



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

**DIFERENCIAS AMBIENTALES Y PSICOLÓGICAS
SOBRE LA PRÁCTICA/ABANDONO DEL FÚTBOL EN
ADOLESCENTES.**

**ENVIRONMENTAL AND PSYCHOLOGICAL
DIFFERENCES ABOUT SOCCER
PRACTICE/ABANDONMENT IN ADOLESCENTS.**



MÁSTER OFICIAL
INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN CIENCIAS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

Alumno/a: Arroyo Ramírez, Antonio Manuel

Tutor/a: Pulido Martos, Manuel.

Dpto: Psicología.

Línea de investigación: Educación física y deporte.

Diciembre, 2019

INDICE

RESUMEN.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. MÉTODO.....	9
2.1 DISEÑO.....	9
2.2 PARTICIPANTES.....	9
2.3 INSTRUMENTOS.....	10
2.4 PROCEDIMIENTO.....	11
2.5 ANÁLISIS DE DATOS.....	12
3. RESULTADOS.....	12
4. DISCUSIÓN.....	14
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16
6. ANEXOS.....	21
6.1 CUESTIONARIO.....	21
6.2.AUTORIZACION.....	25

RESUMEN:

El presente estudio tiene como objetivo principal conocer qué variables (ambientales, físicas y psicológicas) se relacionan con el abandono de la práctica del fútbol en adolescentes. Una muestra de 40 participantes ($M = 16.0$; $DT = 0.784$) completan medidas de auto-informe de variables físicas, temporales y ambientales (IMC, horas de dedicación y distancias); sociales (cohesión de equipo y clima motivacional); e individuales (habilidad, motivación, percepción del éxito e inteligencia emocional).

Los resultados indican que el abandono se relaciona con una menor dedicación a la práctica del fútbol y una mayor dedicación a otras actividades, una menor habilidad percibida para la práctica del fútbol, menor cohesión de equipo percibida, un clima motivacional más orientado al ego que a la tarea, menor motivación intrínseca, menor orientación al ego y a la tarea y menores niveles de inteligencia emocional.

Se discute la utilidad del conjunto de las variables para prevenir en abandono de la práctica del fútbol.

Palabras claves: fútbol, abandono deportivo, ambiente social, variables psicológicas.

ABSTRACT:

The present study has as main objective to know which variables (environmental, physical and psychological) are related to the sport drop-out of soccer practice in adolescents. A sample of 40 participants ($M = 16.0$; $DT = 0.784$) complete self-report measures of physical, temporal and environmental variables (BMI, hours of dedication and distances); social (team cohesion and motivational climate); and individual (ability, motivation, perception of success and emotional intelligence).

The results indicate that sport drop-out is related to less dedication to soccer practice and greater dedication to other activities, less perceived ability to practice football, less perceived team cohesion, a more ego-oriented motivational climate than to the task, less intrinsic motivation, less orientation to the ego and the task and lower levels of emotional intelligence. The usefulness of the set of variables to prevent abandonment of soccer practice is discussed.

Keywords: football, sports drop-out, social environment, psychological variables

1. Introducción

La práctica de actividades deportivas tiene consecuencias positivas para la vida de cualquier persona, independientemente de su edad. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca numerosos beneficios de la actividad física para todas las edades, además realiza una estimación del tiempo mínimo necesario diario que dependerá de la edad. Así, Annesi et al. (2007) también sostienen que el ejercicio físico tiene numerosos beneficios para la salud. De acuerdo con esta afirmación, Moscoso, Martín, Pedrajas y Sánchez (2013) destacan que la actividad física beneficia tanto a la salud como a la calidad de vida de todas las personas. No obstante, centrándonos en la adolescencia, a pesar de las insistentes recomendaciones, en los últimos estudios que la OMS (2010) ha realizado, los resultados revelan que el 80% de los adolescentes no se mantienen lo suficientemente activos. Del mismo modo, Moscoso et al. (2013) destacan la inactividad preocupante en España, en todas las edades, preocupando dicha inactividad en los jóvenes, pues los efectos asociados a dicha falta de actividad repercutirán en su calidad de vida. En todo caso, en el mismo estudio se destaca cómo los beneficios para la salud son más comunes en aquellos niños y adolescentes que practican una actividad física de libre elección. Lobstein, Baur y Uauy (2004) afirman que el cuerpo necesita estar en movimiento, realizar actividad física, y señalan la situación alarmante de niños y jóvenes con respecto a dicha práctica. De acuerdo con esta afirmación, Egocheaga Rodríguez (2007) sostiene que la práctica de deporte en la adolescencia beneficia a la salud física y psicológica de los jóvenes. Centrándose en los beneficios que recaen sobre la salud física de los adolescentes, la práctica del deporte evita la aparición de problemas como: cardiopatías, diabetes mellitus, hipertensión arterial, osteoporosis, obesidad, efectos sobre el aparato locomotor, riesgo de muerte súbita, entre otros. Este autor, además de destacar la importancia del ejercicio físico en jóvenes, realiza una clasificación de estos en función del tiempo que dedican a realizar alguna práctica, además afirma que lo recomendable es practicar deporte entre 16 y 20 sesiones al mes, considerando una *persona sedentaria* aquella que dedica como máximo una sesión al mes de ejercicio físico; *un deportista ocasional* aquel que practica deporte de entre una y once sesiones al mes; *deportista ocasional* realiza ejercicio físico de doce a diecinueve sesiones mensuales; finalmente, un *deportista regular* hace ejercicio físico más de 20 sesiones al mes, y el *deportista de alta intensidad* lo hace diariamente.

Blair (2009), en concordancia con los autores mencionados, destaca también que la falta de actividad y las actividades sedentarias representan un estilo de vida en un alto porcentaje de niños y jóvenes, lo que conlleva mayor riesgo de padecer obesidad, y contribuye al desarrollo de diabetes, hipertensión, dislipemias, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En la misma línea, Garrido, García, Flores y de Mier (2012) defienden la influencia de la práctica del deporte en el estado psicológico de los adolescentes, destacando que dicha práctica evita la aparición o disminuye estados de depresión, ansiedad, estrés, neurosis, etc, destacando, entre estos, una serie de aspectos determinantes en el desarrollo de un adolescente, esto es, la mejora del autoconcepto, una mejor salud auto-informada y mayores niveles de satisfacción vital. En el estudio realizado por Garrido et al. (2012) los resultados indican que aquellos adolescentes que realizan actividad física deportiva poseen una mayor percepción de su habilidad física, una mejor condición física, mayor atractivo físico, fuerza, una mejora del autoconcepto y del autoconcepto físico general. Estudios recientes como el de Malm, Jakobsson y Isaksson (2019), coincidiendo con trabajos como el de Asztalos, De Bourdeaudhuij y Cardon (2010), demuestran que la práctica de deporte moderado, no solo específicamente en la adolescencia sino a lo largo de la vida, tiene múltiples beneficios físicos como un descenso en el porcentaje de afección de enfermedades, sobre todo las de tipo cardiovascular.

