



Introducción



INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las investigaciones en el contexto del alto rendimiento deportivo se van sucediendo en las diferentes áreas determinantes en el éxito final, y el ámbito de la psicología del deporte no escapa a este fenómeno. Está extendido el pensamiento de que a ciertos niveles de pericia las diferencias entre los buenos y los mejores sólo se explican a través del componente psicológico habiendo quien afirma que “cada día se va confirmando la existencia de un perfil psicológico común a los deportistas de alto nivel” (Arruza, 1996).

En la presente tesis doctoral se realiza un análisis de algunas variables comportamentales bajo el paradigma de la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985). Esta teoría ha sido una de las más utilizadas en el contexto de la actividad física y el deporte para explicar el comportamiento humano, y se centra en determinar el grado en que estos comportamientos son volutivos o autodeterminados, es decir, el grado en que los seres humanos realizan las acciones de forma voluntaria, por propia elección. Desde este trabajo analizaremos si se cumple el modelo teórico que plantea la Teoría, comprobando su poder predictivo, en una muestra de judocas de diferentes edades y niveles de dominio, incluyendo los del equipo nacional (E.N) español. Percepción de competencia, autonomía, relaciones sociales, tipo de motivación, ansiedad, estado de ánimo y estado de flow componen el abanico de variables que ofrecerán información útil sobre las características psicológicas de estos judocas de competición. Tal y como indican algunos autores (Treasure, Lemyre, Kuczka, y Standage, 2007), cabe destacar, que en la mayoría de las ocasiones resulta más sencillo trabajar con muestras de población que se dedica a la práctica deportiva con fines recreativos, estudiantes que participan del deporte universitario, o

deportistas amateurs, que hacerlo con deportistas que pertenezcan a la élite deportiva. Los deportistas de alto nivel resultan casi siempre más inaccesibles para los investigadores, ya que éstos pueden ser vistos por los atletas y sus equipos técnicos como obstaculizadores en el trabajo diario. Gran parte del interés que puede suscitar este estudio reside precisamente en el nivel deportivo de muchos de los participantes, pertenecientes al contexto de "alto rendimiento deportivo" (ARD).

La ansiedad ha sido entendida, tradicionalmente, como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación fisiológica o el arousal del organismo (Weinberg y Gould, 1995). La aparición de síntomas como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración de las manos, pensamientos de inseguridad e inquietud son algunas de las consecuencias de la ansiedad competitiva o precompetitiva, cuyos efectos suelen ir en contra de los deportistas que pretenden rendir al máximo y no saben controlarlos. Las investigaciones en este campo señalan como responsables de la aparición de dichos síntomas aspectos tanto personales como situacionales. Según esta aproximación cognitiva-afectiva en el entorno de logro en que se desenvuelve el competidor, aspectos como el tipo de deporte y la complejidad de la tarea determinan los niveles de ansiedad (Burton, 1998). Presentaremos esta variable, en el marco teórico, desde una perspectiva que considera la ansiedad como un constructo multidimensional en el que se distinguen tanto aspectos somáticos como cognitivos, aspectos de rasgo y de estado, independientes entre sí y determinantes en las distintas manifestaciones del comportamiento. No obstante, tal y como señala Jones (1995), la ansiedad no sólo ha mostrado relaciones con pobres rendimientos, sino también con buenos.

De otro lado, los sentimientos, las emociones y los afectos varían en el tiempo e influyen en la realización de las actividades deportivas. La división más primitiva en torno al estado de ánimo se hizo atendiendo a una estructura general con dos dimensiones (estado de ánimo positivo y negativo), y posteriormente surgieron perspectivas en que se contempla una estructura compuesta por múltiples estados específicos (Watson y Clark, 1997), que son exactamente lo que se distinguen en el Perfil de Estados de Ánimo (P.O.M.S.). Desde la inclusión del POMS en el ámbito del deporte en 1975, se han realizado múltiples estudios utilizándolo como instrumento para medir el estado de ánimo, empleando diferentes metodologías, con sujetos de diferentes disciplinas, edades y niveles de pericia. Entendemos pues, la importancia que se ha concedido al estado de ánimo entre los investigadores dentro del contexto de rendimiento deportivo.

El Flow constituye un fenómeno relativamente novedoso en la psicología del deporte y se entiende como "un estado psicológico óptimo que permite al sujeto afrontar una tarea motriz con las mejores condiciones psíquicas posibles" (Santos-Rosa, 2003). En este estudio abordaremos el concepto Flow bajo la perspectiva presentada por Csikszentmihalyi (1990, 1997), donde se explica el constructo a través de la comprensión de los nueve factores que lo componen (equilibrio entre habilidad y reto, combinación/unión de la acción y el pensamiento, claridad de objetivos, feedback claro y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea que se está realizando, sentimiento de control, pérdida de cohibición o de autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica). Nos encontramos, pues, ante la posibilidad de generar en nuestros deportistas un estado a través del cual conseguir altas cotas de

motivación y concentración óptimos para la consecución de sus objetivos.

Hemos creído interesante aportar una investigación que nos permita conocer algo más sobre los motivos de práctica de los judocas, así como las posibles consecuencias de ésta. El comportamiento de los estados de ánimo en diferentes situaciones (entrenamiento y competición), niveles de ansiedad y forma en que los deportistas interpretan sus síntomas, o datos relativos a experiencias de flow de los mismos en competición, constituyen a nuestro entender, información útil para técnicos y entrenadores de centros deportivos privados y federaciones. A la vez esperamos, que el presente trabajo contribuya en el crecimiento del cuerpo de investigación referente a variables psicológicas en general y específicamente al correspondiente a la TAD en los dominios del deporte.

El uso de la información que desde este documento se facilita, puede ser útil para todos los interesados en aumentar el rendimiento de los deportistas, aumentar su adherencia al deporte, o proporcionar condiciones facilitadoras de bienestar en los mismos.

Las diferencias ínter grupos según género, edad o nivel deportivo son, sin duda, interesantes en el conocimiento de las características de los mismos, con datos de referencia para realizar interpretaciones y comparaciones con casos reales cercanos al lector.

Con el fin de presentar el contenido del modo más claro posible se ha dividido el trabajo en 5 capítulos:

En el *Capítulo I*, se exponen los principales conceptos referentes a motivación deportiva, y presentamos la Teoría de la Autodeterminación (Deci et al., 1985). Es objeto de este capítulo definir ansiedad, estado de ánimo y estado de flow, en el intento de

facilitar la comprensión de las variables estudiadas en este trabajo, de modo que podamos interpretar los resultados obtenidos. Expondremos los resultados de otras investigaciones relacionadas con la motivación desde la TAD en el contexto de la actividad física y deportiva, a fin de poder compararlos con los obtenidos en nuestro trabajo.

En el *Capítulo II* presentaremos los objetivos e hipótesis de los que hemos partido para la posterior realización de nuestro trabajo.

El *Capítulo III* pretende mostrar el diseño metodológico de la investigación, detallando las características de la muestra, el procedimiento empleado para la recogida de los datos, y las características del instrumental utilizado para ello.

Presentamos los resultados obtenidos tras el análisis de los datos en el *Capítulo IV*.

En el *Capítulo V* se ha desarrollado una discusión de los datos, algunas perspectivas de investigaciones futuras en función de los resultados obtenidos y se muestran las conclusiones que se desprenden de los mismos.

Finalmente se presentan las referencias bibliográficas y los anexos en los que se muestran los instrumentos utilizados para la recogida de los datos.



Capítulo I

Marco Teórico



Motivación en el deporte



CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

1.1.- MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

¿Por qué las personas se inician en la práctica deportiva?, ¿por qué se adhieren a dicha práctica?, ¿por qué algunos deportistas se esfuerzan en dar el máximo de ellos mismos cuando practican deporte o compiten?... El interés por este tipo de cuestiones ha hecho que el papel de la motivación, en el ámbito de la psicología deportiva, haya sido tradicionalmente una de las principales preocupaciones de los entrenadores de todas las modalidades (Roberts, 2001). Los investigadores se esfuerzan por entender los motivos que subyacen del comportamiento de las personas, sucediéndose, a lo largo del tiempo, las constantes aportaciones de diferentes autores, en el empeño por clarificar el constructo.

Según Littman (1958): "La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe porqué o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea. Por su parte, Iso-Ahola y St. Clair, (2000) afirman que "la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano".

Si nos remontamos a sus orígenes etimológicos debemos recordar que el término motivación procede del verbo latino "*movere*", que significa mover. Podemos decir entonces que la motivación es la fuerza que activa y dirige el comportamiento entendiendo que algunos autores hayan relacionado ésta con términos como excitación, energía, o activación (Escartí y Cervelló,

1994). En esta línea, muchos autores se refieren a la motivación como motor del comportamiento humano (Dosil, 2004) indispensable para poder iniciar y desarrollar una actividad. Cashmore (2002) opina que la motivación es un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo.

Escartí y Cervelló (1994) ofrecen una visión integradora (ver figura 1) de los diferentes aspectos que influyen en la motivación, explicando las relaciones que se establecen entre ellos y con el propio sujeto, así cómo la influencia de dichas relaciones en la motivación del individuo.

FIGURA 1. Variables relacionadas con la motivación (Escartí y Cervelló 1994)



Acorde a las teorías multidimensionales que tratan de responsabilizar de la motivación a diferentes factores interactuando entre sí, Roberts, (2001) señala que la personalidad, variables sociales, y/o cogniciones intervienen cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría. Ya en 1992 este autor afirmaba que la motivación y la conducta de ejecución son manifestaciones de las cogniciones y de los procesos de pensamiento,

dentro de los contextos sociales dinámicos, siendo estos procesos de pensamiento los que gobiernan la acción motivacional.

Otra línea en el empeño de definir este constructo, abierta tiempo atrás, es la de Sage (1977) considerando la motivación como la dirección e intensidad que adopta el esfuerzo del sujeto. Otros autores posteriormente (Weinberg y Gould, 2003) añadieron que la *dirección* hace referencia a la causa o motivo por la que las personas hacen determinada actividad, mientras cantidad de empeño empleado por el individuo para el desarrollo de la misma corresponde a la *intensidad*.

Para explicar el fenómeno de la motivación en el ámbito de la actividad física y el deporte han sido muchas las teorías que se han ido sucediendo en el tiempo, tal y como sintetiza García Calvo (2006), cabe destacar entre ellas: teoría de la necesidad de logro, teoría de la ansiedad de prueba, teoría de expectativa de reforzamiento, teoría de la atribución, teoría de la autoeficacia, teoría de la competencia percibida, teoría de metas de logro y teoría de la autodeterminación.

A continuación pasamos a explicar más detalladamente esta última teoría, ya que es la que da cuerpo a nuestro marco teórico.

Marco
Teórico

1.2

Teoría de la Autodeterminación



1.2.- TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

1.2.1.- PRESENTACIÓN DE LA TEORÍA

La Teoría de la Autodeterminación (SDT: Self-Determination Theory), expuesta por Deci y Ryan, (1985; 2000), Ryan y Deci, (2000) constituye el marco teórico del presente estudio. Esta teoría se centra en explicar el funcionamiento de la motivación en los seres humanos en contextos sociales y el grado en que los comportamientos humanos son volutivos o autodeterminados, o lo que es igual, en qué medida las personas realizan sus acciones por propia elección, de forma voluntaria.

