

Climas motivacionales empoderantes según la frecuencia de entrenamiento deportivo virtual durante la pandemia COVID-19

**FRANCISCO JAVIER CORONEL PÉREZ¹, NALLELY CASTILLO JIMÉNEZ²,
JOSÉ LEANDRO TRISTÁN RODRÍGUEZ², MINERVA THALÍA JUNO VANEGAS FARFANO²
Y JEANETTE MAGNOLIA LÓPEZ-WALLE²**

INTRODUCCIÓN

Actualmente, el brote de la enfermedad COVID-19 ha hecho que se hayan implementado cuarentenas y distanciamiento social en todo el mundo para reducir la propagación de la enfermedad. Por lo tanto, el distanciamiento social ha tenido consecuencias de gran alcance para la salud, considerando que la pandemia ha expuesto a las personas al peligro de la inactividad física y el comportamiento sedentario debido a la orientación desde el hogar, lo cual no garantiza que las personas lo realicen de manera constante (Márquez, 2020). Cabe destacar que, la enfermedad por coronavirus, está ocasionando grandes problemas de salud pública a nivel mundial debido a su vertiginosa expansión, como una emergencia de salud pública de importancia global y catalogada como pandemia desde el 11 de marzo de 2020 a nivel mundial (Osorio, 2020).

Al permanecer en casa y encontrarse los jóvenes en cuarentena por necesidad, la interrupción de la práctica deportiva presenta cambios importantes en el uso de tecnologías para nuevas formas de entrenamiento virtual, el papel de los entrenadores juega un papel primordial en el desarrollo del acondicionamiento físico y el desarrollo de actividades más saludables (Calvo, 2020).

De la misma manera ha sido una situación compleja la actividad deportiva a nivel local y mundial, la pandemia ha generado un impacto negativo en el desarrollo y ejecución de la actividad física a nivel recreativo y competitivo, afectando el calendario deportivo, el mejoramiento técnico de los deportistas y el deporte en todos los niveles (Osorio, 2020). Por ello, la práctica deportiva regular es adecuada

¹ Universidad Autónoma de Occidente, Unidad Regional Guasave. Departamento de Ciencias Sociales y Humanidades. Programa Educativo de Psicología.

² Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva.

mantenida cuando se mantiene en el tiempo, lo que conlleva a una serie de beneficios físicos, estéticos y psicológicos (Ruiz et al., 2016).

Actualmente la práctica deportiva es de suma importancia en el desarrollo físico y psicológico del ser humano, el papel de los entrenadores en el contexto deportivo juega una función primordial en el desarrollo de actitudes positivas o negativas que producen salud y bienestar en los jóvenes, en la actualidad es importante analizar el papel de los entrenadores en plena contingencia COVID-19. Es por ello que los entrenadores son importantes en la participación de los deportistas al crear ambientes sanos y adaptables que encaminan al deportista al bienestar personal y, sobre todo, con altas probabilidades de continuar practicando el deporte (Duda & Appleton, 2016), por lo que, en un periodo de confinamiento y aislamiento físico y social el rol del entrenador resulta crucial.

Por lo anterior, el comportamiento que generan los entrenadores deportivos influye directamente en la motivación, pensamientos, sentimientos y rendimiento de sus deportistas (Smith et al., 2016). Sabemos que, el entrenador proporciona asesoramiento técnico a sus atletas o equipos con el propósito de ayudar al deportista o equipo a conseguir un mejor rendimiento deportivo, sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, además promueven liderazgo, compromiso y adherencia en sus deportistas; por lo que, en el entrenamiento deportivo se prepara a un deportista o un equipo para la competición deportiva y para la vida (Côté y Wade, 2009).

Duda y colaboradores (2018) propuso un modelo multidimensional y jerárquico del clima motivacional que generan los agentes significativos (entrenadores, padres, pares, entre otros) en el contexto deportivo, basado tanto en la teoría de las metas de logro (Achievement Goal Theory, AGT, Ames, 1992, Nicholls, 1989) como en la teoría de la autodeterminación (Self-determination Theory, SDT, Ryan y Decy, 2017), en el que se establece que el clima motivacional puede ser más o menos *empowering* o *disempowering*. El clima motivacional *empowering* (funcionamiento positivo) se presenta cuando los entrenadores fomentan: una alta implicación a la tarea, lo que significa que valoran el dominio en la tarea, aprendizaje, esfuerzo, cooperación y todos tienen un lugar importante en el equipo; un alto apoyo a la autonomía, ofreciendo apoyo, flexibilidad, motivación a través del interés, y elección siempre que sea posible; y alto apoyo social, que se refleja en una atmósfera de comprensión y confianza.