Dirigiendo la atención a la etapa adolescente, trabajos como el de Malm et al. (2019) resaltan que los beneficios físicos del desarrollo del aparato locomotor también se extrapolan a una buena salud mental. Los adolescentes que practican deporte con asiduidad reducen significativamente las posibilidades de padecer problemas de salud mental como el estrés, el insomnio, la ansiedad o la depresión, ganan volumen cerebral, confianza, autoestima, etc. También Neta, Harp, Henley, Beckford y Koehler (2019) demuestran que las personas que realizan actividad física de forma continuada y moderada son más positivas. Un estilo de vida activo durante la adolescencia está relacionado con un estilo de vida activo en su vida adulta y también se extrapola a un desarrollo social y a la integración, más cuando se trata de deportes en equipo. La práctica de no solo una sino varias actividades físicas desarrollan diferentes capacidades de los que las practican como la administración y la organización del tiempo y controlan mejor sus niveles de estrés, es decir, los adolescentes que realizan más de una actividad física diferente a la semana tienen una mejor salud mental en su etapa adulta. Los deportes aeróbicos, según Malm et al. (2019), contribuyen con importantes mejoras desde el punto de vista físico. Concretamente ayudarían, a un correcto balance del peso, y reducirían el riesgo de la aparición algunas enfermedades, destacadas ya por Blair (2009).

A pesar de los numerosos estudios que lo abalan y la insistencia de los profesionales salud y el deporte sobre la importancia de la práctica deportiva, como se ha señalado, los datos

sobre adolescentes que no realizan actividad física es realmente alarmante, por ello, para motivar a dicha práctica y prevenir abandonos, se considera relevante conocer cuáles son los motivos de porcentajes tan elevados, esto es, el por qué los adolescente no practican deporte, o si lo han practicado, por qué lo han abandonado. Moscoso et al. (2013) destacaban las cifras tan elevadas sobre la inactividad en jóvenes, no obstante, consideraban que el sedentarismo en adolescentes tenía solución, destacando la importancia del desarrollo de políticas deportivas en las principales instituciones de socialización, como son la familia, la escuela y los medios de comunicación. Esto es, creación de clubes, asociaciones, etc. deportivos para fomentar la actividad física deportiva.

El fútbol se puede considerar como el deporte más practicado en nuestro país y así lo abala el número de licencias federativas. En la temporada 2016/2017 se computaron un total de 923.805 licencias (Real Federación Española de Fútbol, 2017). Teniendo en cuenta los beneficios señalados de la práctica deportiva, se podría considerar la práctica del fútbol como un medio para conseguir dichos beneficios (Hammami et al., 2016; Krstrup et al., 2010). De hecho, el trabajo de revisión sistemática de Eberl, Tanaka, Klug y Adamek (2019) pone de manifiesto como la práctica del fútbol lleva asociadas pérdidas de grasa corporal y mejora de los niveles de *fitness* aeróbico. En adolescentes también se encuentran resultados positivos en diferentes marcadores de salud asociados con la práctica del fútbol (Milanović, Pantelić, Čović, Sporiš y Krstrup, 2015; Vasconcellos et al., 2016). Los beneficios también se relacionan con la salud mental y con diversas habilidades de tipo social (Friedrich y Manson, 2017; Spandler, Mckeown, Roy y Hurley, 2013).

A pesar de sus claros beneficios, el meta-análisis de Møllerløgken, Lorås y Pedersen (2015) muestra que la tasa media de abandono en jóvenes deportistas que practican fútbol se sitúa en el 23.9%, mostrándose estable entre las edades de 10 a 18 años. El abandono deportivo es definido como una situación en la que una persona finaliza su compromiso con una especialidad deportiva (Cervelló, 1996). Para Garcés de Los Fayos (2003) el abandono deportivo está relacionado con aspectos motivacionales, sociales y emocionales. Así, Cervelló (2002) realiza una clasificación sobre los motivos de abandono deportivo. Estos serían: *el conflicto de intereses con otras actividades* (conflicto de intereses, interés en otras actividades u otros deportes, excesivo tiempo de dedicación); *diversión* (aburrimiento, poco tiempo de juego); *competencia* (falta de habilidad, ausencia de progreso técnico, miedo al fracaso); *problemas con los otros significativos* (problemas con el entrenador, falta de apoyo familiar); *problemas relativos al programa* (demasiada presión, excesiva seriedad del programa, excesivo costo del deporte) y *lesiones*. Todas esas causas terminan siendo un problema para la realización de actividad física de forma organizada y están muy presentes entre niños y adolescentes con un claro decremento en la participación en la práctica deportiva (Duncan,

Duncan, Strycker y Chaumeton, 2007). Diferentes estudios han analizado detalladamente las variables causantes del abandono del fútbol en jóvenes y adultos encontrado que las variables tanto físicas, psicológicas como ambientales pueden contribuir a ello, concretamente, variables causantes del abandono del deporte en general, destacan: falta de tiempo por estudios, pereza a la hora de ir a entrenar, aparición de lesiones, falta de motivación, mala relación con el grupo, el valor social, intención actitud, percepción de competencia, y autoestima. Destacan estudios como el de Deelen, Ettema y Kamphuis (2018) que afirman que algunas de las causas del abandono del fútbol son los estudios y la situación laboral, así como el nivel de estudios de los jugadores, encontrando que a menor nivel de estudios más abandonos. Por su parte, Hassan et al. (2017) destacaron como factores relevantes en el abandono de la práctica del fútbol el carácter del entrenador, las relaciones con los compañeros de equipo, la intensidad del entrenamiento y la falta de interés de los jugadores. Baena et al. (2017) señalan la falta de tiempo por los estudios, la pereza de entrenar y las lesiones. Estudios, como el de Cervelló, Escartí, y Guzmán, (2007) hacen referencia a factores motivacionales como causantes del abandono de la práctica del fútbol, como la orientación al ego y la percepción de habilidad. Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias y Murcia (2010) se refieren a factores psicológicos como es la desmotivación externa, la regulación externa e introyectada y la autonomía percibida.