La Teoría de la Autodeterminación está basada en una meta-teoría organísmica-dialéctica que considera a las personas como organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento y desarrollo psicológico, que se esfuerzan por dominar los desafíos y conseguir maestría en ciertas actividades, planteándose retos e integrando experiencias bajo un sentido coherente de voluntariedad. Esta tendencia humana natural no opera de forma automática, sino que requiere de ciertos elementos del ambiente social, del cual se nutre, para funcionar eficazmente. Es decir, el contexto social, puede apoyar o frustrar las tendencias naturales hacia el compromiso activo y el crecimiento psicológico. Así, se establece una dialéctica entre el organismo activo y el contexto social, que conforma la base de la Teoría de la Autodeterminación para predecir el comportamiento, experiencia y desarrollo.

Según la Teoría, los seres humanos tienen una serie de necesidades psicológicas básicas que son innatas, universales y esenciales para la salud y bienestar. Estas necesidades son un aspecto natural de los seres humanos, que no dependen del género,

grupo o cultura. Estas tres necesidades básicas comunes a todas las personas son la necesidad de autonomía, necesidad de sentirse competente y la necesidad de relacionarse con los demás. Según como perciba el sujeto que estas necesidades son satisfechas o no, así será el grado y tipo de motivación que posea en un contexto determinado o en una situación concreta. De este modo, para explicar la motivación de los seres humanos, encontramos a las personas en el entorno que les rodea, donde la interpretación que el sujeto hace de la medida en que es competente, autónomo y aceptado por los demás mediará en su conducta final.

El concepto de necesidades en esta teoría hace referencia a los elementos que deben identificarse como necesarios para facilitar el crecimiento y desarrollo del potencial humano (Ryan, 1993). La necesidad de autonomía hace referencia a la capacidad de tener la iniciativa en la regulación de las propias acciones, esto es, experimentar que se participa en una actividad por voluntad propia y se tiene capacidad de decisión (de Charms, 1968). La necesidad que tiene el individuo de sentirse competente en el entorno en que se encuentra es exactamente a lo que se refiere la antes denominada necesidad de competencia (Harter, 1978; White, 1959). Por último, la necesidad de relación social refleja el deseo de sentirse unido, aceptado a los otros significativos (Richer y Vallerand, 1998; Ryan, 1993).

Esta teoría se alimenta de otras cuatro mini-teorías, las cuales, tratan de explicar los diferentes postulados que plantea este marco teórico, facilitando en su conjunto, la comprensión de la teoría que nos ocupa. A continuación pasamos a explicar cada una de ellas.

1.2.2.- MINITERORÍAS QUE SUSTENTAN LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN.

1.2.2.1.- Teoría de la Evaluación Cognitiva (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985; Ryan, 1982).

Puede ser la mini-teoría más importante de las cuatro que explican la Teoría de la Autodeterminación y es probablemente la más conocida dentro del contexto de la actividad física y el deporte. Tiene el objetivo de especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca.

La teoría explica cómo afectan los acontecimientos y las recompensas externas en la motivación intrínseca. Los estudios realizados por Deci (1971) manifiestan que la persistencia en los juegos por parte de los niños que participan en su estudio, disminuye cuando se administran recompensas externas por participar en él. Se pone de manifiesto la importancia que tiene por tanto la motivación intrínseca en la participación en una actividad. Estos hallazgos tienen una aplicación evidente en los motivos que llevan a las personas a participar en actividades dentro del contexto deportivo (Deci, Koenstyer y Ryan, 1999).

Tal y como resumen Moreno y Martínez (2006), la teoría propone cuatro puntos principales que ayudan a explicar y predecir el nivel de motivación intrínseca de una persona (Mandigo et al., 1999). Estos motivos son: control, competencia, factores extrínsecos y orientación (figura 2).

✓ Cuando los individuos participan en una actividad que han elegido y sobre la que tienen control, mejorará la motivación intrínseca. Pero si existe alguna percepción de control por un factor externo, la motivación intrínseca

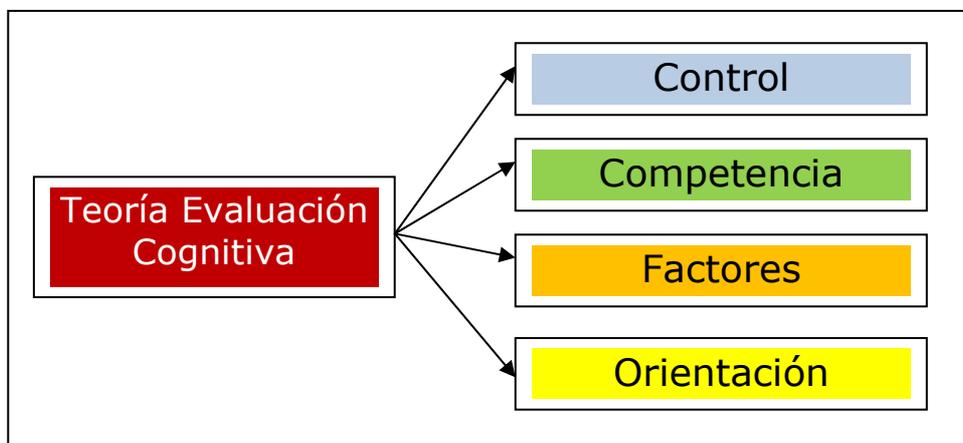
probablemente disminuirá (Goudas, Biddle, Fox, y Underwood, 1995).

✓ En torno a la competencia, cuanto mayor control sobre lo que hace y mayor capacidad de elección tenga el practicante, es más probable que aumente la motivación intrínseca (Deci y Olson, 1989; Deci y Ryan, 1985).

✓ Los factores extrínsecos que se perciben como informativos respecto a la competencia percibida y el feedback positivo, promueven la motivación intrínseca, mientras que los factores extrínsecos que se perciben como elementos de control, o la desmotivación percibida como incompetencia, disminuyen la motivación intrínseca (Mandigo et al., 1999).

✓ Las personas orientadas hacia la tarea gozarán de una mayor motivación intrínseca que los que están orientados al ego. Es decir, aquellos individuos cuya referencias son superar la tarea sin compararse con la consecución de los demás, disfrutarán más de la actividad y tendrán una mayor motivación intrínseca que los que persiguen realizar la tarea mejor que los demás, y la referencia no es la tarea en sí, sino la comparación con los que le rodean. Estos últimos no estarán, probablemente, intrínsecamente motivados y sentirán mayor presión y control para mantener su autoestima (Mandigo et al., 1999).

FIGURA 2. Puntos principales para predecir el nivel de motivación intrínseca (Mandigo y Holt, 1999)



La teoría relaciona la percepción que los individuos tienen de las tres necesidades básicas (competencia, autonomía y relaciones sociales) dentro del entorno que les rodea, con la motivación intrínseca. Según esto, la motivación intrínseca aumenta o disminuye en función de que esa percepción que el sujeto tiene, aumente o disminuya también. Por ello, el contexto social y deportivo en que se desarrolla el individuo influye de manera directa en la percepción que él tiene a cerca de la satisfacción de las necesidades (Deci y Ryan, 2002). Ryan y Deci (2000) establecen que la forma de dar feedback, tipo de tareas que se realizan, la relación del líder con el grupo, y otras cuestiones relacionadas con el contexto, van a afectar a la competencia percibida y ésta a su vez a la motivación intrínseca (Vallerand y Reid, 1984).

Pero no es suficiente con una alta percepción de competencia si ésta no va acompañada de una adecuada percepción de autonomía (Deci y Ryan, 1995). Para hablar de motivación intrínseca el sujeto necesita un mínimo de autonomía, y ésta se ve influenciada entre

otros motivos, por los mensajes y comportamiento del entrenador. Cuanta más autonomía exista en el entorno, favorecida por todos los que lo componen, más autodeterminados serán los comportamientos del sujeto.

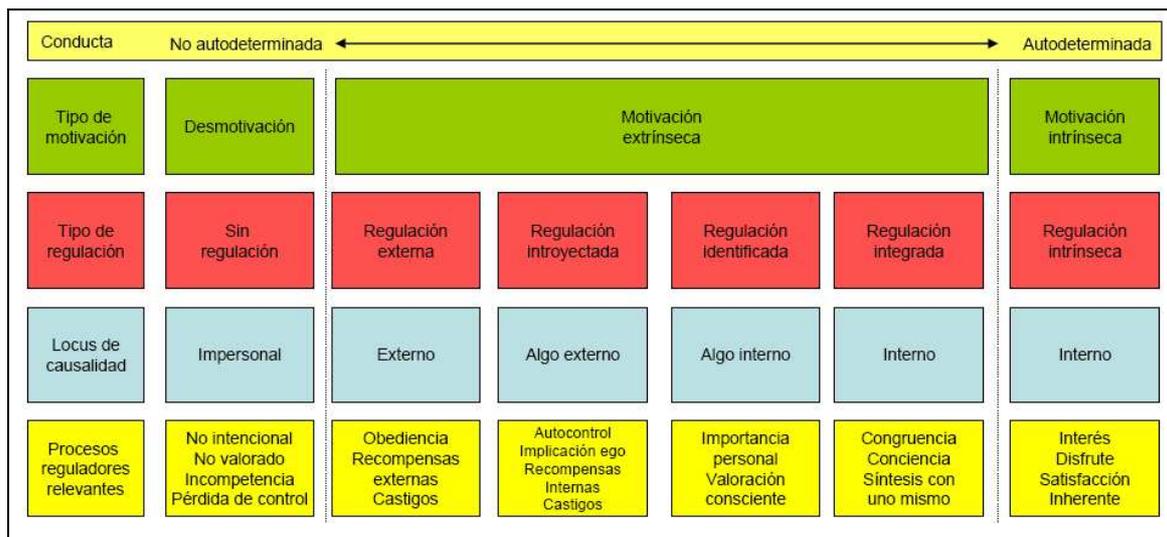
Por último, los contextos en los que se favorecen las relaciones entre sus componentes, y se produce un flujo positivo entre ellas, aumentan los niveles de afiliación entre los sujetos implicados, lo cual favorece la aparición de una alta percepción en esa última necesidad (relaciones sociales), que facilita la aparición de la motivación intrínseca (Amorose y Anderson-Butcher, 2007).

1.2.2.2.- Teoría de la Integración Organísmica.

Según esta sub teoría, la motivación es un continuo con diferentes niveles de autodeterminación. Deci y Ryan (1985) la introdujeron para detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la interiorización e integración de éstos en la regulación de las conductas (Deci y Ryan, 2000).

Según estos autores, la conducta menos autodeterminada se relaciona con la amotivación, y a medida que ésta va siendo más autodeterminada la motivación será extrínseca o intrínseca. Por tanto se divide la motivación en tres grandes bloques que son: amotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca. A su vez, existen diferentes tipos de motivación extrínseca tal y como se muestra en la figura 3 (tomado de Moreno y Martínez, 2006).

FIGURA 3. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación con sus estilos de regulación, el locus de causalidad y los procesos correspondientes (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000).



Además, cada tipo de motivación tiene su propia estructura y está regulada por el sujeto de forma interna o externa.

La *motivación intrínseca*, hace referencia a los motivos de práctica relacionados con la actividad o tarea que se realiza y son propios del desarrollo de la propia actividad. Supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). Así pues, se caracteriza por un locus interno de causalidad y un interés y satisfacción inherente a la propia actividad.

Cuando se habla de *motivación extrínseca*, los motivos de práctica son ajenos a la propia actividad, siendo por tanto, una motivación externa a la tarea que se está realizando. El sujeto no realiza la actividad por la satisfacción propia de realizarla, sino por otras causas relacionadas con la misma pero ajenas a ella.