Se ha observado en la literatura que los climas motivacionales *empowering* predicen un desarrollo positivo en sus deportistas satisfaciendo sus necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada e intenciones futuras de continuar practicando (Castillo-Jiménez, 2018; Castillo-Jiménez et al., 2017); así como, el disfrute y el compromiso deportivo (Loules, 2017).

Por todo lo anterior, el objetivo de este trabajo ha sido analizar la percepción del clima *empowering* generado por los entrenadores según la frecuencia de práctica deportiva de los atletas durante el confinamiento.

MÉTODO

Participantes

Participaron 671 deportistas pertenecientes a los equipos representativos de la UADEO y del Instituto Sinaloense de Cultura Física y el Deporte (ISDE), 350 eran hombres (52.2 %) y 321 mujeres (47.8 %), pertenecientes a diferentes disciplinas deportivas, tales como, ajedrez ($n = 22$, 3.3 %), atletismo ($n = 50$, 7.5 %), basquetbol ($n = 83$, 12.4 %), beisbol ($n = 56$, 8.3 %), box ($n = 43$, 6.4 %), futbol ($n = 142$, 21.2 %), grupo de animación ($n = 35$, 5.2 %), softbol ($n = 73$, 10.9 %), taekwondo ($n = 71$, 10.6 %), voleibol de sala ($n = 81$, 12.1 %), y voleibol de playa ($n = 16$, 2.4 %). La edad de los deportistas oscilaba entre los 12 y 40 años de edad ($M = 19.20$, $DT = 5.2$). Los deportistas han participado en eventos locales (58.4 %), regionales (22.4 %), nacionales (1%), e internacionales (2.2 %).

Materiales e instrumentos

Los recursos utilizados para la realización de la investigación ha sido una batería de instrumentos psicológicos mediante la plataforma QuestionPro (<https://universiada2020.questionpro.com>), la cual permite completar el cuestionario desde teléfonos celulares, computadoras y tabletas, entre otros dispositivos electrónicos.

Clima motivacional empowering

Para evaluar la percepción del clima motivacional *empowering* se utilizó el Cuestionario del Climas Motivacionales *Empowering* y *Disempowering*, versión entrenador (*Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach*, EDMCQ-C, Appleton et al., 2016), basada la versión reducida y adaptada (Soltad et al., 2020). El cuestionario consta de diecinueve ítems en dos dimensiones, clima motivacional *empowering* (11 ítems) y clima motivacional *disempowering* (8 ítems). Para esta investigación, únicamente se utilizaron los factores que conforman el clima motivacional *empowering*, es decir, clima de implicación a la tarea (6 ítems),

estilo de apoyo a la autonomía (3 ítems) y apoyo social (2 ítems). El clima motivacional *empowering* consideró el promedio de los tres factores. Para responder al cuestionario, se presentó a los participantes el siguiente enunciado: «Durante el tiempo que has entrenado en el equipo...». Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert que oscila desde *muy en desacuerdo* (1) hasta *totalmente de acuerdo* (5). Este cuestionario presenta adecuadas propiedades psicométricas en diferentes estudios en el contexto mexicano (Castillo-Jiménez, 2018; Gutiérrez-García et al., 2020; Ramírez-Mejía, 2020; Soltad et al., 2020).

Frecuencia de entrenamiento virtual

La frecuencia de entrenamiento virtual fue evaluada a través del siguiente enunciado «Actualmente, durante esta contingencia sanitaria del COVID-19, en la cual la mayoría estamos en casa, ¿con qué frecuencia entrenas virtualmente con tu equipo deportivo?», el rango de respuesta fue: No entreno; Una vez por semana; 2-3 veces por semana; 4-5 veces por semana, y Todos los días.

Procedimiento de recolección de datos

Una vez que se concedió la aprobación y el permiso del Comité de Ética de la Universidad Autónoma de Occidente (oficio No. CM-UAdeO 06.10/2020), se contactó a las autoridades universitarias de la UADEO y del ISDE. Posteriormente se les explicó en qué consistía el proyecto de investigación y el objetivo del estudio. Una vez obtenidas las autorizaciones se procedió a contactar a cada uno de los jefes de deporte de cada una de las unidades regionales de la Universidad Autónoma de Occidente y de los equipos del estado de Sinaloa.

