación hacia metas físicas, de estatus y de rendimiento en el contexto deportivo (Frederick et al., 2017), lo que podría explicar el incremento progresivo observado en estas dimensiones. Asimismo, la creciente exigencia física y competitiva del fútbol masculino conforme se avanza de categoría puede reforzar la importancia del *fitness* como motivo

central de práctica (Moreno-Vitoria et al., 2024; Villela et al., 2024).

En cuanto al disfrute, no se observaron diferencias significativas entre géneros, lo que indica que esta dimensión se mantiene elevada tanto en chicos como en chicas. Desde la SDT, el disfrute se considera un indicador clave de motivación intrínseca, por lo que su estabilidad sugiere que la práctica del fútbol base resulta, en general, una actividad inherentemente satisfactoria para ambos grupos. No obstante, la interacción género \times categoría reveló patrones diferenciados: mientras que en los chicos el disfrute aumentó progresivamente con la edad, en las chicas se observó un pico en la categoría cadete seguido de un descenso en juvenil. Desde la SDT, este patrón podría interpretarse como el resultado de cambios en la percepción de autonomía y autoeficacia durante la transición a categorías superiores, donde aumentan las demandas competitivas y la presión por el rendimiento, lo que puede afectar negativamente al disfrute si no se acompaña de un contexto motivacionalmente favorable (Rodrigues et al., 2024; Ryan y Deci, 2017).

Respecto a las diferencias entre categorías deportivas, los resultados mostraron una evolución motivacional clara a lo largo del desarrollo. En los jugadores masculinos las categorías infantiles presentaron niveles más bajos en disfrute, apariencia, socialización y *fitness* en comparación con cadetes y juveniles, lo que sugiere que la motivación se intensifica conforme aumenta la experiencia, la especialización y la exigencia competitiva. Este patrón es coherente con revisiones recientes que destacan la progresiva internalización de los motivos de práctica a medida que los deportistas avanzan en su desarrollo deportivo (Leñador-Albano et al., 2023). Desde la SDT, este proceso puede entenderse como una transición desde formas más externas de regulación hacia motivaciones más internalizadas, especialmente cuando se satisfacen las necesidades de competencia y autonomía.

En la dimensión *fitness*, los incrementos observados en ambos géneros, especialmente en la transición a la categoría juvenil, refuerzan la idea de que la condición física adquiere un peso creciente en etapas avanzadas del desarrollo deportivo. En las jugadoras, el aumento del *fitness* en juvenil podría reflejar una mayor conciencia de las demandas físicas del juego y una mayor implicación en el entrenamiento, lo que puede contribuir a una percepción más sólida de competencia física (Coto-Lousas et al., 2025; Píco-Martínez et al., 2025). No obstante, desde la SDT, estos incrementos deberían interpretarse con cautela, ya que una excesiva orientación al rendimiento físico, si no va acompañada de apoyo a la autonomía y a la relación, podría derivar en formas de motivación menos autodeterminadas.

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones prácticas. En categorías masculinas más jóvenes sería recomendable implementar estrategias que fomenten el disfrute, la cohesión social y la percepción de competencia, con el fin de favorecer una motivación más autodeterminada y una mayor adherencia a largo plazo (Fraser-Thomas y Côté, 2009). En categorías femeninas, especialmente en la transición de cadete a juvenil, resulta clave reforzar la percepción de competencia y autonomía, asegurando que las jugadoras dispongan de oportunidades reales de progresión y participación activa en el proceso deportivo. Desde la SDT, el apoyo a la autonomía mediante la toma de decisiones compartida, la explicación del sentido de las tareas y la validación de las perspectivas de las deportistas resulta fundamental para sostener el disfrute y prevenir descensos motivacionales en contextos de creciente exigencia competitiva (Ryan y Deci, 2017). Las intervenciones basadas en climas motivacionales de apoyo a la autonomía, el *feedback* positivo y el *coaching* centrado en el desarrollo pueden contribuir a optimizar la experiencia motivacional en ambos contextos (Dweck, 2006; Piéron 1999).