La *desmotivación o amotivación* se refiere a la conducta no determinada, y se produce cuando el individuo no tiene motivación para realizar la tarea o actividad en un contexto determinado. Puede ser producida porque el sujeto perciba falta de capacidad para realizar la tarea, o porque considere que el esfuerzo que requiere la

realización de la misma no compensa con lo que se va a obtener. El sujeto considera que la actividad no es lo suficientemente importante o interesante (Ntoumanis, Pensgaard, Martin, y Pipe, 2004). La amotivación hace referencia por tanto a la falta de intencionalidad para actuar (Deci y Ryan, 1985; Koestner, Lossier, Vallerand, y Carducci, 1996). Las causas por las que se produce la amotivación pueden ser varias: falta de habilidad percibida por el sujeto, falta de confianza en la estrategia, que el individuo considere que es necesario demasiado esfuerzo como para implicarse y que considere que el esfuerzo no tendrá trascendencia (Pelletier et al., 1995).

Llegados a este punto, podemos decir que todos los autores que han trabajado sobre la Teoría de la Autodeterminación coinciden en afirmar que hay tres grandes grupos a la hora de catalogar la motivación: amotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca. Si bien coinciden en su mayoría en los diferentes tipos de motivación extrínseca, lo que no está tan claro, y en lo que discrepan algunos de los investigadores, es en la división que se hace para catalogar los distintos tipos de motivación intrínseca. Por ello hay diferencias en el total de factores que componen los diferentes tipos de motivación dentro de ese continuo de la autodeterminación. Baldwin y Cadwell (2003) o Ryan y Deci (2000, 2003), plantean la existencia de seis factores que conformarían los diferentes tipos de motivación, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tudson, Brière y Blais (1995) y Vallerand y Rousseau (2001), defienden la hipótesis de que existen ocho niveles de autodeterminación.

Definimos los cuatro tipos de motivación extrínseca que se han determinado a través de la investigación desde la Teoría de la Integración Organísmica, (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan, 1995): regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada.

La forma de motivación externa menos autodeterminada es la de regulación externa. En este caso, la conducta se produce para satisfacer una demanda externa, una recompensa, o con el fin de conseguir un premio. El locus de control es externo y el individuo lo que quiere es conseguir premios o evitar castigos (Ryan y Deci, 2000). Es el típico caso de deportistas que van a practicar por que sus padres les recriminarán si no lo hacen, o porque sus amigos le dicen que debe hacerlo.

La siguiente forma de motivación extrínseca en el continuo de autodeterminación es la conocida como regulación introyectada, también conocida como introyección o regulación autoejecutada. La regulación de la conducta sigue teniendo un locus de control externo, siendo principalmente los motivos de participación en una actividad: el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa (García Calvo, 2004). El individuo ejerce presión sobre sí mismo para regular su comportamiento (Moreno y Martínez, 2006). Es el típico caso de aquellos que entrenan porque si no lo hacen se sienten culpables, se sienten molestos, creen que no han hecho lo correcto. Son aquellos deportistas que sienten que se han fallado a ellos mismos si no acuden a entrenar. Se auto imponen por tanto una obligación de practicar.

En la regulación identificada el sujeto valora la conducta y la considera importante. Por ello el individuo practicará voluntariamente aunque no sea una sensación agradable (Carratalá, 2003). Puede suceder que la actividad no le resulte agradable, pero sabe que le reportará beneficios físicos y psicológicos (Moreno y Martínez, 2006). Este tipo de motivación se produce cuando el individuo se identifica con la acción de forma consciente, y generalmente se produce un alto grado de autonomía percibida (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000). Es el típico caso de judoca competidor al que correr no le

resulta agradable ni divertido en sí mismo, pero sabe que le reportará beneficios en la consecución de una mejor capacidad de resistencia.

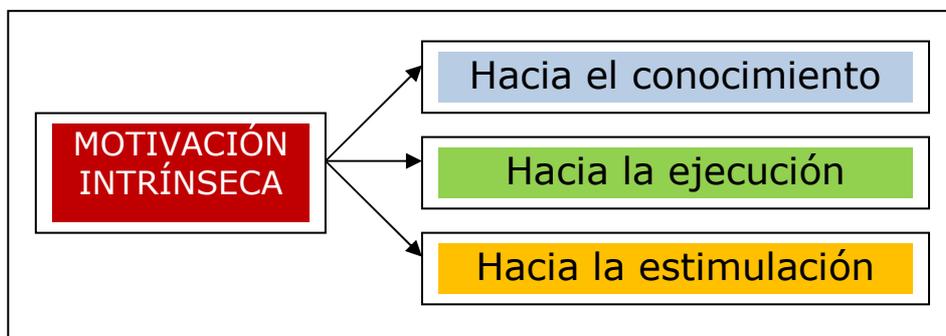
La regulación integrada es la forma más autodeterminada dentro de la motivación extrínseca. Se produce una integración en sí misma donde la conducta forma parte del propio individuo y generalmente constituye un estilo de vida, donde esa práctica se convierte en el eje central alrededor del cual giran las demás cosas. Es el caso de esos judocas que adoptan los valores propios de esta disciplina y los convierten en suyos para servirse de ellos en el resto de actividades que realizan, aquellos que dejan de competir, pero continúan practicando porque no imaginan una vida sin hacer judo.

Para entender la regulación tenemos que abordar el concepto de proceso de internalización (Chirkov, Kim, Ryan, y Kaplan, 2003; Deci y Ryan, 2000, 2002). Este proceso hace referencia a cómo determinados valores y procesos reguladores, que no resultan atractivos en sí mismos, se constituyen y determinan por el orden social, llegando a ser aceptados por los individuos, que los convierten en motivos suficientes para llevar a cabo una actividad. Esto quiere decir que no siempre las personas se comprometen con una actividad o manifiestan una conducta determinada por el hecho de que ésta le resulte atractiva o placentera en sí misma, sino que lo hacen por otros motivos (recompensas, evitar castigos, evitar sentimientos de culpa...). Estos motivos extrínsecos, van adquiriendo una regulación que se acerca poco a poco a la intrínseca, siendo por ello, que podemos diferenciar los diferentes tipos de motivación extrínseca.

La motivación intrínseca se produce cuando la tarea a realizar constituye el objetivo en sí misma. Corresponde al grado de autodeterminación máximo, donde el sujeto realiza la actividad de forma voluntaria. Vallerand y Rousseau (2001) junto al resto de autores que siguen su propuesta, consideran que la motivación

intrínseca es un constructo compuesto por tres tipos diferentes de motivación (figura 4)

FIGURA 4. Tipos de motivación intrínseca según Vallerand y Rousseau (2001)



La motivación intrínseca hacia el conocimiento se produce cuando el sujeto realiza la práctica por el placer que le proporciona el aprender. El sujeto experimenta satisfacción a la vez que trata de aprender.

Cuando el individuo realiza la actividad y se compromete con ella por el placer que le proporciona el superarse, el mejorar, se habla de motivación intrínseca hacia la ejecución.

En otras ocasiones el sujeto lo que pretende cuando realiza una actividad es experimentar sensaciones nuevas o repetir sensaciones que le resultan placenteras. Es el caso del que practica judo porque le resulta agradable, gratificante, placentero, poder darle la vuelta en el aire a otro compañero y dar con su espalda en el suelo sin que éste se deje. Es el caso de esos a los que les gusta la sensación de marcar un Ippon, y ése es exactamente el motivo de que practique; quiere experimentar esa sensación. Hablamos de la motivación intrínseca hacia la estimulación.

Deci y Ryan (2000) argumentan que la motivación intrínseca es un constructo unitario, y que a pesar de que existen diferentes motivos que se engloban dentro de este tipo de motivación, no existe

una evolución en cuanto a la autodeterminación de esos motivos dentro del continuo que este modelo teórico establece (García Calvo, 2006). Estos autores, por tanto, no admiten que la motivación intrínseca por aprender tenga un nivel de autodeterminación mayor que la producida por sentir sensaciones placenteras experimentadas en sus órganos sensitivos. Consideran que cualquiera de las formas de motivación intrínseca conlleva una conducta autodeterminada al máximo nivel.

Podemos concluir en torno a la Teoría de la Integración Organísmica, que los procesos de interiorización e integración tienen gran importancia. A medida que estos procesos se hacen más relevantes las personas experimentan una mayor autonomía en la acción.

1.2.2.3.- Teoría de la Orientación de Causalidad.

Las orientaciones de causalidad se conceptualizan como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación, y el grado de libre determinación de su conducta (García Calvo, 2006; Moreno y Martínez, 2006).

Según esta teoría, los individuos podrían asumir que existen diferencias individuales en sus comportamientos, otorgando las causas de esas diferencias a la lectura que realizan de la situación y al lugar donde se encuentra el "locus de causalidad".

Según Deci y Ryan (1985), hay tres tipos de orientaciones causales que guían la regulación de los individuos: la orientación de control, la orientación de autonomía y la orientación impersonal. Moreno y Martínez (2006) ofrecen una exposición clarificadora al respecto de estas tres orientaciones:

La orientación de control hace referencia a que los individuos ejercen un control sobre el entorno y dentro de ellos mismos cuando realizan una conducta. Cuando predomina esta orientación lo que sucede es que el individuo trata de controlar los sucesos y realizan esa conducta porque consideran que deben hacerla.

Cuando los individuos tienen gran capacidad de elección, de iniciativa y de regulación de la tarea, con un predominio del locus de control interno, hablamos de orientación de autonomía. Son individuos que están intrínsecamente motivados y que se basan en sus intereses para organizar sus actos.

Los individuos con predominio de la orientación impersonal creen generalmente que son incapaces de regular su conducta de manera lo suficientemente efectiva como para lograr los resultados esperados. Son personas que experimentan su conducta sin tener un control intencional de la misma. Generalmente perciben las tareas como algo difícil y consideran que los resultados son independientes de la conducta.

1.2.2.4.- Teoría de la Necesidad.

Como ya hemos comentado a lo largo de éste capítulo, existen en el ser humano tres necesidades básicas que se constituyen como responsables del tipo de motivación que las personas tienen para llevar a cabo una actividad. Esta teoría es una parte fundamental de la Teoría de la Autodeterminación y establece que estas necesidades psicológicas (autonomía, competencia y relaciones sociales) son innatas y universales y esenciales para la salud y el bienestar (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000).

En la Teoría de la Autodeterminación se establece que en la medida en que estas necesidades básicas son cubiertas

constantemente por los sujetos, éstos se desarrollarán de forma saludable y funcionarán eficazmente. En cambio, si los individuos no sienten esas necesidades cubiertas, mostrarán síntomas de rendimiento no óptimo.

Así pues, la motivación del individuo hacia cualquier actividad dependerá, en gran medida, de la percepción que tenga en torno a la satisfacción de las tres necesidades mencionadas. Es decir que la motivación será intrínseca, extrínseca o amotivación en función de que el individuo se sienta más o menos eficaz, interactuando con el medio (competencia), de que se sienta más o menos responsable y con la capacidad de tomar decisiones (autónomo), y por supuesto del nivel de afiliación en el que se encuentre con el medio y las personas de que está rodeado en el contexto en que se desarrolla la actividad (relaciones).