La aplicación de la encuesta se llevó a cabo de manera individual mediante el envío del enlace (<https://universiada2020.questionpro.com>) a los entrenadores de cada equipo tanto a sus correos electrónicos como a los WhatsApp, para que ellos a su vez reenvíen el enlace a sus deportistas. Solo cuando fue necesario el encuestador atendió dudas particulares. Toda la recolección de información se realizó en línea, ya que el país se encontraba en la Jornada Nacional de Sana Distancia producto de la pandemia COVID-19.

Se considera una investigación sin riesgo, ya que no se realiza ninguna intervención; de la misma manera, se protegerán sus derechos y bienestar con la finalidad que los entrenadores y deportistas estén enterados de que todo lo que

sucedan y resulte de esta investigación se protegerá completamente, ya que todo será tratado con confidencialidad.

Todos los jugadores aceptaron participar voluntariamente en el estudio, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna; se solicitó dieran respuesta al consentimiento informado, ubicado como primera pregunta del instrumento electrónico. El anonimato de los deportistas está garantizado durante todo el proceso y se aclaró que la información será utilizada solo para fines científicos.

Análisis estadísticos

Se analizaron las propiedades psicométricas del instrumento de medida. Se comenzó con el análisis de los ítems que conforman las escalas y subescalas, mediante estadísticos descriptivos de tendencia central media, desviación típica, asimetría y curtosis. Para analizar la distribución de los datos, mediante la asimetría y la curtosis los valores se consideran normales cuando los índices se encuentran en un rango entre -1 y 1 (Muthén & Kaplan, 1985). De la misma manera se realizaron análisis descriptivos y de fiabilidad de cada una de las variables de estudio, para conocer sus características, los estadísticos que se emplearon, medias, desviación típica, rango, normalidad, asimetría y curtosis.

A continuación, se realizó un análisis de frecuencias y porcentajes de las categorías de frecuencias para las categorías: análisis estadístico de tipo descriptivo y de normalidad para los ítems, de igual forma se hallaron los niveles de significación llevando a cabo un análisis de varianza (ANOVA) comparaciones múltiples post hoc asumiendo varianzas iguales DMS con factor T2 de Tamhane, con un nivel de significancia de 0.05. Para determinar la consistencia interna de los instrumentos y de las distintas dimensiones se usó el coeficiente alpha de Cronbach, fijando el índice de confiabilidad en el 95.5 %. Para evaluar los coeficientes de alfa cronbach se consideraron los siguientes valores; Coeficiente alfa $\geq .90$ excelente, $\geq .80$ bueno, $\geq .80$ bueno, $\geq .70$ aceptable, $\geq .60$ cuestionable, $\geq .50$ cuestionable, $\geq .50$ es pobre y $\leq .50$ es inaceptable. Para el análisis de los datos se utilizó el software SPSS® 22.0.

RESULTADOS

Análisis descriptivo y fiabilidad de los ítems, factores y dimensión

En la tabla 1, se muestran los estadísticos descriptivos de cada uno de los ítems que componen la dimensión del clima motivacional *empowering*. Considerando que el rango de respuesta es de 1 a 5, el ítem con el promedio mayor fue el 28 ($M = 4.69$) correspondiente al factor de clima de implicación a la tarea; mientras que el ítem con el promedio menor fue el 16 ($M = 4.54$) correspondiente al factor de estilo de apoyo a la autonomía.

Al realizar el promedio de los ítems por factor (IT, AA, AS) y por dimensión (Cemp), se analizó la estadística descriptiva, y la fiabilidad por cada variable. En la tabla 2 se muestra que los valores de asimetría y curtosis denotan una distribución de datos no paramétrica al exceder los rangos considerados como normales ($+/- 1$); respecto a la fiabilidad los coeficientes de fiabilidad, mediante el alfa de Cronbach, son considerados adecuados (.78 a .92), por lo que se demuestra una consistencia interna en la medida psicológica.

TABLA 1. Estadísticos descriptivos de los ítems del Cuestionario de Clima Motivacional *Empowering* y *Disempowering* (EDMCQ-C)

	Ítems	M	DT	As	k
<i>Clima de implicación a la tarea (IT)</i>					
Clima motivacional <i>empowering</i> (Cemp)	4. Mi entrenador intenta asegurarse que los jugadores (a) se sientan bien cuando dan su máximo.	4.65	.70	-2.97	11.30
	11. Mi entrenador se asegura que los jugadores (a) se sientan exitosos cuando mejoran.	4.63	.60	-2.17	7.63
	23. Mi entrenador se asegura que cada uno de nosotros (a) tengamos un rol importante en el equipo.	4.60	.63	-1.84	5.07
	28. Mi entrenador nos hace saber que todos los jugadores (a) son parte del éxito del equipo.	4.69	.55	-2.11	6.63
	30. Mi entrenador animó a los jugadores (a) para que se ayuden unos a otros a aprender.	4.66	.56	-1.80	5.22
	34. Mi entrenador realmente animó a los jugadores (a) a trabajar juntos como equipo.	4.68	.51	-1.26	.55

Continuación tabla 1. Estadísticos descriptivos de los ítems del Cuestionario de Clima...