Atendiendo al abandono de la práctica del fútbol entre adolescentes, se sabe que la decisión de los jóvenes sobre continuar en un deporte o abandonarlo está influenciada por numerosos motivos, a saber: conflicto de intereses, falta de éxito o mejoría, discrepancias con el entrenador, la diversión en su práctica y otros motivos más (Tuffey, Medbery y Gould, 1996); otros motivos encontrados son la falta de diversión, la percepción de competencia, las presiones sociales, las prioridades y factores físicos como la madurez o las lesiones (Crane y Temple, 2015) e incluso aspectos de madurez física, tamaño corporal y proporciones, habilidades específicas para el deporte o la orientación a objetivos (Figueiredo, Gonçalves, Coelho e Silva y Malina, 2009). En España, Molinero, Salguero, Álvarez, y Márquez (2009) han encontrado que las razones de abandono son tener otras cosas que hacer, discrepancias con el entrenador y niveles reducidos de cohesión de equipo.

Puesto que los factores psicológicos se han estudiado y considerado como relevantes en el abandono de la práctica futbolística se destaca que, existen multitud de estudios, teorías y modelos que intentan explicar los motivos del abandono deportivo, sin embargo, y considerando el tema objeto de estudio, existen dos teorías relevantes que se centran en el estudio del abandono del deporte relacionado con aspectos motivacionales: la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1984, 1989) y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000; Vallerand y Rousseau, 2001). La teoría de las metas de logro (Nicholls, 1994) hace referencia a que aquellos equipos deportivos donde se antepone el éxito

(perspectiva de “ego”: demostrar que es superior a los demás) a la mejora del proceso de aprendizaje de los deportistas (meta motivacional: el éxito deriva de la mejora de sus habilidades personales) provocan un abandono por parte de aquellos jugadores que presentan una menor percepción de habilidad a la hora de jugar al fútbol, pues a estos les interesa más el aprendizaje u otros factores que el propio éxito o sentirse superior a los demás. Por otro lado, referente a la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000; Vallerand y Rousseau, 2001), los autores consideran que si los motivos de la práctica han sido controlables, esto es, que el adolescente haya tomado la decisión por sí solo de practicar el fútbol, es decir, que no se lo haya impuesto, por ejemplo los padres, o por recomendación médica, etc. la opción de abandono es mucho menor. De la misma manera, los adolescentes que no abandonan el deporte suelen presentar una motivación intrínseca, esto es, que no existe nada externo que refuerce la práctica deportiva sino que intrínsecamente, interiormente, al adolescente le gusta practicar dicho deporte, no tiene un refuerzo externo.

La inteligencia emocional es una variable, que desde su introducción en la psicología, se ha contemplado en la práctica deportiva. La inteligencia emocional se ha definido como la habilidad para darse cuenta, identificar, comprender y manejar las emociones para alcanzar objetivos personales e interpersonales (Bar-On, 2002). Una alta inteligencia emocional favorece que las personas tengan niveles altos de bienestar y felicidad, así como que sepan afrontar de forma eficaz situaciones vitales complejas (Fernandez-Berrocal, Berrios-Martos, Extremera y Augusto, 2012). En el caso de la práctica deportiva, se ha demostrado que la inteligencia emocional juega un papel relevante en el bienestar personal de deportistas (Nuñez, León, González y Martín-Albo, 2011) y en la percepción de eficacia en los entrenamientos (Thelwell, Lane, Weston y Greenlees, 2008). Para una revisión de los efectos positivos de la inteligencia emocional sobre la realización de actividad física y la práctica deportiva se puede consultar el trabajo de Laborde, Dosseville y Allen (2015). La inteligencia emocional se asocia con muchos de los factores que intervienen en la continuidad de la práctica deportiva como son la resistencia a la presión de grupo para el abandono, la estimulación de hábitos saludables, el afrontamiento positivo ante situaciones de estrés y ansiedad, el desarrollo de factores motivacionales o el establecimiento de redes sociales útiles y proactivas, entre otros (Brackett, Rivers y Salovey, 2011).

Teniendo en cuenta lo expuesto hasta el momento, el presente estudio tiene por objetivo investigar la relación que determinadas variables ambientales, físicas, sociales e individuales mantienen con la continuidad o el abandono de la práctica del fútbol en un grupo de adolescentes. El objetivo principal es buscar diferencias significativas entre variables físicas, temporales y ambientales (IMC, horas de dedicación y distancias); sociales (cohesión de equipo y clima motivacional); e individuales (habilidad, motivación, percepción del éxito e

inteligencia emocional) en un grupo de adolescentes que en la actualidad practican el fútbol como un deporte organizado y un grupo de jóvenes que practicaron este deporte pero que en la actualidad no lo practican.

2. Método

2.1 Diseño

Se empleó un diseño cuasiexperimental transversal con grupos no equivalentes (Ato, López y Benavente, 2013).

2.2 Participantes

La muestra se compone de 40 participantes, todos varones, con edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ($M = 16.0$; $DT = 0.784$). El peso medio de los participantes es de 63.4 kilogramos ($DT = 7.1$) y la talla media es de 1.66 metros ($DT = 0.06$). Los participantes están escolarizados en 3º (30%) y 4º (40%) de ESO y 1º de Bachillerato (40%). En cuanto a su entorno familiar, las madres tenían estudios primarios y de bachiller superior o FP en su mayoría (27,5% y 25% respectivamente); y los padres con estudios primarios (40%).

Se llevó a cabo la selección de la muestra de forma intencional, pues se han seleccionado a los alumnos de acuerdo con el cumplimiento de una serie de requisitos para participar en la investigación. De este modo, se realizaron dos grupos de 20 alumnos cada uno, un grupo estaría compuesto por estudiantes que actualmente practican fútbol y están inscritos en algún club de fútbol, y el otro grupo serían estudiantes que han practicado fútbol hasta no hace mucho tiempo pero actualmente, por diversos motivos, lo han abandonado.

De esta manera, los criterios de inclusión que se establecieron para el grupo de alumnos que seguían practicando el fútbol son: formar parte de un club de fútbol y mantener un compromiso con dicho deporte, es decir, que asistan normalmente a los entrenamientos y a los partidos de fútbol. Como criterios de inclusión para el grupo que ha abandonado la práctica de fútbol son: haber pertenecido, al menos una temporada, a algún club de fútbol y haberlo abandonado actualmente, no practicando deporte actualmente.

2.3 Materiales y pruebas

Se diseñó un instrumento *ad hoc* para recoger algunas de las variables del estudio o datos de carácter sociodemográfico como la edad y el curso escolar, el nivel de estudios de los padres; y el peso y la talla para la posterior determinación del índice de masa corporal (IMC).