1.2.3.- MODELO JERÁRQUICO DE LA MOTIVACIÓN (VALLERAND, 1997)

Con el fin de aclarar e interrelacionar los diferentes conceptos que componen la Teoría de la Autodeterminación, Vallerand establece un Modelo Jerárquico. Como su propio nombre indica, desde este Modelo se establece que la motivación se produce en diferentes niveles jerárquicos, entre los cuales se producen relaciones. Así, unos niveles influyen sobre otros, y éstos son: el nivel situacional, contextual y global (Figura 5)

El **nivel situacional** es el más bajo dentro de esta jerarquía establecida, y se refiere a la motivación que el individuo experimenta en un momento puntual, presente. Es considerado un estado más que un rasgo. Sería, por ejemplo, la motivación que un judoca experimenta justo en el momento en que pisa el tatami antes de entrar a competir. En este caso se hace referencia a los motivos o

causas que llevan a ese individuo a introducirse en el tatami en ese preciso momento, que pueden ser diferentes a las que sentía que eran las causas para competir el día anterior o la semana previa. La importancia del estudio de este nivel reside en que se tratan de las motivaciones hacia la práctica en el mismo momento en que se va a producir, o que se está produciendo. Se trata por lo tanto, de la esencia para entender el compromiso de las personas en la práctica en que se encuentran inmersos. Estudios recientes se han preocupado por abordar la motivación en este nivel gerárquico, con una metodología experimental (Moreno, J.A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., Cervelló, E., 2010).

El **nivel contextual** es el segundo nivel dentro de la jerarquía establecida en el modelo, y hace referencia a las motivaciones que se tienen dentro de un contexto determinado. Entendemos por contexto “una esfera determinada de la actividad humana” (Emmons, 1995). Son contextos, por ejemplo, el trabajo, el deporte, la escuela,... En este sentido es importante destacar que las motivaciones varían de unos contextos a otros. Una persona puede estar intrínsecamente motivado hacia el deporte y extrínsecamente motivado hacia los estudios.

El primer **nivel** hace referencia a la motivación **global**, que se establece de forma general en la vida de una persona, poseyendo una relación importante con aspectos familiares y culturales desarrollados en las primeras etapas de socialización (García Calvo, 2006). Se refiere a una orientación motivacional general para interactuar con el medio, una tendencia del individuo para interactuar, y es considerada como un rasgo de la personalidad. Así hay individuos que tienden a involucrarse en las actividades por el placer que éstas despiertan en él cuando las realiza, y diremos que es un individuo con una orientación global de la motivación intrínseca. Pero también

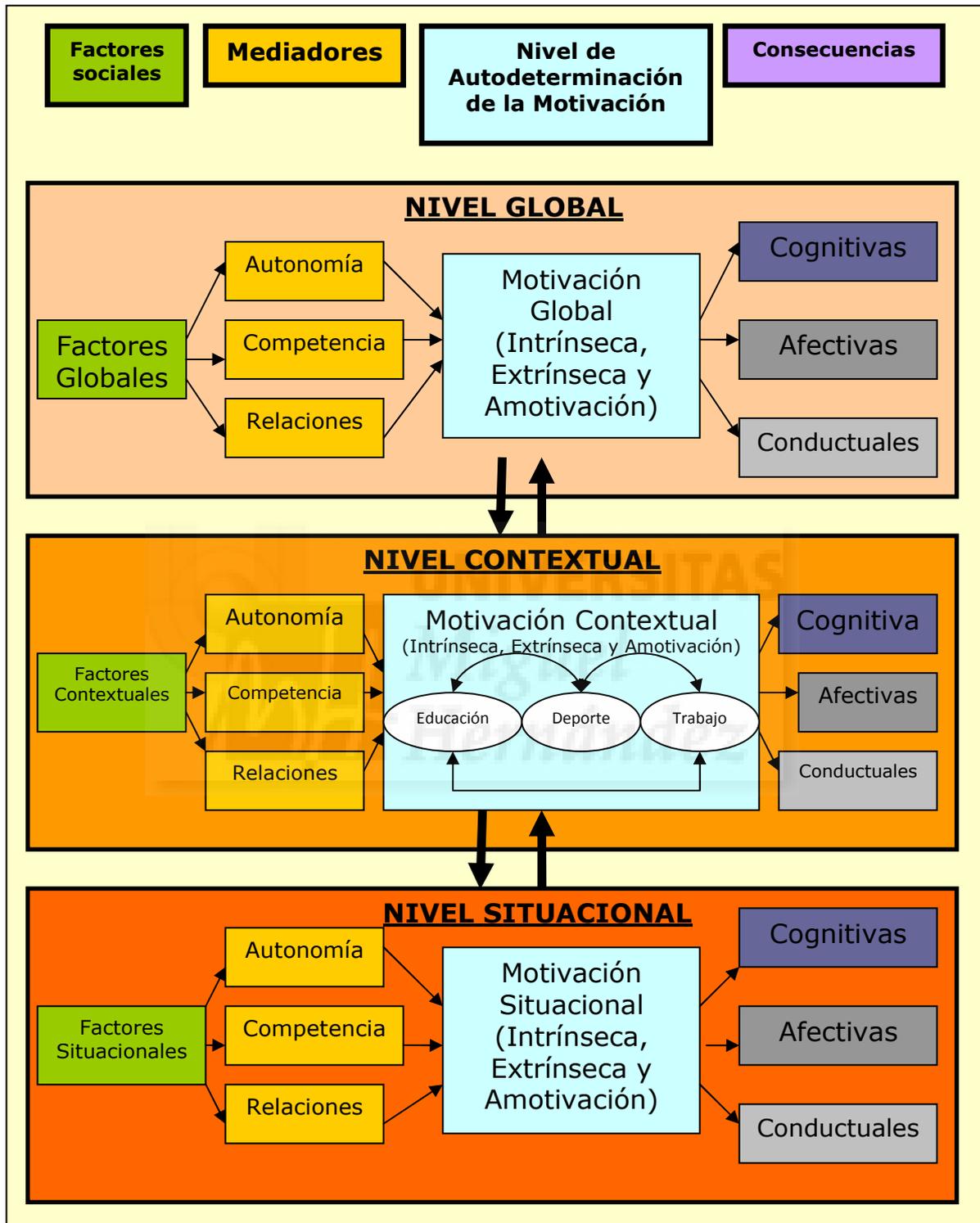
encontramos, por ejemplo, otras personas que tienden a realizar actividades, por lo general, por las recompensas externas que obtienen al llevarlas a cabo, y en este caso será por tanto, un individuo con una orientación global de la motivación extrínseca.

La mayoría de las investigaciones para estudiar la motivación en el ámbito del deporte y el ejercicio se centran en el nivel contextual (Biddle y Brooke, 1992; Beauchamp, Halliwell, Fournier y Koestner, 1996; Thompson y Wankel, 1980). El presente trabajo también se centra en este nivel, ya que consideramos que la motivación contextual está más sujeta a cambios que la motivación global y por lo tanto nos puede ser más útil para explicar y predecir variaciones dentro del contexto que vamos a analizar, el deportivo.

Cabe destacar en las investigaciones dirigidas hacia el nivel global, en el ámbito deportivo, la llevada a cabo por Blanchard y Vallerand, (1998a) ya que revela que la motivación a este nivel está positivamente relacionada con la contextual, mostrando que cuanto más autodeterminada era la motivación global hacia el ejercicio, más autodeterminada era también la motivación contextual hacia el ejercicio.

Contemplando el modelo, se entiende que los factores sociales influyen en las tres necesidades psicológicas básicas de todo ser humano, que se constituyen como mediadores para determinar el tipo de motivación del individuo, y que a su vez tendrá unas consecuencias cognitivas, afectivas y conductuales. Esto se produce en los tres niveles jerárquicos, entre los cuales se establecen relaciones bidireccionales. Es decir que las influencias del nivel situacional influyen en el contextual, pero las del nivel contextual también pueden afectar al nivel situacional. Exactamente igual pasa entre los niveles contextual y global.

FIGURA 5. Modelo Jerárquico de Motivación, adaptado de Vallerand, (2001)

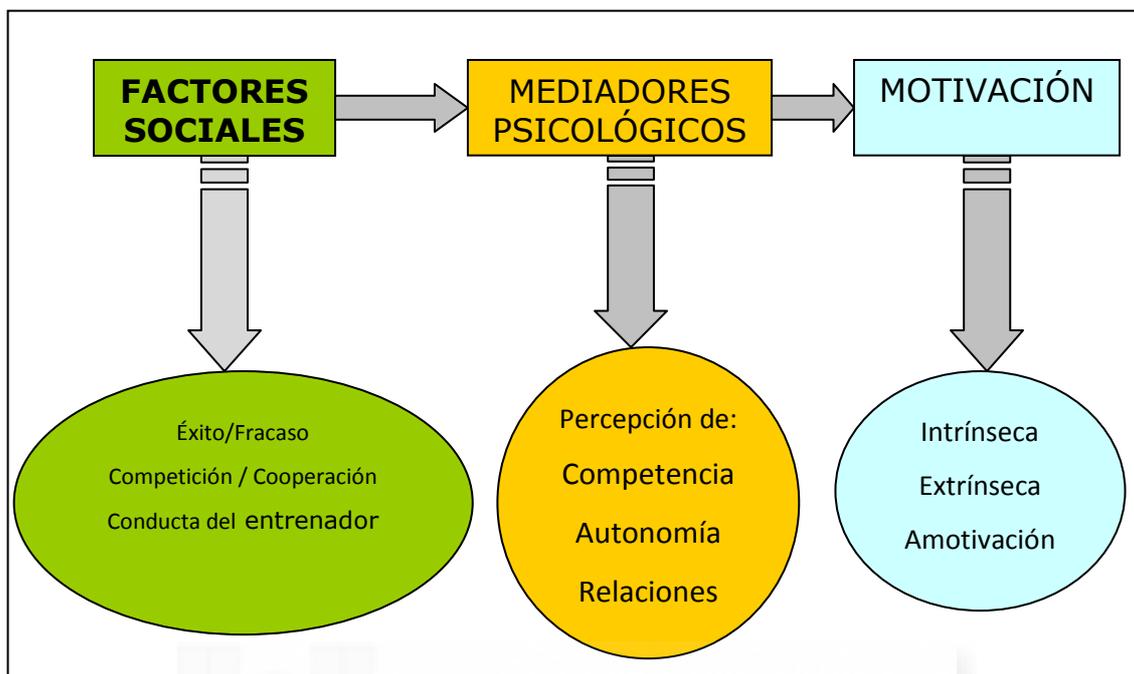


1.2.3.1.- Factores sociales.

El Modelo Jerárquico de Vallerand y la Teoría de la Autodeterminación consideran al ser humano en contacto directo con el entorno que le rodea. El individuo entabla una relación con el medio en el que se desenvuelve, el cual influye de forma determinante en el tipo de motivación que éste tiene para llevar a cabo las diferentes actividades en las que se compromete. Por ello, en el caso de las actividades deportivas, se considera a los factores sociales como "determinantes" de la motivación deportiva.

La investigación en el terreno deportivo en torno a los factores sociales que influyen de manera determinante en la motivación deportiva ha terminado señalando a tres como los más influyentes: éxito / fracaso, competición / cooperación y el comportamiento e influencia del entrenador hacia los deportistas (Cadorette, Blanchard y Vallerand, 1996). Según la Teoría de la Autodeterminación y el Modelo de Vallerand, estos factores sociales influyen en la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales que tienen las personas y éstas a su vez, en el tipo de motivación.

FIGURA 6. Secuencia motivacional implicando factores sociales, mediadores psicológicos y motivación



Si el tipo de motivación que tenga el individuo depende en parte de la percepción que tenga de lo competente que es, es lógico pensar que el éxito proporcionará al sujeto un feedback positivo y por tanto le hará sentir competente. En este caso, el **éxito** se asociará a una alta percepción de competencia y ésta conducirá al individuo a tener una motivación intrínseca hacia esa actividad. Por el contrario, el **fracaso** proporcionará al individuo una retroalimentación negativa y puede provocar en él una baja percepción de competencia pudiendo este hecho provocar una tendencia hacia la motivación extrínseca o incluso hacia la amotivación. Esta postura es la que corroboran los resultados de algunos estudios (Bandura y Schunk, 1981), y en el terreno deportivo (Thill y Mouanda, 1990; Vallerand, 1983).