	Ítems	M	DT	As	k
Clima motivacional <i>empowering</i> (CEmp)	<i>Estilo de apoyo a la autonomía (AA)</i>				
	16. Mi entrenador respondió completa y cuidadosamente a nuestras preguntas.	4.54	.63	-1.38	2.56
	22. Cuando mi entrenador pidió a los jugadores (a) que hicieran algo, se esforzó por explicarles el porqué es bueno hacerlo de esa manera.	4.62	.59	-1.86	5.56
	32. Mi entrenador piensa que es importante para los jugadores (a) que practiquen este deporte porque ellos lo disfrutan.	4.58	.67	-1.80	3.94
	<i>Estilo de apoyo social (AS)</i>				
	8. Siempre contamos con el apoyo de nuestro entrenador, pase lo que pase.	4.63	.60	-2.17	7.64
	14. Mi entrenador aprecia realmente a los jugadores (a) como personas y no sólo como deportistas.	4.68	.54	-1.92	5.96

TABLA 2. Medias, desviaciones típicas, asimetría, curtosis y fiabilidad de las variables psicológicas (N = 671)

Variables	M	DT	AS	k	a
Climas motivacional <i>empowering</i>	4.62	.47	-2.27	10.15	.92
Clima implicación a la tarea	4.65	.48	1.97	6.91	.80
Estilo de apoyo a la autonomía	4.57	.54	-1.90	7.19	.79
Apoyo social	4.65	.57	-2.70	11.79	.78

Análisis descriptivo de la frecuencia de entrenamiento virtual

En la tabla 3 se muestra la frecuencia y porcentaje absoluto del entrenamiento deportivo virtual durante el periodo de confinamiento debido al COVID-19. Como podemos observar, la mayoría de los deportistas no realizaban entrenamiento virtual, por lo que la comparación posterior se realizó en dos fases: primero, entre los que entrenaba desde 1 vez por semana hasta todos los días ($n = 229$) y, segundo, se contrastó entre lo que entrenaban virtualmente contra los deportistas que no entrenaban ($n = 442$).

TABLA 3. Frecuencia y porcentaje de entrenamiento virtual durante la pandemia

	Frecuencia	Porcentaje
No entrena	442	65.9
1 vez por semana	50	7.5
2 -3 veces por semana	99	14.8
4-5 veces por semana	42	6.3
Todos los días	38	5.7
Total	671	100

Análisis comparativo entre los que entrenaban durante la pandemia

En la tabla 4 se muestra los estadísticos descriptivos, ANOVA y valor de eta (η) de la dimensión del clima motivacional *empowering* y de los factores que la componen según la frecuencia de entrenamiento virtual. Al comparar las variables psicológicas según la frecuencia de práctica, se encontraron diferencias significativas en el factor de clima de implicación en la tarea (obtenida mediante el promedio de 6 ítems) y el clima motivacional *empowering* (obtenido mediante el promedio de los 11

TABLA 4. Análisis descriptivo y prueba de normalidad del clima motivacional *empowering* y sus factores asociados, según la frecuencia de entrenamiento virtual

	n	M	DT	Mín.	Máx.	F _(3, 225)	η
Clima motivacional <i>empowering</i>						2.89*	.19
1 vez por semana	50	4.67	.40	3.73	5.00		
2 -3 veces por semana	99	4.68	.3	3.55	5.00		
4-5 veces por semana	42	4.56	.43	3.45	5.00		
Todos los días	38	4.81	.25	4.00	5.00		
Clima de implicación a la tarea						3.19*	.20
1 vez por semana	50	4.71	.40	3.67	5.00		
2 -3 veces por semana	99	4.69	.41	3.67	5.00		
4-5 veces por semana	42	4.56	.45	3.50	5.00		
Todos los días	38	4.83	.27	4.00	5.00		

Continuación tabla 4. Análisis descriptivo y prueba de normalidad del clima motivacional...