Limitaciones y Perspectivas Futuras

Este estudio presenta algunas limitaciones. El diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables motivacionales y las características de los jugadores (Leñador-Albano et al., 2023). Además, la muestra se limita a futbolistas de determinadas categorías y contextos, lo que puede limitar la generalización de los resultados.

Otra limitación relevante es la ausencia de variables psicológicas y deportivas que podrían influir en la motivación, como la autoeficacia, la orientación de metas, el clima motivacional percibido o el nivel de disfrute competitivo. Estas variables han mostrado relaciones consistentes con la motivación autodeterminada y podrían ayudar a comprender mejor los patrones observados en función del género y la categoría deportiva.

Asimismo, no se evaluaron factores contextuales clave como el liderazgo del entrenador, el estilo de comunicación, el apoyo a la autonomía o el clima de tarea. La literatura señala que el comportamiento del entrenador es un determinante fundamental de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y, por tanto, de la motivación autodeterminada de los jóvenes deportistas. Futuras investigaciones deberían incorporar medidas específicas del liderazgo del entrenador y del clima motivacional para analizar cómo estos factores modulan la evolución motivacional del fútbol base.

En esta línea sería recomendable que estudios futuros emplearan diseños longitudinales para analizar la evolución motivacional a lo largo del desarrollo, así como incorporar variables contextuales como el apoyo del entrenador, la cohesión del equipo o las expectativas familiares (Luo et al., 2025; Mora-Velasco et al., 2024; Sarmiento-Espiau et al., 2025). Este enfoque permitiría comprender con mayor precisión cómo interactúan los factores individuales y ambientales en la configuración de la motivación de los jóvenes futbolistas.

Aplicaciones Prácticas

A continuación se presentan recomendaciones prácticas dirigidas a entrenadores, jugadores, familias y psicólogos deportivos, derivadas de los patrones motivacionales observados en fútbol base.

Entrenadores

- Priorizar el disfrute en categorías iniciales. Diseñar sesiones lúdicas, variadas y con énfasis en el juego para aumentar la adherencia.
- Apoyar la competencia percibida. Plantear tareas con metas alcanzables, *feedback* específico y progresiones claras.
- Fomentar la autonomía. Ofrecer opciones en ejercicios y permitir decisiones tácticas simples para aumentar la implicación.
- Adaptar contenidos por género y categoría. Integrar trabajo físico progresivo en categorías superiores (especialmente masculino) y actividades cooperativas y de reto en categorías femeninas.
- Comunicación y liderazgo positivo. Usar refuerzos informativos y evitar presiones que puedan favorecer regulaciones menos autodeterminadas.

Jugadores

- Buscar el disfrute como objetivo central. Priorizar la diversión y el aprendizaje sobre la comparación constante de resultados.
- Fijar metas personales y alcanzables. Registrar pequeños avances y pedir *feedback* para consolidar la percepción de progreso.
- Participar activamente en la planificación. Aceptar responsabilidades (p. ej., elegir ejercicios) para aumentar la

autonomía.

- Equilibrar objetivos físicos y sociales. Combinar trabajo de condición con actividades que refuercen la cohesión del equipo.

Familias

- Apoyar la motivación intrínseca. Valorar el esfuerzo y la mejora personal más que el resultado.
- Facilitar la continuidad deportiva. Promover rutinas, transporte y asistencia a entrenamientos sin generar presión excesiva.
- Fomentar la socialización. Incentivar las relaciones positivas entre compañeros y la participación en actividades grupales.
- Comunicar con el entrenador. Mantener un diálogo constructivo sobre objetivos y cargas para alinear expectativas.

Psicólogos Deportivos

- Evaluar y potenciar necesidades básicas. Diseñar intervenciones para mejorar competencia, autonomía y relación según la SDT.
- Intervenir en transiciones críticas. Programas específicos en la transición cadete–juvenil para prevenir descensos en disfrute o motivación.
- Formar a entrenadores y familias. Talleres prácticos sobre clima motivacional, *feedback* efectivo y liderazgo que apoye la internalización.
- Monitoreo y evaluación. Implementar medidas periódicas de motivación, autoeficacia y clima para ajustar intervenciones.