En cualquier caso, debemos resaltar que estas formulaciones teóricas son incompletas, ya que no se está teniendo en cuenta la importancia de los otros dos mediadores (autonomía y relaciones

sociales), que pueden tener incluso efectos más importantes sobre la motivación que el de competencia (Blanchard y Vallerand 1996a).

Si analizamos la influencia que puede tener la **competición / cooperación** sobre la motivación intrínseca, debemos resaltar que generalmente la competición lleva consigo el concepto de superar a los demás, más que la realización de la tarea en sí. Este hecho hace que el locus de control se base en algo externo (el rival), lo cual afecta negativamente, según las bases teóricas de la Teoría de la Autodeterminación, a la percepción de autonomía, y en consiguiente a la motivación intrínseca. Las primeras investigaciones al respecto, muestran que un excesivo énfasis en la competición o en vencer al otro disminuye la motivación intrínseca (Deci, Betley, Kahle, Abrams y Porac, 1981), y esos resultados se corroboraron en el ámbito deportivo (Vallerand, Gauvin y Halliwell, 1986a).

Pero la competición forma, en otros casos, un papel fundamental dentro del contexto deportivo, y en función de cómo la perciba el sujeto, así afectará de uno u otro modo a la percepción de autonomía. Si el sujeto percibe que tiene la obligación de ir a la competición, ésta afectará negativamente a la percepción de autonomía y consiguientemente a la motivación intrínseca. Por el contrario, si el deportista entiende que tiene esa posibilidad, que tiene la oportunidad de ir, y lo acepta, su autonomía crecerá, aumentando también su tendencia a la motivación intrínseca hacia esa actividad.

No olvidemos el papel que juega la competición en el ya mencionado factor "éxito/fracaso" y su influencia sobre la percepción de competencia. Hay estudios que revelan que los ganadores y aquellos que muestran la sensación subjetiva de hacerlo bien en competición presentan niveles más altos de motivación intrínseca que los perdedores y aquellos que sienten haberlo hecho mal en

competición (Vallerand et al., 1986a; Weinberg y Ragan 1979; McAuley, Duncan y Tammen, 1989).

Por consiguiente, la competición juega un doble papel; por un lado su influencia sobre la percepción de autonomía, y por otro, el que ejerce sobre la percepción de competencia.

Si bien hay estudios en el mundo del deporte que revelan que la competición puede obstaculizar la motivación intrínseca, esto no se puede generalizar (Gill, 1993). Existen investigaciones que afirman que sujetos con una alta orientación al logro no ven disminuida su motivación intrínseca en condiciones altamente competitivas (Harackiewicz, 1989; Harackiewicz, Manderlik y Sansone, 1992).

En torno a la cooperación, algunas investigaciones revelan que ésta conlleva efectos más positivos que la competición sobre variables como aprendizaje, rendimiento y satisfacción (Argyle, 1991, Jonson et al., 1981).

Otro factor influenciado en las necesidades psicológicas básicas es la **conducta del entrenador**. A nadie se le escapa la importancia que tiene la relación del entrenador con los deportistas. Dentro del contexto deportivo, la relación deportista – entrenador es sin duda un factor determinante en la consecución del éxito, de la persistencia en la práctica, del estado de ánimo del deportista, etc. Por tanto la conducta del entrenador influye en la percepción de las relaciones sociales del individuo dentro del contexto deportivo, en su percepción de competencia y autonomía.

La conducta de los entrenadores puede percibirse a través de dos estilos: estilo controlador (aquel que lleva a cabo sus tareas con un alto componente directivo e imperativo), y estilo con soporte de autonomía (entrenadores que dejan que los deportistas tomen sus propias decisiones y les otorgan un alto grado de libertad). La

mayoría de los estudios presentan una relación entre los estilos con soporte a la autonomía y las motivaciones más autodeterminadas junto con las consecuencias más positivas, tal y como se muestra en el capítulo destinado a la revisión de la investigación del presente documento, o en los trabajos de Lossier y Vallerand (1995), que revelan que los deportistas que entienden su relación con el entrenador como positiva manifiestan una mayor motivación intrínseca. Otros estudios con nadadores muestran que aquellos que tienen un entrenador con un estilo controlador presentaban menor motivación intrínseca que los que tenían un entrenador de estilo con soporte a la autonomía (Pelletier, Fortier, Vallerand y Brière, 2001). Aunque existen otras investigaciones que han replicado los resultados presentados en el estudio anterior (Goudas et al., 1995; Pelletier et al., 1995).

1.2.3.2.- Interacciones de la motivación entre los diferentes niveles de generalidad.

Una de las aportaciones más importantes que se hacen dentro del Modelo Jerárquico de Vallerand es la influencia que ejercen la motivación de un nivel en el inmediatamente inferior o superior (ver figura 5). Blanchard y Vallerand (1998a) evaluaron la influencia que tenía la motivación global sobre la contextual, concluyendo que cuanto más autodeterminada era la motivación global, más autodeterminada era también la motivación contextual hacia el ejercicio. En otros dos estudios Blanchard, Vallerand y Provencher (1998) demostraron que la motivación contextual de los jugadores de un equipo de baloncesto predecía la posterior motivación situacional medida durante un partido. Estos estudios también corroboraron la hipótesis de que estar intrínsecamente motivado a nivel situacional

puede conducir a estar más intrínsecamente motivado en el nivel contextual con el paso del tiempo.

En un estudio reciente, Blanchard, Mask, Vallerand, Sablonnière, Provencher (2007) analizan la relación recíproca entre la motivación a nivel contextual y situacional en el deporte. Para ello realizan una investigación que recoge dos estudios realizados también con jugadores de baloncesto de competición. En el primer estudio, se midió la motivación contextual hacia el deporte y la motivación situacional justo antes del partido de baloncesto además de la influencia que pueden ejercer factores situacionales tales como la percepción del rendimiento personal y del equipo sobre la motivación situacional. Los resultados de este primer estudio corroboraron las hipótesis expuestas por los autores. Por un lado, la motivación contextual hacia el deporte predijo positivamente la motivación situacional medida justo antes del partido, y por otro, la motivación situacional medida justo después del partido correlacionó positivamente con la motivación contextual medida posteriormente. Además, la motivación situacional tras los partidos se veía afectada por la percepción de éxito personal y de equipo. El segundo estudio replicó los hallazgos del primero, en un trabajo que consistió en el seguimiento de 150 jugadores durante una temporada completa. Los resultados dan soporte al papel de mediadores que tienen la satisfacción de las necesidades psicológicas sobre las relaciones entre los factores situacionales tales como percepciones del rendimiento personal y del equipo sobre la motivación experimentada durante los partidos.

1.2.3.3.- Consecuencias

El Modelo distribuye las consecuencias que se desprenden del tipo de motivación en tres grupos, que según la literatura son:

cognitivas, afectivas y conductuales. Carratalá (2003) señala como las más estudiadas “la concentración, la atención, y la memoria” liderando el grupo de consecuencias cognitivas. Por su parte las consecuencias más analizadas de carácter afectivo son la diversión, satisfacción y aburrimiento, mientras dentro de las conductuales, este autor señala “la persistencia en la tarea, la intensidad, la complejidad de la tarea, el rendimiento y la conducta elegida” como las más interesantes para los investigadores hasta el momento.

1.2.4.- INSTRUMENTOS DE MEDIDA

A lo largo del tiempo, se han diseñado multitud de instrumentos con el fin de medir la motivación de los individuos.

El Behavioral Measure, también conocido como Free-Choice Period (Deci, 1971), fue uno de los primeros instrumentos que se diseñaron para medir el grado de motivación intrínseca. Esta forma de evaluar la motivación intrínseca, se basaba en contabilizar el tiempo que el sujeto practicaba sólo la tarea, sin que nadie le estuviera observando supuestamente. Este tipo de medida no tenía propiedades psicométricas lo cual ha conducido a su abandono por parte de los científicos.

En la misma línea que esta herramienta, podemos encontrar el Mayo Task Reaction Questionnaire (TRQ: Mayo, 1977). Este instrumento se diseñó para medir la motivación intrínseca de los participantes en una tarea cognitiva (puzzle). Desde entonces se ha modificado y adaptado a diferentes modalidades deportivas (Anshel, Weinberg y Jackson, 1992; Vallerand y Reid, 1984, 1988). La escala está formada por 23 items, puntuados de 0 a 7, relacionados con diferentes aspectos de diversión e interés de la tarea propuesta. Pero esta escala mide la motivación desde un punto de vista unidimensional, lo cual constituye una importante limitación.

Dwyer en 1988, desarrolló la Sport Intrinsic Motivation Scale. Compuesta por 40 ítems, 20 positivos y 20 negativos, la escala medía diferentes aspectos de la motivación intrínseca en el deporte. El autor optó por agrupar en un solo factor (Motivación Intrínseca) los diferentes factores que le aparecieron en sus análisis exploratorios, lo cual hizo que el cuestionario no tuviera demasiado éxito entre los investigadores.

Uno de los instrumentos más utilizados bajo el marco teórico de la Teoría de la Autodeterminación, es el Intrinsic Motivation Inventory (IMI), desarrollado por Ryan (1982) y posteriormente perfeccionado por McAuley, Duncan y Tammen (1989). Como su propio nombre indica, este cuestionario se ha usado para valorar la motivación Intrínseca de los deportistas. Dicha escala está dividida en 4 dimensiones o factores (Tensión/presión; Diversión/interés; Esfuerzo/importancia y Competencia percibida). De estos factores, el de Competencia percibida y el de Diversión/ Interés, están formados por 5 ítems, mientras que la Tensión/ Presión y el Esfuerzo/Importancia están compuestos de 4 ítems. Los ítems de esta escala han sufrido modificaciones continuas para adaptarse al deporte al que se aplique: (Seifriz, Duda y Chi, 1992) en baloncesto, (Duda, Chi, Newton, Walling y Catley, 1995) en tenis y voleibol.

A pesar de no haber sido propuesto inicialmente, los resultados de los trabajos desarrollados por McAuley, Wraith y Duncan (1991) y McAuley y col (1989) y Duda y col (1995) revelan la existencia de un factor de segundo orden, constituido por las cuatro dimensiones del cuestionario, y que sería denominado como Motivación Intrínseca.

Pero este instrumento de medida ha recibido algunas críticas, de autores que consideran que las puntuaciones obtenidas en unos factores pueden influir en las de otros (Williams y Gill, 1995), y por

incluir en un mismo conjunto elementos relacionados con los determinantes, motivación intrínseca y consecuencias.

Por otro lado, encontramos la Motivational Orientation in Sports Scale (MOSS), desarrollada por Weiss, Bredemeier y Shewchuk (1985), compuesta por 30 ítems que valoran 5 elementos que estaban relacionados con la motivación intrínseca: Curiosidad, reto, independencia de dominio, juicio y criterio. Esta escala fue validada y utilizada en algún trabajo posterior (Brustad, 1988; Biddle y Brooke, 1992), pero ha sido desechada por considerarse que estaba asentada en un marco teórico erróneo.

A la vista de las carencias encontradas en los instrumentos anteriormente descritos, los investigadores comenzaron a elaborar otros que tuvieran en cuenta la estructura del continuo de la motivación (Deci y Ryan, 1985, 2000), diferenciándose entre los que valoraban aspectos contextuales y los que medían aspectos situacionales.

Así encontramos la Escala de Locus de Causalidad Percibido (PLOC: Perceived Locus of Causality Scale), de Ryan y Connell (1989). Dicha escala está diseñada en el contexto educacional, y compuesta por cuatro factores: Motivación Intrínseca, Identificada, Introyectada y Externa.