	n	M	DT	Mín.	Máx.	F _(1,115)	η
Estilo de apoyo a la autonomía						1.63	.14
1 vez por semana	50	4.64	.46	3.67	5.00		
2 -3 veces por semana	99	4.62	.43	3.33	5.00		
4-5 veces por semana	42	4.49	.54	3.33	5.00		
Todos los días	38	4.71	.40	3.33	5.00		
Apoyo social						2.16	.16
1 vez por semana	50	4.63	.57	2.00	5.00		
2 -3 veces por semana	99	4.73	.44	2.50	5.00		
4-5 veces por semana	42	4.67	.49	3.00	5.00		
Todos los días	38	4.89	.30	4.00	5.00		

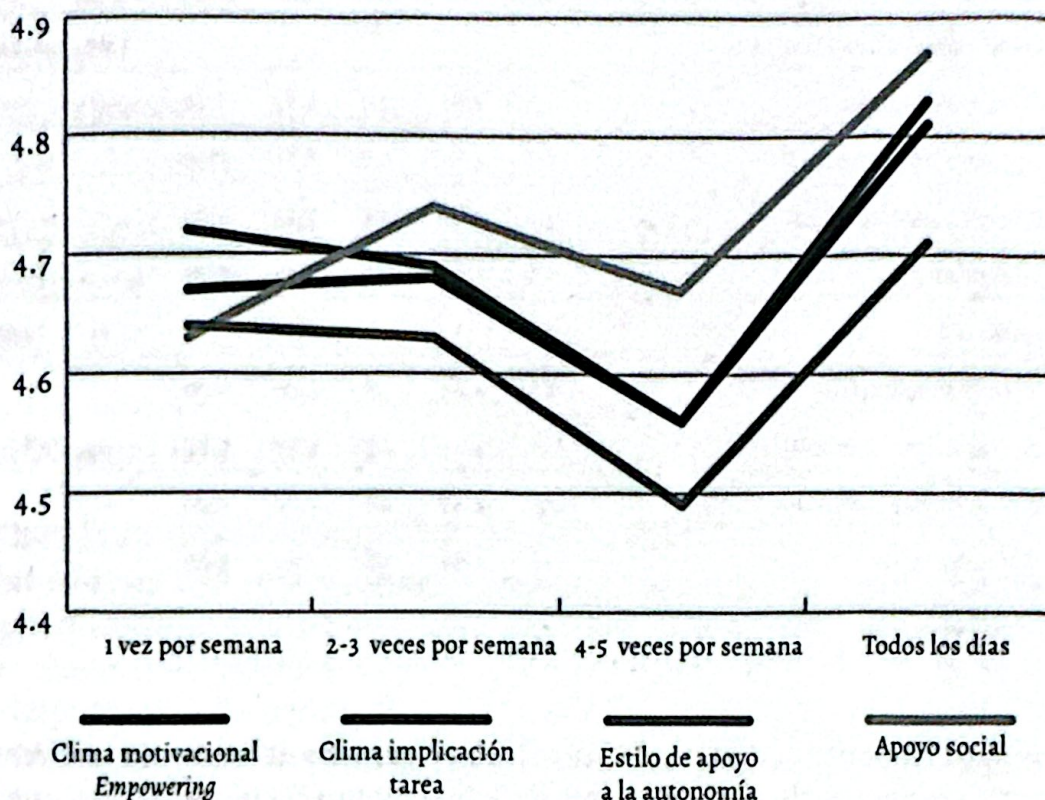
*p < .001

ítems que componen la dimensión). Al calcular el tamaño del efecto de la diferencia entre grupos, se observa que el 19 % del clima motivacional *empowering* puede ser explicado por la frecuencia de entrenamiento virtual; y el 20 % por el clima de implicación a la tarea.

TABLA 5. Comparaciones múltiples (pruebas *post-hoc*) entre las frecuencias de entrenamiento virtual en el clima motivacional *empowering* y los factores que lo explican

Variable dependiente	(I) Q20 - ¿Entrenas virtualmente con tu equipo deportivo?	(J) Q20 - ¿Entrenas virtualmente con tu equipo deportivo?	Diferencia de medias (I-J)	p
Clima motivacional <i>empowering</i>	Todos los días	4-5 veces por semana	.24	.004
Clima de implicación a la tarea	Todos los días	4-5 veces por semana	.27	.002
Estilo de apoyo a la autonomía	Todos los días	4-5 veces por semana	.21	.034
Apoyo social	Todos los días	1 vez por semana	.23	.018

FIGURA 1. Promedio de los climas de empoderamiento según la frecuencia de entrenamiento virtual



Al realizar el análisis *post-hoc*, se encontraron diferencias significativas en todas las variables, principalmente al comparar las medias entre el entrenamiento diario «Todos los días» y el entrenamiento de 4 a 5 veces por semana y 1 vez por semana (tabla 5).