Conclusiones

Este estudio muestra que la motivación hacia la actividad física en fútbol base varía sistemáticamente según el género y la categoría deportiva, y que la interacción categoría × género modula esa evolución. En términos generales, las jugadoras presentan mayores puntuaciones en socialización y competencia, lo que sugiere una mayor satisfacción de las necesidades de relación y competencia; los jugadores puntúan más alto en apariencia y *fitness*, especialmente en categorías superiores, indicando una mayor orientación hacia motivos instrumentales y de rendimiento.

La categoría deportiva se asocia con cambios claros en la estructura motivacional: las puntuaciones en competencia y *fitness* aumentan desde infantil a juvenil, mientras que el disfrute muestra trayectorias distintas según el sexo (aumento progresivo en chicos; pico en cadete y descenso en juvenil en chicas). Estas diferencias reflejan procesos de maduración deportiva y de internalización de motivos que deben considerarse en la planificación formativa.

En conjunto, los resultados subrayan la necesidad de diseñar programas de entrenamiento sensibles al género y a la etapa de desarrollo, y de atender específicamente a la interacción entre ambos factores para evitar intervenciones uniformes que no respondan a las necesidades reales de cada grupo. Las adaptaciones prácticas deberían priorizar el disfrute y la cohesión en categorías iniciales, integrar progresiones físicas en categorías superiores y promover entornos que apoyen la competencia, la autonomía y la relación.

Finalmente, se recomienda que investigaciones futuras empleen diseños longitudinales y modelos multivariados que incluyan variables psicológicas y contextuales (p. ej., liderazgo del entrenador, clima motivacional, autoeficacia) para esclarecer los mecanismos causales detrás de las diferencias observadas.

Agradecimientos

Los autores agradecen al club de fútbol Real Sporting de Gijón y a todos los participantes por su esfuerzo a lo largo del estudio.

Referencias

- Ardura-González, G. y Moral-Jiménez, M. V. (2025). Ansiedad pre-competitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1), 1–16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a3>
- Asociación Médica Mundial. (2024). *Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos*. 64ª Asamblea General en Fortaleza (Brasil) de la AMM.
- Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

- Bisquert Bover, M., García-Fernández, J. y Martínez-García, R. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351–360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Buceta, J. M. (2020). *Psicología del deporte de alto rendimiento*. Dykinson.
- Cañizares-Hernández, M. y Pérez-Surita, Y. (2022). Establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas. *Journal of Science and Technology in Physical Culture*, 27(3), 911–924.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Earlbaum Associates.
- Coto-Lousas, J., Sierra-Díaz, J. y Fernandez-Rio, J. (2025). Physical activity levels of adolescent female football players in training and match play: Is it enough for an active lifestyle? *Journal of Sports Sciences*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2540228>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Eccles, J. S. y Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- Fraser-Thomas, J. y Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3–23. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3>
- Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J. y Garcia, J. R. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national U.S. study. *Journal of Sex Research*, 54(2), 186–201. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1137854>
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jiménez, R. y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197–207.
- Gil, S., Ruiz, F., Irazusta, A., Gil, J. y Irazusta, J. (2007). Selection of young soccer players in terms of anthropometric and physiological factors. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(1), 25–32.
- Gómez-García, L., Olmedilla Zafra, A. y Peris Delcampo, D. (2022). Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2), 1–6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a9>
- González-Cutre, D., Brugarolas-Navarro, M., Beltrán-Carrillo, V. J. y Jiménez-Loaisa, A. (2025). The frustration of novelty and basic psychological needs as predictors of maladaptive outcomes in physical education. *Physical Education and Sport*