La Pictorial Motivation Scale (PMS), fue desarrollada por Reid, Poulin y Vallerand, en 1994, está compuesta por 20 ítems que miden la Motivación Intrínseca, regulación Identificada, Externa y Amotivación, a nivel contextual.

Goudas, Fox y Biddle (1994a), modificaron la Escala de Motivación Académica de Vallerand y cols (1992), a partir de los factores de Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca Identificada,

Introyectada, Externa y Amotivación, siendo principalmente aplicado al ámbito de la Educación Física y el Deporte.

Basándose fundamentalmente en la PLOC, Baldwin y Caldwell (2003) han creado la FTMS-A: Free Time Motivation Scale for Adolescent. Este cuestionario está compuesto por 20 ítems que miden Amotivación, Motivación Extrínseca Externa, Introyectada e Identificada y Motivación Intrínseca. El análisis psicométrico demuestra buenos niveles de validez y fiabilidad (Baldwin y Caldwell, 2003).

El Cuestionario de Regulación Conductual en el Ejercicio (BREQ: Behavioral Regulación in exercise Questionnaire), de Mullan, Markland e Ingledew (1997) ya medía Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca, Regulación Externa, Introyectada e Identificada. Y Markland y Tobin en 2004, modifican la escala añadiendo un nuevo factor, Amotivación.

Brière, Vallerand Blais y Pelletier (1995), desarrollaron la escala de de motivación en deporte (EMS) en idioma francés, para posteriormente validarla en inglés, denominándose Sport Motivation Scale (SMS: Pelletier y cols (1995). Este instrumento es similar a los comentados anteriormente, pero añade una diferenciación en la motivación intrínseca, separando esta dimensión en tres factores como plantean teóricamente Vallerand y Fortier (1998). Por tanto, esta escala posee siete factores, tres de Motivación Intrínseca (Estimulación-Practicar, Conocimiento-Aprender y Ejecución-Perfeccionar), tres de Motivación Extrínseca (Regulación Identificada, Introyectada y Externa), y la Amotivación. Dado que este instrumento ha sido utilizado en nuestro estudio, se describe más detalladamente en el "Capítulo III. Metodología".

Entre los instrumentos que tratan de medir la Motivación Situacional, encontramos en un lugar destacado la Situational Motivation Scale (SIMS) compuesta por cuatro factores: una medida multidimensional de la Motivación Extrínseca mediante dos factores (Regulación Identificada y Regulación Externa), y una medida unidimensional de la Motivación Intrínseca y de la Amotivación.

El análisis psicométrico de esta escala ha resultado aceptable, con la aparición de los cuatro factores tanto en el análisis exploratorio como en el confirmatorio. Asimismo, los Alphas de Cronbach han puntuado entre .76 y .91, resultando adecuados (Guay y Vallerand, 1995; Guay, Vallerand y Blanchard, 2000). No obstante, este instrumento ha recibido algunas críticas por el tratamiento unidimensional de la Motivación Intrínseca.

Por otro lado, en el epígrafe 1.6 (Estado actual de la investigación en torno a la TAD) de este mismo capítulo (Marco Teórico), se analiza la metodología empleada en las diferentes investigaciones que tratan la Teoría y se aporta más información sobre los instrumentos empleados en los diferentes estudios realizados en los últimos años.

Anxiedad en el ámbito del deporte



1.3.- ANSIEDAD EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE

1.3.1.- INTRODUCCIÓN

Los seres humanos se exponen a situaciones muy diversas en el paso del tiempo, y en el entorno deportivo, y más intensamente en el competitivo, la ansiedad está presente en múltiples ocasiones. A este factor, se le atribuye a menudo la responsabilidad de que el individuo no afronte las tareas a las que se enfrenta, de la forma más adecuada para lograr el éxito, considerándose como distorsionador del bienestar durante la práctica deportiva. Por esto, entre otras cosas, la ansiedad se ha convertido en objeto de estudio para los investigadores preocupados por el rendimiento deportivo. Desde esta aproximación, la ansiedad es entendida como la causa de la conducta próxima del sujeto, y por lo tanto como una influencia inminente en el rendimiento deportivo. En cambio, desde la TAD en los dominios del deporte, la ansiedad es estudiada como una consecuencia de la motivación que el sujeto tiene hacia esa actividad.

La aparición de sensaciones ansiógenas en las personas ante la proximidad de retos futuros, cuando se expresarán en público, o los momentos en los que intentarán lograr algo deseado, es de sobra conocida.

La investigación efectuada en el campo de la ansiedad competitiva, ha mostrado que existen una serie de elementos tanto personales como situacionales relacionados con la aparición de la ansiedad previa a las competiciones (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García, 2002). Según esta perspectiva (cognitivo-afectiva) los elementos responsables de la aparición de la ansiedad no serán sólo personales, sino que también influyen aspectos tales como el tipo de deporte o la complejidad de la tarea (Burton, 1998). La

influencia que ejerce el entrenador sobre los deportistas también está relacionada con la ansiedad que éstos sienten en competición, de forma que las “relaciones negativas” entre ambos se han mostrado como un fuerte predictor de la misma (Baker, Coté y Hawes, 2000). En cambio, Smith, Smoll y Barnet (1995) comprobaron en un estudio experimental cómo los deportistas que entrenaban con entrenadores que habían participado en un programa de intervención para reducir la ansiedad de los atletas, mostraban niveles de ansiedad rasgo más bajos que los que no lo habían hecho. De este modo, se demuestra la importancia que puede tener la intervención del entrenador en la ansiedad que posteriormente experimente el deportista.

1.3.2.- CONCEPTO

El término ansiedad es en muchas ocasiones confundido con los de activación (arousal) o estrés. Merece la pena detenernos un instante en delimitar las fronteras entre éstos tres términos, con el fin de evitar futuros errores de comprensión a la hora de afrontar el tema.

AROUSAL

El arousal es una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa (Gould y Krane, 1992). El nivel de activación hace por tanto referencia al grado de excitabilidad del sujeto, de forma que una persona con un arousal elevado en una determinada situación es más fácilmente excitable que uno cuyo nivel de activación es más bajo. Podemos definirlo también como un constructo que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del sistema nervioso central y del sistema nervioso vegetativo (Luria, 1974). De este modo hablamos

de un continuo que manifiesta el nivel de alerta, vigilancia y tendencia a responder de un organismo (Pons, 1994).

Duffy (1972) señala que podemos diferenciar dos dimensiones de la activación. Por un lado la "dimensión Intensidad" hace referencia al grado de reactividad o excitabilidad cortical, vegetativa y/o somática. La "dimensión de dirección" se refiere a los aspectos atencionales que permiten dirigir selectivamente la atención a determinados estímulos del entorno. Este mismo autor diferencia la activación con la conducta manifiesta, ya que el sujeto puede estar activado sin que se observe ninguna conducta. También señala como desencadenante de la activación tanto las características situacionales como la sensibilidad de los diferentes sistemas.

ESTRÉS

El estrés es a menudo, usado erróneamente como sinónimo de ansiedad. Mc Grath (1970) lo define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y / o mental) y la capacidad de respuesta en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes. Este autor plantea un modelo (figura 7) en el que se entiende el estrés como un proceso compuesto por cuatro fases interrelacionadas.

En la *primera fase* llega al sujeto una demanda del entorno, que podría ser, por ejemplo, el caso de un joven judoca que afronta un Campeonato de España por primera vez y cuyos padres o entrenador presionan para que gane.

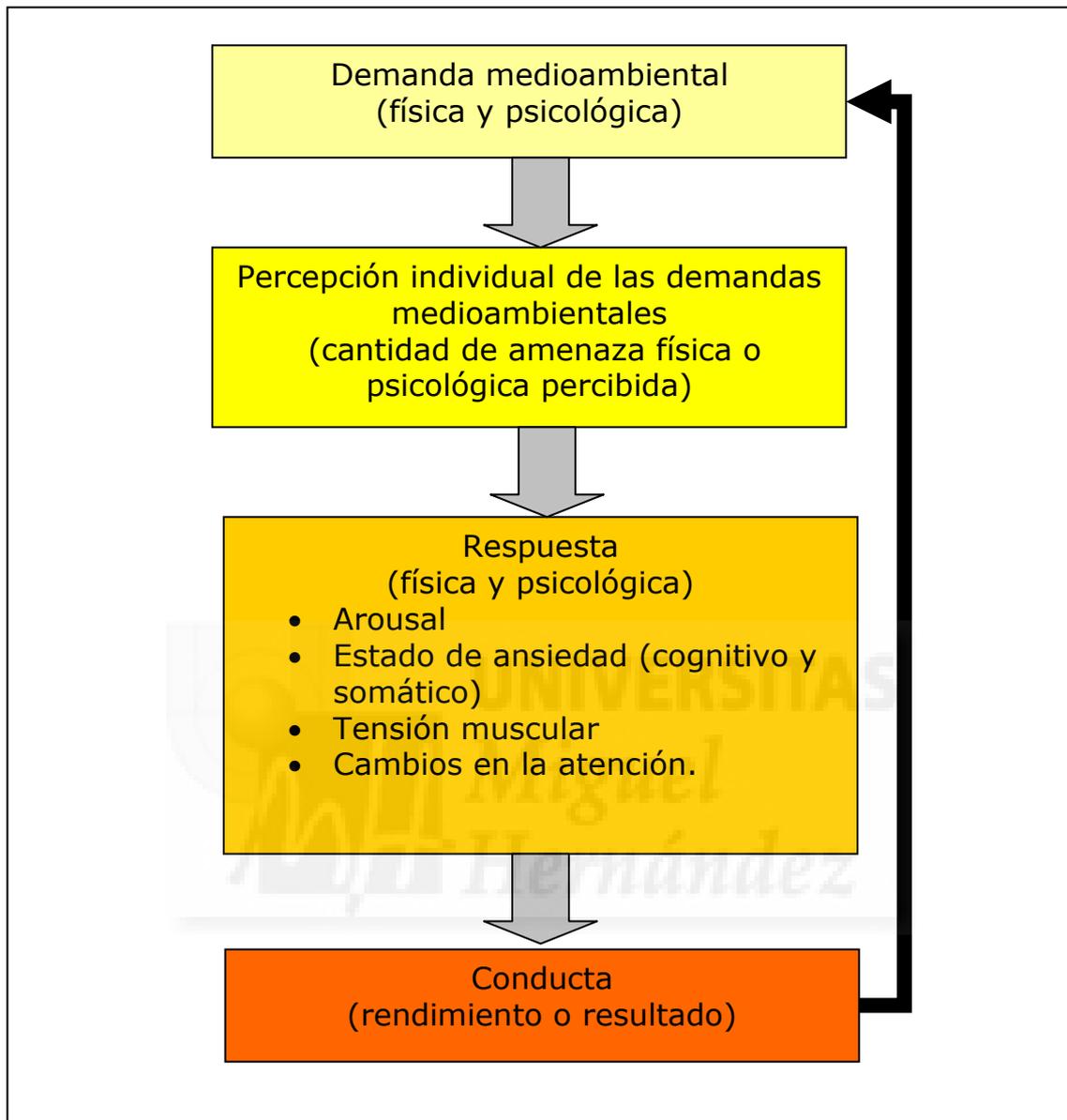
La *segunda fase* se refiere al modo en que el sujeto percibe esas demandas. Una misma demanda puede ser percibida de distintas formas por diferentes personas. Siguiendo con el ejemplo expuesto anteriormente, un judoca puede percibir ese campeonato

como una forma de pasarlo bien, o incluso como una manera de dar una alegría a sus padres si gana, en cambio otro judoca diferente podría entenderlo como una amenaza, como una situación en la que puede decepcionar a sus padres.