Con base en el estudio de Deelen et al. (2018) se introdujo una pregunta relacionada con la frecuencia con la que se juega o jugaba al fútbol con un formato tipo Likert (1 = menos de una vez por semana; 2 = una vez por semana; 3 = dos veces por semana; 4 = más de dos veces por semana). También con base en el mismo trabajo de Deelen et al. (2018), se registraban las horas que se dedican o se dedicaban a la semana a practicar fútbol, otros deportes, hobbies y a realizar deberes/estudiar. Igualmente se registraba la distancia que tienen o tenían que recorrer en kilómetros hasta el lugar de entrenamiento.

Percepción de habilidad para jugar al fútbol. Los participantes valoraban en una escala de 0 (muy poco habilidoso) a 10 (muy habilidoso) su nivel de habilidad para la práctica del fútbol. La pregunta se incluye en trabajos como el de Calvo et al. (2010) y se basa en la propuesta de Nicholls, Patashnick y Nolen (1985).

Group Environment Questionnaire (GEQ; Carron, Widmeyer y Brawley, 1985). Se empleó la adaptación a futbolistas españoles de Marcos, González-Ponce, Sánchez-Oliva, Pulido y García-Calvo (2015). Este cuestionario está formado por 12 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de nueve anclajes (1 = completamente en desacuerdo; 9 = completamente de acuerdo). Su estructura factorial agrupa cuatro factores: integración de tarea (GI-T; ejemplo de ítem: Los miembros del equipo unen sus esfuerzos para conseguir los objetivos durante los entrenamientos y los partidos), integración social (GI-S; ejemplo de ítem: A los miembros del equipo les gusta salir de fiesta juntos), atracción por la tarea de grupo (ATG-T; ejemplo de ítem: Estoy contento con mi aportación al juego del equipo), y atracción de tipo social (ATG-S; ejemplo de ítem: Me gusta participar en actividades extra deportivas con los demás jugadores del equipo). En diferentes aplicaciones en una muestra de futbolistas españoles se obtuvieron valores adecuados de consistencia interna (valores de alpha de Cronbach entre .71 y .87) (Marcos et al., 2015).

La Escala de Inteligencia Emocional (BEIS-10; Davis, Lane, Devonport y Scott, 2010). Se empleó la adaptación española de Davis, Lane, Devonport y Scott (2010). Esta escala está formada por 10 ítems que valoran un único factor de primer orden y cinco factores de segundo orden, a saber: evaluación de las emociones propias, evaluación de las emociones de los demás, regulación de las emociones propias, regulación de las emociones de los demás y utilización de las emociones. Algunos de los ítems son: En relación al deporte que practico sé por qué cambian mis emociones. La escala debía ser contestada de acuerdo a una escala tipo likert de 5 puntos, donde 1 significa “Muy en desacuerdo” y 5 “Muy de acuerdo”. La mayor limitación

de esta escala es su número de ítems, no obstante ha mostrado ser fiable (valores alpha de Cronbach entre .75 y .80) (de Benito, Luján y de Benito Trigueros, 2018).

Sport Motivation Scale (SMS; Pelletier et al., 1995). Se empleó una adaptación a jugadores de fútbol españoles (García-Calvo, 2006). Se emplearon los ítems correspondientes a la motivación interna. Consta de 28 ítems introducidos por una frase del estilo “Yo practico deporte...”. Los ítems valoran -en una escala de grado de acuerdo de 0 a 100 puntos- motivación intrínseca (motivación por el placer, por aprender cosas nuevas y por mejorar o perfeccionar), motivación extrínseca (motivación identificada, introyectada y externa) y amotivación. En cuanto a la motivación intrínseca, un ítem que describe motivación por el placer es por ejemplo: “Porque al practicarlo experimento sensaciones agradables “; la motivación por aprender cosas nuevas se refleja en preguntas como “Por la satisfacción que siento al aprender técnicas nuevas que nunca había realizado”; y, la motivación por perfeccionar se refleja en ítems como “Porque siento gran satisfacción cuando domino perfectamente las acciones técnicas”. Su fiabilidad ha mostrado ser buena (alpha de Cronbach por encima de .070 en todos los factores, salvo en Motivación Extrínseca Externa que se consiguió un valor de .69) (García-Calvo, 2006).

Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ; Roberts, Treasure, y Balagué, 1998). Se empleó la adaptación española de Cervelló, Escartí y Balaguer (1999). Dicho cuestionario está formado por 12 ítems que valoran dos factores: orientación al ego y orientación a la tarea a través de respuestas del grado de acuerdo en una escala de 0 a 100, donde 0 significa totalmente en desacuerdo y 100 totalmente de acuerdo. La pregunta inicial que encabeza el cuestionario es “Al practicar Fútbol siento que tengo éxito cuando...”. Un ejemplo de ítem que valora la orientación a la tarea sería: “Al practicar fútbol siento que tengo éxito cuando trabajo duro”; mientras que un ejemplo de ítem de orientación al ego sería: “Al practicar fútbol siento que tengo éxito cuando soy claramente superior”. El cuestionario muestra una fiabilidad buena (alpha de Cronbach de entre .82 y .91) (Cervelló, Escartí y Balaguer, 1999).

Cuestionario para valorar el Clima Motivacional en el entrenamiento en Fútbol (CCMF; García-Calvo, 2006). Dicho cuestionario presenta 24 ítems que explora dos factores: implicación al ego e implicación a la tarea a través de una escala de 0 a 100 donde 0 es totalmente en desacuerdo y 100 es totalmente de acuerdo. Un ítem de clima con implicación al ego sería “Con las tareas que realizo no aprendo, ni mejoro” y un ítem de clima con implicación a la tarea sería “Creo que mi entrenador confía en nuestra responsabilidad para realizar las tareas que nos propone”. Este cuestionario ha mostrado ser fiable (alpha de Cronbach entre .84 y .86) (Cecchini Estrada, González González-Mesa, C., Carmona Álvarez y Contreras, 2004).

2.4 Procedimiento

Antes de comenzar el estudio, se contactó con el instituto elegido, el Instituto de Enseñanza Secundaria Altocastillo de Jaén. Tras el primer contacto con el director del centro se dejó un documento informativo para docentes, padres y alumnos objeto de esta investigación, en el que se les explicaba el objetivo y el procedimiento del estudio así como la duración del mismo, el día y la hora en la que se aplicaría a la espera de las autorizaciones pertinentes necesarias para llevarlo a cabo. Una vez obtenidas las autorizaciones de los tutores legales de los alumnos, el miércoles día 6 de noviembre se realizó la prueba, cada grupo de alumnos lo hizo a una hora diferente ya que las horas dedicadas a la educación física no eran las mismas. Antes de entregar los instrumentos se les volvió a informar de los objetivos del estudio, el procedimiento a seguir y se les recaló que la prueba era completamente anónima.