En la figura 1 se representa más claramente que a mayor frecuencia de entrenamiento virtual mayor la percepción de los climas de empoderamiento.

Análisis comparativo entre los que entrenaron y no entrenaron durante la pandemia

Como siguiente análisis, se comparó la percepción de los climas de empoderamiento entre los deportistas que entrenaban (desde 1 día hasta todos los días) y los que no entrenaba de forma virtual. Los resultados muestran diferencias significativas en todas las variables, excepto en el estilo de apoyo a la autonomía; sin embargo, también el promedio es mayor cuando los deportistas entrenan virtualmente.

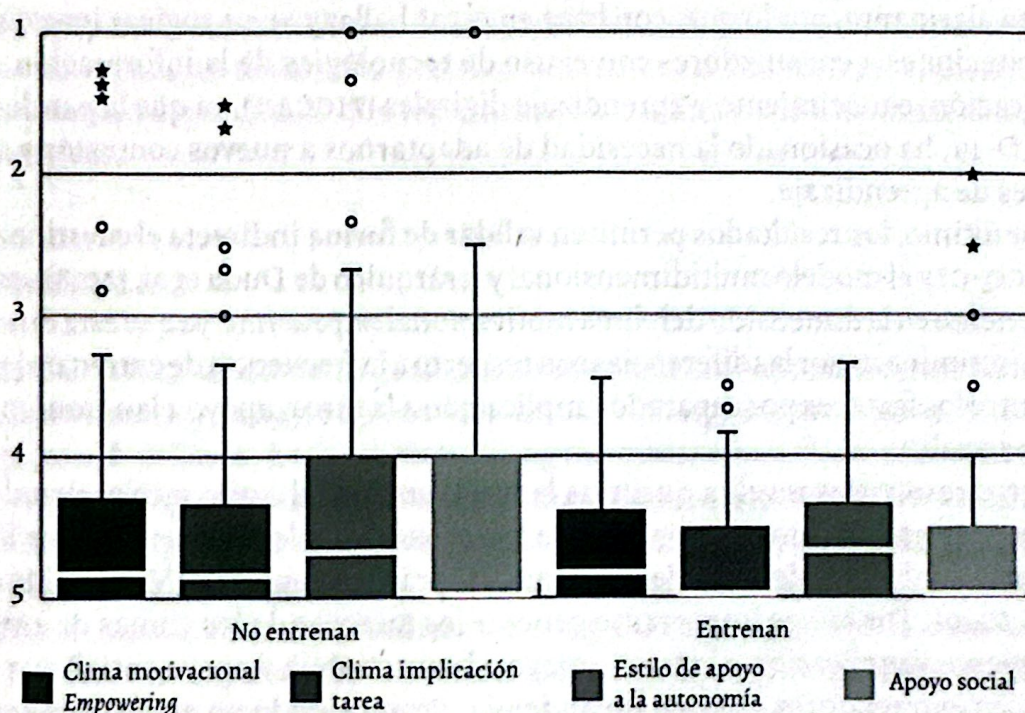
TABLA 6. Análisis comparativo entre los deportistas que entrenaron y los que no entrenaron durante la pandemia COVID-19.

	No entrenan (n = 442)		Entrenan (n = 229)		$t_{(669)}$	d
	M	DT	M	DT		
Clima motivacional <i>empowering</i>	4.60	.51	4.68	.38	-2.31*	.17
Clima de implicación a la tarea	4.62	.51	4.69	.40	-2.04*	.15
Estilo de apoyo a la autonomía	4.55	.57	4.62	.46	-1.71	.13
Apoyo social	4.60	.62	4.72	.47	-2.73**	.22

* $p < .05$, ** $p < .01$

En el siguiente diagrama de caja se observa que, además de valores superiores de los climas, cuando los deportistas entrenan existe una menor dispersión entre las respuestas, por lo que los deportistas que entrenan suelen expresar más claramente la percepción de climas de empoderamiento.

FIGURA 2. Percepción de los climas de empoderamiento según la frecuencia de entrenamiento cuando entrenan o no entrenan los deportistas



DISCUSIÓN

Con base en los resultados obtenidos y de acuerdo al objetivo propuesto en esta investigación, se encontraron datos relevantes con respecto a la percepción de climas motivacionales empoderantes según la frecuencia de práctica deportiva en plena pandemia COVID-19.

Los resultados denotan que a mayor frecuencia en la práctica deportiva virtual se percibe más altos niveles de clima de implicación a la tarea, estilo de apoyo a la autonomía y apoyo social, lo que resulta en mayor clima *empowering*. Estos resultados coinciden con Jariono y Subekti, 2020; McLaren y Murray, 2014; Moreno-Murcia et al., 2020 y 2005.