La *tercera fase* es la respuesta que se desencadena en el individuo tras haber percibido la situación. El judoca de nuestro ejemplo, que siente que puede decepcionar a su familia, podría sentirse entonces amenazado, aumentar sus niveles de ansiedad estado, incrementando su preocupación o su actividad fisiológica. Puede sentir entonces una pérdida de concentración, un aumento de tensión muscular, etc.

La *cuarta fase* es la conducta real de la persona sometida al estrés. Esta conducta depende de la interpretación que hace el sujeto en cuanto a la capacidad que tiene para satisfacer esas demandas a las que se enfrenta. Esta fase hace referencia a la respuesta generada por el individuo como resultado del proceso, pudiendo ser ésta adaptativa o desadaptativa. Se entienden como respuestas adaptativas, por ejemplo que el judoca del ejemplo anterior desarrolle recursos al nivel de las demandas que exige el campeonato al que se enfrenta, y como desadaptativas, el caso de que ese deportista se lesionara por causa del estrés generado, o terminara abandonando la competición y la práctica deportiva.

FIGURA 7. Proceso de estrés según McGrath, 1970.
(Tomado de Weinberg y Gould 1995)



En este sentido Seyle (1974), diferencia entre el estrés bueno (eustrés) y el estrés negativo (distrés), señalando que no siempre los estresores son percibidos como negativos. Entendiendo el estrés como un proceso, puede resultar positivo o negativo, ya que se enfatiza no sólo en la situación, sino sobre todo en la percepción que el deportista hace de ella.

Llegados a este punto nos encontramos en la disposición de afrontar el término ansiedad sin caer en confusiones enmarañadoras con otros conceptos. Santos-Rosa (2003), en su tesis doctoral, establece una clara disección del término explicando cada una de las partes que lo componen y cómo ha evolucionado su comprensión a lo largo del tiempo.

ANSIEDAD

La ansiedad tiene una connotación negativa para algunos autores (Weinberg y Gould, 1995). Por su parte, Landers y Boutcher (1986) la consideraban una reacción emocional displacentera que acompaña al arousal del sistema nervioso autónomo, y es considerada una condición emocional desadaptativa.

Pero, no todos los investigadores se refieren a ella como un factor negativo, algunos consideran que puede ser positivo o indiferente hacia la ejecución deportiva, dependiendo de aspectos como la personalidad del deportista, la dificultad de la tarea o el nivel de habilidad del individuo (Brandao, 1995).

La teoría clásica de la activación considera que la ansiedad es un punto en el continuo de ésta. En esta línea, Duffy (1972) considera que la ansiedad es una tendencia general hacia una activación elevada. En este caso nos estamos refiriendo al componente fisiológico de la ansiedad, pero también debemos considerar la importancia del componente cognitivo de la misma. Dienstbier (1989) afirma que cuando la activación es interpretada por el individuo como algo negativo, que impide la adaptación, es cuando los índices de activación pueden ser considerados como índices de ansiedad.

Otros autores (Gould, 1987; Gould, Greenleaf y Krane, 2002; Martens, 1977; y Santos-Rosa, 2003) consideran el estrés como un proceso, y la ansiedad como una respuesta psicológica que se produce como consecuencia de la discrepancia entre la demanda del ambiente y la capacidad de respuesta que siempre irá acompañada de un alto grado de activación psicofisiológica.

TEORÍA DE LA ANSIEDAD ESTADO - RASGO

En busca de una mayor comprensión del concepto, Spielberger (1966a, 1966b, 1972a, 1972b) establece la diferenciación entre la ansiedad entendida como un estado emocional o como un rasgo de la personalidad.

La **Ansiedad Estado** es una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo (Spielberger y Díaz, 1975).

La **Ansiedad Rasgo** se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad-Estado (Spielberger y Díaz, 1975).

Según esto, hay individuos que tienen tendencia a sentir con mayor frecuencia la ansiedad. Es decir, individuos con una alta ansiedad rasgo son más susceptibles de producir niveles altos de ansiedad ante situaciones futuras que se van presentando a lo largo de su vida. Estas personas, con elevada ansiedad rasgo, sentirán más fácilmente la ansiedad estado, ya que perciben un mayor rango

de situaciones como amenazantes. Ante un mismo agente estresor las personas perciben diferentes niveles de amenaza. Los individuos con elevados niveles de ansiedad rasgo tienden a sobreestimar el grado de peligro futuro y la probabilidad de daño.

Cuando el estresor es la competición deportiva, hablamos de Ansiedad Competitiva. Martens (1977) sobre las definiciones de Ansiedad Rasgo y Estado de Spielberger (1966) conceptualiza la ansiedad referente a las competiciones deportivas y sostiene que hay individuos con tendencia a percibir situaciones competitivas como amenazantes y responder a esas situaciones con sentimientos de aprensión o tensión. A esto le llama **"Ansiedad Rasgo Competitiva"**. Define la **"Ansiedad Estado Competitiva"** como un estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición.

ANSIEDAD COGNITIVA Y ANSIEDAD SOMÁTICA

La ansiedad se manifiesta de manera similar a otras emociones, conjugando tres sistemas de respuesta o dimensiones (Borkovek, 1976).

Las preocupaciones respecto a la ejecución y falta de habilidad para concentrarse se conocen como **"Ansiedad Cognitiva"**. A esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensión, obsesiones, y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico.

La **"Ansiedad Somática"** son las percepciones de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo, tales como, aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, etc. en situaciones de ansiedad cognitiva, (Davidson y Schwartz, 1976;

Martens, Valey, y Burton, 1990). Es la dimensión de la ansiedad que provoca cambios y activación fisiológica de tipo externo (sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, entre otros), interno (aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, descenso de la salivación, entre otros), e involuntarios o parcialmente voluntarios (palpitaciones, temblor, vómitos, desmayos, entre otros).

Los cambios observables de conducta que incluyen cambios en la expresión facial, movimientos y posturas corporales, cambios de los patrones de comunicación, etc. son conocidos como **componentes conductuales o comportamentales** de la ansiedad, aunque este término se refiere, principalmente, a las respuestas de evitación y escape de la situación generadora de ansiedad.

RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y EJECUCIÓN

Los psicólogos deportivos e investigadores han estudiado durante tiempo la forma en que la ansiedad afecta al rendimiento. Si la ansiedad es positiva o negativa, si beneficia en la ejecución o por el contrario la perjudica, es una de las cuestiones que más interés despiertan entre los investigadores de la psicología deportiva.

Para explicar esta relación Spence y Spence (1966) determinaron que a mayor nivel de activación fisiológica mayor sería el rendimiento, en lo que se llamó la *Teoría del Impulso*. Esta teoría fue muy aceptada durante los primeros tiempos y establecía por tanto una relación lineal positiva entre ambos parámetros.

Pero insatisfechos con la teoría mencionada, los psicólogos encauzaron su atención hacia la *hipótesis de la U invertida* (Landers y Boutcher, 1986). Ésta hipótesis sostiene que el rendimiento aumenta a medida que aumenta la ansiedad hasta un cierto punto, a

partir del cual el rendimiento comenzará a descender tanto como continúe aumentando esa activación fisiológica.

A pesar de la gran aceptación de esa hipótesis, Hardy y Facey (1987), no están de acuerdo en el modo en que se dibuja esa curva de rendimiento, y formulan la *Teoría de la Catástrofe*. Ésta sostiene que una vez que se alcanza un cierto nivel de ansiedad el rendimiento empieza a decrecer paulatinamente, pero que llegados a un cierto punto se produce un desplome repentino del mismo, una "catástrofe en el rendimiento".

Otros autores sostienen que existen *zonas de óptimo rendimiento, o zonas de funcionamiento óptimo (ZOF)*, (Hanin, 1980, 1993, 1997). Según esta teoría los deportistas tienen una zona de estado óptimo de la ansiedad en el que se produce el máximo rendimiento, de forma que fuera de dicho rango de ansiedad, el rendimiento es inferior.

Myung Woo Han, PhD (1996) realizó un estudio con judocas de élite coreanos, en el que concluyó que la teoría para explicar la relación entre ansiedad y rendimiento que más se acercaba a los resultados obtenidos en ese estudio era la Teoría de la Catástrofe.

En la relación ansiedad y rendimiento, hay una variable que ha tenido bastante trascendencia, y ésta es la experiencia. Múltiples investigaciones (Donzelli, Dugoni, y Johnson, 1990; Gould, Petlichkoff, y Weinberg, 1984; Hammermeister y Burton 1995; Matheson y Mathes, 1991; Perkins y Williams, 1994) se han preocupado de ver cómo se relacionan dichas variables llegando a conclusiones a veces contradictorias. El motivo por el que se da esa variabilidad en los resultados podría ser la concepción unidimensional de la ansiedad y/o haber entendido la experiencia como número de años de práctica en

el deporte, o años de edad de los participantes en términos absolutos, tal y como señalan Hanton, Cropley y Lee (2009).

En los modelos expuestos hasta ahora no se contemplan diferencias entre los componentes de la ansiedad (somática y cognitiva) para afrontar su relación con el rendimiento o la ejecución. La necesidad de contemplar la ansiedad bajo un prisma multidimensional, conduce a la *Teoría Multidimensional de la Ansiedad (MAT)* (Burton, 1988; Martens et al., 1990). Se consideran los aspectos cognitivos y somáticos de forma diferenciada, bajo una "perspectiva cognitivo-afectiva", en el estudio de la ansiedad (Davidson y Schwartz, 1976; Liebert y Morris, 1967; Martens, Burton, Valey, Bump, y Smith, 1990).

Según la Teoría Multidimensional de la Ansiedad, los antecedentes de cada uno de los componentes de la misma son diferentes y por ello las consecuencias que desencadenan en el comportamiento también lo son. Es decir que la ansiedad cognitiva afecta en el rendimiento o en la ejecución de forma diferente a cómo lo hace la ansiedad somática (Davidson y Schwartz, 1976; Gould, Petlichkoff, y Weinberg, 1984; Jones, 1995; Liebert y Morris, 1967; Martens, et al., 1990). De este modo, ante una misma situación estresora, algunos individuos responden con un aumento de la ansiedad cognitiva, mientras otros lo hacen con un aumento de la ansiedad somática. Es más, el mismo individuo puede responder de forma diferente según cual sea la situación.

La mayoría de los autores sostienen la independencia de cada uno de los factores (Brokovec, 1976; Morris, Davis, Hutchings, 1981), pero avalan que los individuos casi siempre responden ante situaciones estresoras con cambios en los dos tipos de ansiedad. Parece que en los momentos previos a la competición, el patrón más común es un aumento de la ansiedad somática y niveles estables de

ansiedad cognitiva y autoconfianza (Gould, Petichokoff y Weinberg, 1984, Martens et al., 1990).

La MAT predice que la ansiedad estado cognitiva influye en el rendimiento de forma lineal y negativa, mientras que la ansiedad estado somática y el rendimiento se relacionan en forma de U-invertida (Burton 1988; Martens et al., 1990; Márquez, 2004), además la autoconfianza tendría una relación lineal positiva con el mismo.

Pero los resultados en la investigación que trata la hipotética relación entre ansiedad somática y cognitiva con el rendimiento, son muy diversos (Burton, 1988; Caruso, Dzwaltowski, Gill y McElroy, 1990; Gould et al., 1987; Hammermeister y Burton, 1995; Karteroliotis y Gill, 1987; Maynard y Howe, 1987; Rodrigo, Luisardo y Pereira, 1990).