Tras la breve introducción y resueltas las dudas que surgieron en el aula se pasaron los cuestionarios a cada alumno de forma individual.

Todo el procedimiento se ajustaba al protocolo aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Jaén (se adjunta en Anexos copia de la solicitud).

2.5 Análisis de datos

Los datos se analizaron con el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 22). Se calcularon estadísticos descriptivos para el conjunto de las variables y se realizaron pruebas t para muestras independientes.

3. Resultados

A continuación se ofrecen los resultados analizados de acuerdo a variables ambientales, físicas y psicológicas.

En la tabla 1 se observa como a nivel de IMC no existen diferencias significativas entre los dos grupos. En cuanto a las horas de dedicación, el grupo que actualmente practica fútbol dedica más horas que las que dedicaba el grupo que ha abandonado la práctica del fútbol ($t = 16.873$; $p < .001$). Igualmente se observan diferencias significativas a favor de las horas dedicadas a hobbies y a deberes en el grupo que abandona ($t = 3.371$; $p < .01$; $t = 4.828$; $p < .001$; respectivamente). No se observan diferencias significativas en las horas dedicadas a otros deportes ($t = 1.170$; $p = .249$) ni en las distancias recorridas hasta los lugares de entrenamiento ($t = 1.323$; $p = .194$).

Tabla 1. *Estadísticos descriptivos y resultados de pruebas t para variables físicas, temporales y ambientales.*

	Abandonan		Practican		t	p
	M	DT	M	DT		
IMC	22,41	2,3	23,49	1,8	1,635	0,629
Horas fútbol	1,75	1,3	12,75	2,6	16,873	0,000
Horas otros deportes	4,30	1,3	3,75	1,6	1,170	0,249
Horas hobbies	17,30	4,6	13	3,3	3,371	0,002
Horas deberes	18	5,3	11,85	2,1	4,828	0,000
Distancias recorridas	2,75	1,1	2,30	1,1	1,323	0,194

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y resultados de pruebas t para variables psicológicas.

	Abandonan		Practican		t	p
	M	DT	M	DT		
Percepción habilidad	4,65	1,2	7,4	1,3	6,058	0,000
Inteligencia emocional	2,04	0,3	4,6	0,3	23,802	0,000
Motivación intrínseca placer	47,75	10,8	82,87	6,6	12,368	0,000
Motivación intrínseca aprender	46,87	8,7	83,12	7,6	14,002	0,000
Motivación intrínseca perfeccionar	47,87	11,47	83,25	6,23	12,111	0,000
Clima Orientación al ego	41,02	3,8	20,57	5,2	14,185	0,000
Clima Orientación a la tarea	44,58	6,6	85,20	6,2	20,03	0,000
Percepción Ego	42,63	9,41	82,66	7,5	14,84	0,000
Percepción tarea	42,79	11,42	82,74	8,4	12,616	0,000
Integración de tarea	3,2	0,7	8,1	0,4	26,704	0,000
Integración social	3,2	0,8	8,2	0,5	24,729	0,000
Atracción por la tarea de grupo	3,2	0,6	8,03	0,5	27,061	0,000
Atracción de tipo social	3,3	0,6	7,9	0,6	25,204	0,000

En la Tabla 2 se observa que todas las variables psicológicas son significativamente diferentes para ambos grupos, obteniendo $p < .001$ para todas las variables: percepción de habilidad ($t = 6,058$; $p < .001$); inteligencia emocional ($t = 23,802$; $p < .001$); motivación intrínseca por placer ($t = 12,368$; $p < .001$); motivación intrínseca por aprender ($t = 14,002$; $p < .001$);

.001); motivación intrínseca por perfeccionar ($t = 12,111$; $p < .001$); clima motivacional orientado al ego ($t = 14,185$; $p < .001$); clima motivacional orientado a la tarea ($t = 20,03$; $p < .001$); percepción ego ($t = 14,84$; $p < .001$); percepción de tarea ($t = 12,616$; $p < .001$), integración de tarea ($t = 26,704$; $p < .001$); integración social ($t = 24,729$; $p < .001$); atracción por la tarea de grupo ($t = 27,061$; $p < .001$); atracción de tipo social ($t = 25,204$; $p < .001$).

4. Discusión

El objetivo del presente estudio fue comparar y analizar las diferencias entre los adolescentes que continúan la práctica futbolística con aquellos que decidieron abandonarla para plantear una base que de explicación al por qué de este fenómeno si los beneficios de la práctica son tan numerosos.

En los resultados para las variables físicas y temporales se observó que no existen diferencias significativas en las horas dedicadas a otros deportes, así como en el IMC. Estos resultados concuerdan con el estudio de Gutierrez et al. (2015) en el que no resaltan las diferencias de IMC entre los dos grupos, pero dentro de este mismo trabajo Gutierrez et al. (2015) mencionan otro trabajo que contraria los resultados aquí obtenidos, el trabajo de Gortmaker (1996) llevado a cabo en Estados Unidos obtuvo que el IMC era mayor en adolescentes que no realizaban ninguna actividad deportiva en comparación de los que sí, por lo tanto se daban más casos de obesidad entre adolescentes sedentarios.

Los resultados obtenidos de las horas semanales dedicadas al fútbol la diferencia entre el grupo que continua su práctica en relación al grupo que lo abandona es realmente significativa, los adolescentes que continúan con la práctica de deporte dedican más horas a la semana que los adolescentes que abandonaron la práctica. resultado que guarda relación con el estudio publicado por Figueiredo et al. (2009) como una de las características destacables en los jugadores de fútbol.

Los datos obtenidos referentes a las horas semanales dedicadas a otro hobby resaltan que los adolescentes que abandonan la práctica de deporte dedican 5 horas semanales más (17.30h) a otros hobbies que los que continúan practicándolo (13h). Esto puede deberse a la falta de interés de los adolescentes a la hora de hacer deporte, tal y como recalca Calvo et al. (2010) en su estudio, en el que la motivación destaca como variable significativa a la hora de continuar con la práctica deportiva; frente a otros posibles estímulos más sedentarios y con menos compromiso como videojuegos o redes sociales, muy común en la actualidad. También Molinero et al. (2009) en su estudio destaca que el motivo por el cual los adolescentes dejan de practicar fútbol es principalmente porque prefieren dedicar su tiempo a otras cosas, además

de no sentir el espíritu de equipo o no gustarles su entrenador. Ambos autores concuerdan con los resultados obtenidos en este estudio.