Por lo anterior, cuando los entrenadores fomentan el trabajo duro basado en el esfuerzo, el desarrollo de habilidades, aprendizaje cooperativo, flexibilidad, interés y toma de decisiones (Duda, 2013; Duda et al., 2018), repercute en una mayor frecuencia de entrenamiento deportivo.

Los climas motivacionales generados por los entrenadores influyen en los comportamientos, pensamientos y sentimientos que presentan los deportistas, por lo que condicionan la forma en que los jóvenes viven sus experiencias; esto no solo repercuten en el rendimiento deportivo, sino también en el desarrollo psicológico positivo de sus deportistas (Mosqueda et al., 2019).

Además, los resultados de este estudio pusieron de manifiesto el abandono o baja participación en los entrenamientos deportivos de forma virtual, lo que resulta alarmante, por lo que, con base en estos hallazgos, se sugiere invertir en capacitaciones a entrenadores con el uso de tecnologías de la información, comunicación, conocimiento y aprendizaje digitales (TICCAD), ya que la pandemia COVID-19, ha ocasionado la necesidad de adaptarnos a nuevos contextos y ambientes de aprendizaje.

Por último, los resultados permiten validar de forma indirecta el cuestionario (EDMCQ-C) y el modelo multidimensional y jerárquico de Duda et al. (2018), específicamente en la dimensión del clima motivacional *empowering*, ya que esta dimensión discrimina mejor las diferencias con respecto a la frecuencia de entrenamiento que entre los factores por separado (implicación a la tarea, apoyo a la autonomía y apoyo social).

Otros resultados revelan que, tras la intervención, el estilo motivacional del entrenador proporciona mayor apoyo a la autonomía a los deportistas, los hace centrarse en el placer de aprender y disfrutar la práctica deportiva (Moreno-Murcia et al., 2020). Por eso es importante generar los factores de los climas de empoderamiento (implicación a la tarea, apoyo a la autonomía y apoyo social) que generen los entrenadores durante la pandemia. Promoviendo un entorno de apoyo

donde los deportistas sientan la autonomía para tomar sus propias decisiones y el entrenador les permita concentrarse en el esfuerzo, de ahí la importancia de explorar el uso de las técnicas psicológicas para atribuir al crecimiento de la práctica deportiva, ya sea virtual o presencial (Loules, 2017).

Este estudio presenta algunas limitaciones que deberían ser tomadas en cuenta en futuras investigaciones, destacamos que la encuesta se aplicó en plataforma virtual a través de cuestionario Question pro, la muestra se obtuvo de diferentes deportistas en diferentes disciplinas del deporte individual y colectivo; por lo que será importante en futuras investigaciones donde se incluyan muestras del deporte en ambas variantes.

Las posibles futuras líneas de investigación podrían girar en torno a establecer un estudio longitudinal con un diseño de tendencia y evolución, estableciendo una línea base de investigación con una muestra de la población de deportistas de Sinaloa de 16 a 23 años y con los mismos niveles equivalentes de Sonora, Chihuahua, Nuevo León, Tepic y Jalisco, con el objetivo de monitorear los diferentes momentos en que los entrenadores han tenido contacto con los jugadores durante la contingencia COVID 19.

CONCLUSIÓN

Este estudio deja en manifiesto la vital importancia del rol que juegan los entrenadores para fomentar climas de empoderamiento junto con el entrenamiento deportivo para un desarrollo positivo con mejora del bienestar, el disfrute y el compromiso deportivo, lo que repercutirá en la adherencia a los entrenamientos deportivos.

REFERENCIAS

- Ames, C. (1992). Classroom: goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Appleton, P. & Duda, J. (2016). Examining the interactive effects of coach created empowering and disempowering climate dimensions on athlete's health and functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.007>
- Calvo, R. (2020). Health surveillance during COVID-19 pandemic. How to safeguard autonomy and why it matters. *BMJ* 2020, 369,1373. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1373>