- Pedagogy*, 30(1), 64–77. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2167969>
- Hidalgo-Chimbay, L. J. y Ávila-Mediavilla, C. M. (2025). Relación de las necesidades psicológicas básicas, motivación e intención de prácticas deportivas en adolescentes. *Ciencia y Educación*, 6(1.1), 288–300.
- Holland, G. y Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Israel-García, M., Rosario-Pérez, R. D. C. y Gutiérrez-Valerio, C. J. (2025). Educación física y deporte: agentes socioculturales de salud, identidad y transformación social. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 5(5), 1–11. <https://doi.org/10.59614/acief52025228>
- Ivanov, D. (2025). Comparative analysis of body composition in youth elite football players: Insights from professional academies. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 3(2), 122–132. <https://doi.org/10.26418/tajor.v3i2.90501>
- Lasluisa-Arauz, J. P. y Mejía-Rodríguez, I. N. (2025). Desarrollo de la coordinación en el fundamento técnico del pase en el fútbol de la categoría sub-10. *Polo del Conocimiento*, 10(5), 3444–3461. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i5.9758>
- Leñador-Albano, V. M., Gragera-López, A. M., Córdoba-Caro, L. G. y Feu-Molina, S. (2023). Práctica deportiva e inteligencia emocional en jóvenes: revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(2), 184–205. <https://doi.org/10.6018/cpd.536391>
- Luo, J., Du, R., Wang, X. y Luo, L. (2025). The relationship between social support and mental health in athletes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Artículo 1642886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642886>
- Madsen, M., Larsen, M., Cyril, R., Møller, T., Madsen, E., Ørntoft, C., Lind, R., Ryom, K., Christiansen, S., Wikman, J., Elbe, A.-M. y Krstrup, P. (2020). Well-being, physical fitness, and health profile of 2,203 Danish girls aged 10–12 in relation to leisure-time sports club activity-with special emphasis on the five most popular sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(8), 2283–2290. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003819>
- Mora-Velasco, V. E., López Proaño, N. A., Larrea López, E. N., Pérez Frías, H. L., Aldáz Mejía, O. B. y Criollo Yucailla, R. D. (2024). Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una revisión sistemática. *Magazine de las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación*, 9(2), 95–111. <https://doi.org/10.33262/rmc.v9i2.3105>
- Morelló-Tomás, E., Vert-Boyer, B. y Navarro-Barquero, S. (2018). Establecimiento de objetivos en el currículum formativo de los futbolistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a7>
- Moreno Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. y Camacho, A. M. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 23(1), Artículo 1. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/23071>
- Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R. y Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(157), 19–30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. y Moller, A. C. (2025). Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 1(1), Artículo 102879. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879>
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B. y Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127–137. <https://doi.org/10.6018/cpd.417711>
- Picó-Martínez, F., Fuentes, J. P. y Martínez-Gallego, R. (2025). Análisis de los motivos de práctica en la actividad física dirigida. *Retos*, 64, 825–837. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110744>
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Inde.
- Roberts, G. C. y Treasure, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (3.ª ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595182>
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Matos, R., Jacinto, M., Antunes, R. y Amaro, N. (2024). Exploring the dynamics of athletes' enjoyment and self-determined motivation, and of the motivational climate in youth football: A longitudinal perspective. *Perceptual and Motor Skills*, 131(2), 551–567. <https://doi.org/10.1177/00315125231222152>
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335–354.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. Guilford Press.
- Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A. y Araújo, D. (2018a). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A. y Figueiredo, A. J. (2018b). Small-sided games in soccer: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sarmiento-Espiau, A., Murillo-Lorente, V., Pueyo-Romeo, L. y Álvarez-Medina, J. (2025). Clima motivacional entre jugadores y familias en categorías de fútbol base. *Sportis*, 11(2), 1–21. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11371>
- Soemardiawan, S., Hariyanto, F. A., Wangi, S. P., Primayanti, I. y Gustian, U. (2025). Eficacia de los programas basados en el fútbol para el desarrollo comunitario: una revisión sistemática y un metaanálisis. *Retos*, 67, 206–215. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111492>
- Ventaja-Cruz, J., Cuevas Rincón, J. M., Tejada-Medina, V. y Martín-Moya, R. (2025). Determinantes psicológicos del rendimiento en el fútbol femenino: una revisión sistemática sobre

resiliencia, ansiedad, motivación y cohesión. *Retos*, 64(1). <https://doi.org/10.47197/retos.v64.111614>

Villela, J. R., Favela, C. A. y Oloño, J. A. (2024). Percepción de la imagen corporal del equipo de fútbol rápido Itson Navjoa mediante modelos anatómicos. *Psico XXI*, 389–397.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.