Aún así son más las horas que los adolescentes que abandonan el deporte dedican a los estudios que a otros hobbies, aunque por muy poco. Los adolescentes que continúan con la práctica también aquí dedican menos horas que el otro grupo, pero a diferencia de este, es menor el tiempo que dedican a los estudios que a otros hobbies. Estos datos concuerdan con los de Baena et al. (2012) que clasifica los estudios como primer motivo de abandono de la práctica deportiva.

Por último, y aunque la diferencia no es significativa cabe recalcar que la distancia recorrida en km por los adolescentes que abandonan la práctica de fútbol es levemente superior a la distancia que recorren aquellos que aún continúan la práctica. Es posible que esto sea otro de los motivos por el cual se abandone el fútbol, por pereza, el segundo motivo destacado por Baena et al. (2012).

En cuanto a los resultados para las variables individuales todas las variables obtienen diferencias significativas y en todas las variables los adolescentes que continúan la práctica del fútbol obtienen mejores resultados que aquellos que la abandonaron.

Así los adolescentes que practican fútbol se consideran más habilidosos en el fútbol que aquellos que lo abandonan, manejan mejor sus emociones, están más motivados a la hora de aprender, practicar y perfeccionar un deporte (en este caso el fútbol)

En lo referente a clima motivacional ya sea orientado al ego o a la tarea también estos obtienen mejores resultados. Aunque el fútbol está más orientado a un clima centrado en la tarea por ser un deporte de equipo, los adolescentes que lo practican también libran una lucha interna basada en la superación y quizás en el deseo de no defraudar al equipo. Estos resultados concuerdan con numerosos estudios como el de Cervelló et al. (2007), el de Calvo et al. (2010), Asztalos et al. (2010), Garrido et al. (2012), Ommundsen y Vaglum (1997) y un largo etcetera.

Los resultados para las variables sociales reflejan, al igual que en los resultados anteriores, que los adolescentes que continúan la práctica futbolística sienten mayor atracción individual ya sea por atracción por la tarea de grupo (ATG-T) o atracción de tipo social (ATG-S). Es decir que los adolescentes que continúan ven beneficios personales ya sea por la práctica del deporte en sí, (mejoras físicas, mejor oportunidad profesional, etc.) como en cuanto a las relaciones sociales (integración, cohesión, amistad, compañerismo, etc.). A diferencia de aquellos que abandonaron la práctica futbolística cuyos resultados son del 3.2 de media frente al 8 de media de los que si lo practican. Como en el estudio de Cervelló (2007) las diferencias más significativas entre los adolescentes que continuaban la práctica futbolística y los que la abandonaban eran referentes a tareas orientadas al ego en la que en todos casos los adolescentes que abandonaban el fútbol obtenían mayor puntuación.

En lo referente a la integración del grupo, ya sea basada en la tarea (GI-T) o en lo social (GI-S) los resultados se repiten, mientras que los adolescentes que abandonaron la práctica futbolística obtienen un 3.2 de media, los adolescentes que si lo practican obtienen un 8.1 de media. Es decir, que los adolescentes que continúan la práctica deportiva también pasan más tiempo juntos que el destinado al propio deporte, fuera de las actividades deportivas y sienten un mismo deseo de alcanzar juntos los logros y éxitos que se esperan tal y como mencionan Cervelló et al. (2007) en su estudio.

Se concluye pues que los adolescentes que continúan con la práctica futbolística de forma moderada adquieren mejores resultados en cuanto a rendimiento físico y psicológico que aquellos que deciden abandonarlo. Los adolescentes que deciden abandonar la práctica dedican más horas a los estudios y a otros hobbies que los que practican fútbol por lo que tal y como mencionaban Baena et al. (2012) es muy probable que los motivos por los cuales se abandone sean los estudios, la pereza, la falta de motivación u otras preferencias que se aprecian difusas en este estudio.

La valoración de las conclusiones obtenidas ha de hacerse a la luz de las limitaciones del presente estudio. Una de las limitaciones más importantes es el tamaño muestral, la muestra se compone solo de estudiantes varones por lo que los resultados referentes a la diferencia de género han quedado excluidos del presente documento. Los resultados se obtuvieron mediante auto-informe por lo que los resultados pueden estar adulterados y no adecuarse fielmente a la realidad.

En futuras investigaciones podría aumentarse dicho tamaño para subsanar la limitación en el número de participantes, incluir participantes femeninas y añadir diferentes métodos de obtención de datos para resultados más concretos.

5. Referencias bibliográficas

Annesi, J. J., Faigenbaum, A. D., Westcott, W. L., Smith, A. E., Unruh, J. L., y Hamilton, F. G. (2007). Effects of the Youth Fit For Life protocol on physiological, mood, self-appraisal, and voluntary physical activity changes in African American preadolescents: Contrasting after-school care and physical education formats. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 641-659.

- 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. doi:10.6018/analesps.29.3.178511
- Asztalos, M., De Bourdeaudhuij, I., & Cardon, G. (2010). The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1207-1214. doi:10.1017/S1368980009992825.
- Baena, A. C. M., Chillón, P., Martín-Matillas, M., López, I. P., Castillo, R., Zapatera, B., ... Tercedor, P. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.
- Bar-On, R. (2002). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*. MHS, North Tonawanda, NY.
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., y Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5/1, 88-103. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., y Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684.
- Carron, A.V., Widmeyer, W.N., & Brawley, L.R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266. doi:10.1123/jsp.7.3.244
- Cecchini Estrada, J. A., González González-Mesa, C., Carmona Álvarez, Á. M., y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16 (1).
- Cervelló, E. M. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Valencia: Servei de publicacions de la Universitat de València.
- Cervelló, E. M. (2002). Abandono deportivo: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo* (pp. 175-187). Ourense: GERSAM.
- Cervelló, E. M., Escartí, A., y Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de metas disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las