- Castillo-Jiménez, N. (2018). *Climas empowering y disempowering, necesidades psicológicas, motivación, e intenciones futuras de participar en el fútbol* [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Castillo-Jiménez, N., López-Walle, J., Inés, T. y Balaguer, I. (2017). Relación del clima *empowering* con la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 33-39.
- Coté, J. & Wade, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of empowering coaching™: setting the stage for the PAPA Project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2013.83941>
- Duda J. L. & Appleton, P. R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates: conceptualization, measurement considerations, and intervention implication. *Sport and Exercise Psychology Research*, 17, 373-388. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-803634-1.00017-0>
- Duda, J. L., Appleton, P. R., Stebbings, J. & Balaguer, I. (2018). Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport. En C. J. Knight, C. G. Harwood & D. Gould (Eds.). *Sport Psychology for Young Athletes* (81-93). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-8>
- Gutiérrez-García, P., Castillo-Jiménez, J., Ríos-Domínguez., González-Fiambres, R. A., Ramírez-Siqueiros, M. G. y López-Walle, J. (2020). Clima de empoderamiento, tipos de motivación, diversión y aburrimiento en jóvenes deportistas. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 12(2), 23-32. <http://revistas.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/76307>
- Gutiérrez-García, P., López-Walle, J., Tomás, I., Tristán, J. y Balaguer, I. (2019). Relación entre clima *empowering* y diversión en pitchers de béisbol: el papel mediador de la motivación autónoma. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 166-177. <http://doi.org/10.6018/cpd.353081>
- Gutiérrez-García, P. (2020). Clima de empoderamiento, tipos de motivación, diversión y aburrimiento en jóvenes deportistas. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 12(2), 23-32.
- Jariono, G. & Subekti, N. (2020). Sports motivation survey and physical activity students of sport education teacher training and education faculty fkip muhammadiyah university surakarta. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 4(2), 86-95. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
- Loules, G. (2017). *The relationships between achievement goals, empowering and disempowering climate, and female athletes' self-talk in football* [Doctoral dissertation, University of Thessaly]. Institutional Repository Library & Information

- Centre University of Thessaly. <https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/47110/16998.pdf?sequence=1>
- Marquez, J. R. (2020). Teleconsultation in a pandemic due to coronavirus: challenges for telemedicine in the post-COVID-19. *Rev. Colomb Gastroenterol.* 35(1). <https://doi.org/10.22516/25007440.553>
- McLaren, M. C. & Murray, R. A. (2014). A coach- initiated motivational climate intervention and athletes perceptions of group cohesion in youth sport. *American Psychological Association.* 4(2), 113-126. <https://doi.org/10.1037/spy0000026>
- Moreno-Murcia, J.A., Pérez- Gomez, L., Alías-García, A. y Huéscar-Hernandez, E. (2020). Apoyo a la autonomía, motivación y rendimiento de jugadores de baloncesto. *Journal of Sport Psychology.* 29(1), 51-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7871881>
- Moreno-Murcia, J.A., Villodre, N.A., Martínez-Galindo, C. y Cervello-Gimeno, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte.* 5(1). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/93511>
- Mosqueda, S., López-Walle, J., Gutiérrez-García, P., García-Verazaluce, J. & Tristán J. (2019). Autonomous motivation as a mediator between an empowering climate and enjoyment in male volleyball players. *Sports,* 7, 153. <https://doi.org/10.3390/sports7060153>
- Muthén, B. & Kaplan D. (1985). A comparison of some methodologies for the factor analysis of non-normal likert variables. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology,* 38(2), 171-189. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8317.1985.tb00832.x>
- Nicholls, A. R. (2017) *Psychology in sport coaching. Theory and practice* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315203836>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education.* Harvard University Press.
- Osorio, G. M., (2020). Estudio comparativo de recomendación de protocolos sanitarios para la reactivación de la actividad física deportiva en el contexto de COVID-19. *Deporte y Pandemia: Retos en la «Nueva Normalidad».*
- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., Sarrazin A., Papaioannou, A., Balaguer, I. & Duda, J. (2016). The relationship between observed and perceived assessments of the coach. Created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sport and Exercise.* 23(2), 51-63. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.11.001>
- Solstad, B., Ivarsson, A., Haug, E. & Ommundson, Y. (2018) Youth sport coaches well-being across the season: the psychological costs and benefits of giving

- empowering and disempowering sports coaching to athletes. *International Sport Coaching Journal*, 5, 124-135. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0026>
- Solstad, B., Steling, A., Ommundendsen, Y., Wold, B., Heuzé, J.P., Sarrazin, P. & Duda, J. L. (2020). Initial psychometric testing of the coach adapted version of the empowering motivational climate questionnaire: A Bayesian approach. *Journal of Sport Sciences*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1722575>
- Ramírez-Mejía, J. (2020). *Climas empowering y disempowering, necesidades psicológicas, e intención de práctica deportiva en jóvenes deportistas* [Tesis de Maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ruiz, J. F., Suarez-Falcón, J. C. & Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properties of the mindful attention awareness Scale in colombian undergraduates. *Suma Psicológica*, 18(4), 409-413. <https://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.003>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>