- casas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), 7-19.
- Cervelló, E. M., Escartí, A., y Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65-71.
- Crane, J., y Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131.
- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., y Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a brief emotional intelligence scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*, 31(4), 198-208
- de Benito, M. M., Luján, J. F. G., y de Benito Trigueros, A. M. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-20.
- Deelen, I., Ettema, D., y Kamphuis, C. B. (2018). Time-use and environmental determinants of dropout from organized youth football and tennis. *BMC Public Health*, 18(1), 1022. doi:10.1186/s12889-018-5919-2
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., y Chaumeton, N. R. (2007). A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12 to 17 years. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 80-89. doi:10.1207/s15324796abm3301_9
- Eberl, M., Tanaka, L. F., Klug, S. J. y Adamek, H. E. (2019). Football as a Health Promotion Strategy. *Deutsches Ärzteblatt International*, 116(43), 721-728. doi:10.3238/arztebl.2019.0721
- Egocheaga Rodríguez, J. (2007). Encuentro para jóvenes de instituto y formación profesional. *Boletín de Pediatría*, 47 (Supl.1), 5-7.
- Fernandez-Berrocal, P., Berrios-Martos, M. P., Extremera, N., y Augusto, J. M. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Psicología Conductual*, 20(1), 5-14.
- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., y Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports Sciences*, 27(9), 883-891.
- Friedrich, B., y Mason, O. J. (2017). "What is the score?" A review of football-based public mental health interventions. *Journal of Public Mental Health*, 16(4), 144-158. doi:10.1108/JPMH-03-2017-0011
- Garcés de Los Fayos, E. J. (2003). *Áreas de aplicación de la Psicología del Deporte*. Murcia: Dirección General de Deportes.
- García-Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Cáceres: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Extremadura.

- Garrido, R. R., García, A. V., Flores, J. L. P., y de Mier, R. J. R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Gortmaker, S. L., Must, A., Sobol, A. M., Peterson, K., Colditz, G. A., & Dietz, W. H. (1996). Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 150(4), 356-362.
- Gutierrez, R. ;Aldea, L.; Cavia, MM; y Alonso-Torre, S.R. (2015) Relación entre la composición corporal y la práctica deportiva en adolescentes. *Nutr. Hosp.* [online]. vol.32, n.1, pp.336-345. ISSN 1699-5198. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9112>.
- Hammami, A., Chamari, K., Slimani, M., Shephard, R. J., Yousfi, N. y Tabka, Z. (2016). Effects of recreational soccer on physical fitness and health indices in sedentary healthy and unhealthy subjects. *Biology of Sport*, 33, 127-137. doi:10.5604/20831862.1198209.
- Hassan, A. R., Lam, M. H. S., Ku, S., Li, W. H. C., Lee, K. Y., Ho, E., ... Wong, A. S. W. (2017). The reasons of dropout of sport in Hong Kong school athletes. *Health Psychology Research*, 5(1). doi:10.4081/hpr.2019.8099
- Krustrup, P., Aagaard, P., Nybo, L., Petersen, J., Mohr, M. y Bangsbo, J. (2010). Recreational football as a health promoting activity: a topical review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 1-13. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01108.x.
- Laborde, S., Dosseville, F., y Allen, M. S. (2016). Emotional Intelligence in Sport and Exercise: A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26, 862-874. doi:10.1111/sms.12510
- Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5, 4-85. doi:10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5), E127. doi:10.3390/sports7050127.
- Marcos, F. M. L., González-Ponce, I., Sánchez-Oliva, D., Pulido, J. J., y García-Calvo, T. (2015). Adaptation and validation in Spanish of the Group Environment Questionnaire (GEQ) with professional football players. *Psicothema*, 27(3), 261-268. doi:10.7334/psicothema2014.247
- Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G. y Krustrup, P. (2015). Is recreational soccer effective for improving VO2max? A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 45, 1339–1353. doi:10.1007/s40279-015-0361-4

- Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, E., y Márquez, S. (2009). Reasons for dropout in youth soccer: a comparison with other team sports. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 22, 21-30.
- Møllerløgken, N. E., Lorås, H., y Pedersen, A. V. (2015). A systematic review and meta-analysis of dropout rates in youth soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 121(3), 913-922. Doi:10.2466/10.PMS.121c23x0
- Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N., y Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de Medicina del Deporte*, 158(1), 341-347.
- Neta, M., Harp, N. R., Henley, D. J., Beckford, S. E., y Koehler, K. (2019). One step at a time: Physical activity is linked to positive interpretations of ambiguity. *Plos One*, 14(11), e0225106. doi:10.1371/journal.pone.0225106
- Nicholls, J. (1984). *Conceptions of ability and achievement motivation*. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (Vol. 1, pp. 39-73). New York: Academic Press.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G., Patashnick, M., & Nolen, S. B. (1985). Adolescents' theories of education. *Journal of Educational Psychology*, 77, 683-692. doi:10.1037/0022-0663.77.6.683
- Núñez, J. L., León, J., González, V. y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242.
- Ommundsen, Y. y Vaglum, P. (1997). Competence, perceived importance of competence and drop-out from soccer: a study of young players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 7(6), 373-383. doi:10.1111/j.1600-0838.1997.tb00170.x
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward 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.
- Real Federación Española de Fútbol (2017). *Memoria de actividades 2016/2017. Licencias*. Madrid: Departamento de Publicaciones de la Real Federación Española de Fútbol. Recuperado de http://cdn1.sefutbol.com/sites/default/files/rfef_memoria_2017_licencias.pdf

- Ryan, R., y Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Doi : 10.1037/110003-066X.55.1.68.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., y Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347. doi:10.1080/02640419808559362.
- Spandler, H., Mckeown, M., Roy, A. y Hurley, M. (2013). Football metaphor and mental well-being: An evaluation of the It's a Goal! programme, *Journal of Mental Health*, 22(6), 544-554. doi:10.3109/09638237.2013.819420
- Thelwell, R., Lane, A. M., Weston, N. J. V. y Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 224-235.
- Tuffey, S., Medbery, R., y Gould, D. (1996). Why do kids quit. *Coaches Quarterly*, 3, 7-8.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 389-416). NY: John Wiley & Sons
- Vasconcellos, F., Seabra, A., Cunha, F., Montenegro, R., Penha, J., Bouskela, E... Farinatti, P. (2016). Health markers in obese adolescents improved by a 12-week recreational soccer program: a randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 34, 564-575. doi:10.1080/02640414.2015.1064150.

6.ANEXOS

6.1 CUESTIONARIO.

Agradecemos tu colaboración en la investigación dirigida desde el **Grupo de Investigación HUM-651 del Área de Psicología Social de la Universidad de Jaén**.

En todo momento tus datos serán tratados de forma anónima. Únicamente necesitamos conocer algunos datos de carácter sociodemográfico, por lo que te agradeceríamos que antes de responder a los cuestionarios nos facilites los siguientes datos.

Siempre que sea posible marca con una "X" o rodea con un círculo la opción escogida. TODAS LAS HOJAS CONTIENEN INFORMACIÓN EN AMBAS CARAS.

Código: (Te facilitará las claves el investigador) _____

Edad: (Indica tu edad actual) _____ **Curso escolar:** _____

Peso: (Expresado en kilogramos) _____ **Talla:** (Expresada en metros) _____

Nivel de estudios completados por la MADRE:

1. Sin estudios
2. Estudios primarios/Graduado Escolar/Bachillerato elemental/FP de Primer Grado
3. Graduado en Educación secundaria/Graduado Escolar (Ley 14/1970, LGE)
4. Bachiller Superior/FP de Segundo Grado/COU
5. Estudios universitarios medios
6. Estudios universitarios superiores
7. Estudios de postgrado

Nivel de estudios completados por el PADRE:

1. Sin estudios
2. Estudios primarios/Graduado Escolar/Bachillerato elemental/FP de Primer Grado
3. Graduado en Educación secundaria/Graduado Escolar (Ley 14/1970, LGE)
4. Bachiller Superior/FP de Segundo Grado/COU
5. Estudios universitarios medios
6. Estudios universitarios superiores
7. Estudios de postgrado

¿CON QUÉ FRECUENCIA JUEGAS AL FÚTBOL?

1	2	3	4
Menos de una vez por semana	Una vez por semana	Dos veces por semana	Más de dos veces por semana

INDICA CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA DEDICAS A:

Jugar al fútbol: _____ horas

Practicar otros deportes: _____ horas

Otros hobbies: _____ horas

Realizar deberes/estudiar: _____ horas

¿QUÉ DISTANCIA TIENES QUE RECORRER HASTA LLEGAR AL LUGAR DONDE ENTRENAS?

_____ kilómetros

Años de entrenamiento		
Peso, estatura		

Fastest sprint (second)		
Mean sprint (second)		
Agility shuttle run (second)		
Intermitent endurance run		
Squat jump (cm)		
Ball control, log.		
Dribbing speed (seconds)		

Indica tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Sé por qué cambian mis emociones	1	2	3	4	5
2. Puedo notar cómo se siente la gente, escuchando el tono de su voz	1	2	3	4	5
3. Busco realizar actividades que me hacen feliz	1	2	3	4	5
4. Organizo actividades que divierten a otros	1	2	3	4	5
5. Cuando mi estado de ánimo es positivo, soy capaz de encontrar nuevas ideas	1	2	3	4	5
6. Reconozco fácilmente mis emociones cuando las experimento	1	2	3	4	5
7. Viendo sus expresiones faciales, reconozco las emociones que los demás están experimentando	1	2	3	4	5
8. Controlo mis emociones	1	2	3	4	5
9. Ayudo a otras personas a sentirse mejor cuando están decaídas	1	2	3	4	5
10. Utilizo el buen humor, para que me ayude a seguir enfrentándome a los obstáculos	1	2	3	4	5

A través de este cuestionario queremos que expreses tus pensamientos y opiniones respecto a la práctica del fútbol. Para ello contesta de 0 a 100 en función del grado de acuerdo o desacuerdo con lo que se plantea en la frase introductoria:

YO PRACTICO FÚTBOL...	Totalmente en desacuerdo										Totalmente de acuerdo											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1. Porque al practicarlo experimento sensaciones agradables	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2. Por el placer que me produce aprender cosas nuevas sobre este deporte	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
3. Intento buscar buenas razones para jugar al fútbol, pero no encuentro ninguna y no se si continuaré	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
4. Porque me gusta aprender nuevas técnicas durante el entrenamiento	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

5. No lo sé. Tengo la impresión de que soy incapaz de conseguir éxito en este deporte	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6. Porque hace que mi familia y amigos me tengan más aprecio	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
7. Porque, en mi opinión, es uno de los mejores caminos para conocer nuevas amistades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
8. Porque siento gran satisfacción cuando domino perfectamente las acciones técnicas	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
9. Porque es necesario practicar deporte para estar en forma	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
10. Porque da mucho prestigio ser futbolista	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
11. Porque es uno de los mejores caminos para desarrollar otros aspectos de mi (inteligencia, respeto, amistad)	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
12. Por el placer que siento al mejorar mis puntos débiles	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
13. Por la excitación que me produce jugar al fútbol	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
14. Porque debo jugar al fútbol para sentirme bien conmigo mismo	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
16. Porque las personas cercanas a mí piensan que es importante que yo juegue al fútbol	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
17. Porque es el mejor camino para aprender muchas cosas que podrían servirme en otros ámbitos de mi vida	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
18. Por las intensas emociones que siento cuando estoy jugando	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
19. No lo tengo claro. Creo que el fútbol no es para mí	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
20. Por el placer que siento cuando ejecuto correctamente movimientos difíciles	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
21. Porque me siento mal si durante mi tiempo libre no juego al fútbol	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
22. Para enseñar a los demás lo bueno que soy en este deporte	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
23. Por la satisfacción que siento al aprender técnicas nuevas que nunca había realizado	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
24. Porque es uno de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
25. Porque me gusta el sentimiento de estar concentrado mientras juego	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
26. Porque debo hacer deporte regularmente	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
27. Por la satisfacción de descubrir nuevas formas de jugar	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
28. A menudo me lo pregunto y se que no puedo conseguir los objetivos que me había propuesto	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

AL PRACTICAR FUTBOL, SIENTO QUE TENGO ÉXITO CUANDO:

	Totalmente en desacuerdo										Totalmente de acuerdo											
1. Cuando derroto a los demás	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2. Cuando soy el mejor	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
3. Cuando trabajo duro	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

4. Cuando demuestro una clara mejoría personal	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5. Cuando mi actuación supera a mis rivales	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6. Cuando demuestro a la gente que soy el mejor	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
7. Cuando supero las dificultades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
8. Cuando domino algo que no podía hacer antes	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
9. Cuando hago algo que los demás no pueden hacer	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
10. Cuando rindo a mi mejor nivel de habilidad	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
11. Cuando alcanzo una meta	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
12. Cuando soy claramente superior	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

6.2 AUTORIZACIÓN DEL RESPONSABLE DEL CLUB

Jaén, ____ de _____ 20__

D. /Doña _____,
con

DNI, _____ en mi condición de profesor del centro educativo (Altocastillo), situado en Ctra de Córdoba, 23005 (Jaén) y vicepresidente del club deportivo Moraleda.

DECLARO. Que el club tiene conocimiento y autoriza el desarrollo de actividades relacionadas con el trabajo final de máster del

alumno _____,
con

DNI, _____

Que el club ha sido informado sobre los objetivos y metodologías del trabajo final de máster al solicitar el consentimiento de las personas objeto de estudio o de sus padres o representantes legales, para la participación en dicho estudio.

Y, en prueba de conformidad, firmo el presente documento en el lugar y la fecha indicados en el encabezamiento.

FIRMA DIRECCIÓN DEL CENTRO/CLUB