Entre las investigaciones que obtienen resultados contradictorios o parciales con las supuestas predicciones del MAT están las siguientes:

Gould et al. (1987) realizan una investigación con tiradores de pistola y encuentran una relación curvilínea entre ansiedad somática y rendimiento, apoyando la hipótesis de la U-invertida que expone el MAT. En cambio, la ansiedad cognitiva no se relacionó con el rendimiento, contrariamente a lo que predice el MAT.

En un estudio realizado con jugadores de fútbol, Rodrigo et al. (1990), encuentran una relación inversa entre ansiedad cognitiva y rendimiento, dando apoyo al MAT sólo en esta parte. En el mismo año y también con jugadores de fútbol, en este caso escolares, Krane (1990), encuentran una relación negativa entre ansiedad somática y rendimiento.

Otros estudios no encuentran relación alguna entre ansiedad y rendimiento. Es el caso de Hammermeister y Burton (1995), que estudiaron la relación entre estos dos parámetros en atletas de resistencia y encontraron que la ansiedad precompetitiva no debilitaba el rendimiento. Además, Mynard y Howe (1987) midieron la relación entre ansiedad precompetitiva y rendimiento en jugadores de Hockey durante dos partidos, y sólo encontraron una correlación negativa entre ansiedad somática y rendimiento en aquellos jugadores a los que el entrenador había recriminado que rendían por debajo de su nivel. En ambos estudios, de campo, se encuentran por tanto un apoyo negativo a lo que postula el MAT.

Pero en estudios realizados en laboratorio se han encontrado los mismos resultados en cuanto al apoyo negativo a lo hipotetizado en el MAT. Es el caso del estudio realizado con ciclistas de competición, Caruso et al. (1990), que no encontraron tampoco apoyo al poder predictivo del MAT. Kateroliotis y Gill (1987) tampoco obtuvieron relaciones significativas entre ansiedad somática y cognitiva con el rendimiento en un estudio realizado en el laboratorio y utilizando una tarea con alta demanda competitiva.

En otro tipo de investigaciones, también se siguen encontrando sólo apoyos parciales a la teoría. Es el caso del estudio realizado en una tarea de memoria a corto plazo, Parfitt y Hardy (1993), donde se encuentra una relación lineal negativa entre ansiedad somática y cognitiva con el rendimiento. En un estudio donde se simulaban aspectos específicos de actuación del hockey, Davids y Gill (1995), encontraron una relación negativa entre ansiedad cognitiva y rendimiento, dando apoyo parcial a la Teoría Multidimensional de la Ansiedad.

Aunque no abundan, también hay algunas investigaciones al respecto que incluyen aspectos de intervención (Maynard y Cotton,

1993; Maynard, Hemmings y Warwick-Evans, 1995; Maynard, Smith y Warwick-Evans, 1995). Los resultados obtenidos indican que el tipo de técnicas de control de la ansiedad que se emplean dependen del tipo de ansiedad estado que el sujeto experimenta. Por tanto, los deportistas que experimentaban más ansiedad estado somática, encontraban más eficaces las técnicas basadas en la relajación física, mientras las técnicas basadas en la reestructuración cognitiva eran más apropiadas para los que experimentaban fundamentalmente ansiedad estado cognitiva. En esta línea Maynard y Cotton añaden que las técnicas destinadas a reducir un tipo de ansiedad, también reducen en cierta medida el otro. Un estudio reciente con metodología experimental (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, Theodorakis, 2009) concluye que las auto instrucciones pueden ser una técnica eficaz para reducir la ansiedad cognitiva y aumentar la autoconfianza.

Por su parte, la autoconfianza se ha estudiado como elemento mediador de otros procesos respecto al rendimiento deportivo (Martens et al., 1990), mostrándose siempre una relación positiva entre ambas variables (Craft, Magyar, Becker, y Feltz, 2003). Algunos autores apuntan que altos niveles de autoconfianza reportan en los sujetos un aumento de la motivación y el esfuerzo de los deportistas para desarrollar la tarea a la que se enfrentan, aumentando su concentración aún en condiciones de alta ansiedad (Eysenck y Calvo, 1992; Hardy, 1997), y el estudio cualitativo de Hanton, Mellalieu y Hall (2004) da soporte a los estudios anteriores, en tanto en cuanto, los deportistas que manifiestan alta autoconfianza junto con altos valores de ansiedad competitiva, interpretan los síntomas de la ansiedad como facilitadores de su rendimiento futuro, mientras cuando esos valores de ansiedad se presentan conjuntamente con

bajos niveles de autoconfianza, los sujetos consideran que esa ansiedad facilitará un bajo rendimiento futuro.

Se puede concluir respecto a la Teoría Multidimensional de la Ansiedad que ha sido objeto de estudios en los últimos tiempos con soporte parcial o limitado, sin lograrse un apoyo claro y consistente (Santos-Rosa, 2003).

En un meta análisis realizado por Woodman y Hardy (2003), se señalan las tres variables moderadoras entre la ansiedad cognitiva, autoconfianza y rendimiento. Los autores concluyen que los instrumentos de medida empleados, el tipo de deporte y las diferencias individuales marcan el tipo de relación existente entre las mencionadas variables. Los resultados ofrecen soporte parcial a la MAT, de modo que género y nivel de la competición (estudiadas dentro de las diferencias individuales) moderaron significativamente las relaciones entre ansiedad cognitiva y rendimiento, mientras género, nivel de la competición y medidas utilizadas, se confirmaron como mediadores entre la autoconfianza y el rendimiento. Además, la autoconfianza mostró relaciones más fuertes con el rendimiento que la ansiedad cognitiva. También se muestran diferencias entre géneros, de modo que la ansiedad cognitiva y autoconfianza precompetitiva muestran mayor impacto en el rendimiento de los hombres que en el de las mujeres. El efecto de ansiedad cognitiva y autoconfianza sobre el rendimiento, es mayor en las competiciones de más alto nivel. Entorno a los instrumentos empleados para medir la autoconfianza, los autores concluyen que se ofrecen valores más pequeños de ésta cuando se emplea el CSAI-2 que cuando se emplean otros instrumentos destinados a medir esta variable.

Eysenck y Calvo (1992), proponen que bajo situaciones de alta ansiedad cognitiva se puede mantener o incluso aumentar el rendimiento por parte del deportista, en la Teoría del Procesamiento

de la Eficiencia (PET), la cual ha obtenido apoyo de otros estudios (Jones, 1995).

DIRECCIONALIDAD DE LA ANSIEDAD

Otra aportación importante y enriquecedora del término ansiedad es la que hace Jones (1991) cuando introduce el concepto de "Dirección". Hasta entonces se consideraba que la ansiedad interfería siempre negativamente en el rendimiento, pero ahora se plantea el hecho novedoso y revolucionario de que esto pudiera no ser así en ámbitos competitivos. Los síntomas de la ansiedad pueden ser interpretados por el individuo como facilitadores u obstaculizadores del rendimiento. Es decir, que el individuo interpreta la intensidad de sus síntomas y considera que éstos le van a ayudar o perjudicar en su rendimiento próximo, en función de la percepción de control que puede ejercer sobre el ambiente y sobre si mismo, así como la capacidad que cree tener para afrontar los problemas de ansiedad a la hora de conseguir su objetivo.

A la interpretación que el sujeto hace de la dirección de la ansiedad se le denomina como "*Dimensión Direccional de la Ansiedad*", y ha sido objeto de numerosos estudios (Hanton, Mellalieu, y Hall, 2004; Jones, 1991; Jones y Hanton, 1996; Jones, Hanton, y Swain, 1994; Jones y Swain, 1992, 1995; Jones, Swain y Hardy, 1993; Jones, Swain y Harwood, 1996).

Los factores de los que depende el componente direccional de la ansiedad (Jones y Hanton, 2001) son: antecedentes y patrones temporales de respuesta a la ansiedad (Hanton y Jones, 1997), la naturaleza de la competición deportiva (Hanton, Jones y Mullen, 2000), la ansiedad rasgo en función del género y habilidad del sujeto (Perry y Williams, 1998) y el uso de habilidades psicológicas (Fletcher y Hanton, en prensa), o la sensación de control que el deportista

tiene sobre el evento al que se enfrenta, que está relacionado con los niveles de autoconfianza (Hanton et al., 2004). Pero Hanton et al. (2009), añaden en un estudio reciente que el tipo de práctica también influye en la interpretación que los sujetos hacen posteriormente sobre los síntomas de su ansiedad, de modo que una práctica reflexiva conlleva una interpretación de dichos síntomas como facilitadores del rendimiento.

Revisando la literatura al respecto de la dirección de la ansiedad, encontramos un estudio con gimnastas del equipo olímpico de U.S.A, Mahoney y Avener (1977), donde ya las deportistas con mejor rendimiento interpretaban que la ansiedad que sentían era algo positivo y facilitador en la consecución de la meta. En cambio aquellas gimnastas que tenían peores resultados interpretaban que la ansiedad que experimentaban perjudicaba en su rendimiento jugando un papel debilitador del mismo.

Pero la autoría de la inclusión del término "dirección" de la ansiedad en la literatura de la psicología deportiva corresponde a Jones (1991). A partir de este momento se realizan algunos estudios en los que se pone de manifiesto la diferente interpretación de la intensidad de la ansiedad que hacen los deportistas de distintos niveles deportivos. Así los resultados de algunas investigaciones demuestran que deportistas de algunas disciplinas (baloncesto, fútbol, rugby y hockey hierba) que tienen alta motivación competitiva, interpretan la intensidad de la ansiedad como más facilitadora del rendimiento que aquellos con baja motivación competitiva, que por el contrario la identifican como debilitadora del rendimiento (Jones y Swain, 1992).

Otro estudio realizado con gimnastas en la barra de equilibrio (Jones et al., 1993) muestra que aquellas que tienen mejores resultados consideran que su ansiedad cognitiva es más facilitadora y

menos debilitadora que aquellas cuyos resultados fueron peores. Idénticos resultados se obtienen en una muestra de nadadores de competición (Jones et al., 1994) o en jugadores de Cricket (Jones y Swain, 1995).

Raudsepp y Kais (2002) con una muestra de jugadores de voley playa encontró la misma relación entre el nivel de los deportistas y su interpretación de la ansiedad. En este sentido se podría interpretar que el nivel de habilidad del deportista puede ser un mediador en la interpretación que él hace sobre los síntomas de la ansiedad que experimenta.

Pero existen estudios en los que no se da apoyo positivo a los resultados encontrados en las investigaciones anteriormente mostradas (Gould et al., 1984, Krane y Williams, 1987; Lane et al., 1995; Maynard y Howe, 1987). Estos estudios indican que la intensidad y la dirección de la ansiedad no predicen el rendimiento.

A pesar de ello la investigación en general ha demostrado que no es suficiente con conocer la intensidad de la ansiedad para correlacionarla con el rendimiento, y que es conveniente indagar en la direccionalidad de la misma para asociarla a la actuación. De este modo dos personas pueden tener en un momento y ante una misma situación la misma intensidad de ansiedad, pero en cambio tener diferencias sustanciales en la interpretación de los síntomas, tal y como se muestra en Swain y Jones (1992). Generalmente niveles altos de autoconfianza conllevan una sensación de poder superar el reto, incluyendo sus sensaciones ansiógenas, convirtiéndose esa autoconfianza en el propio mecanismo de defensa ante los síntomas de la ansiedad, tal y como se concluye en algunas investigaciones (López-Torres, Torregrosa y Roca, 2007). Hanton, Mellalieu y Hall (2003) ya señalaban la autoconfianza como una cualidad esencial en los deportistas de élite, por el efecto que ésta tiene sobre la ansiedad

estado precompetitiva, tal y como se había señalado en estudios que versan sobre la interpretación que los deportistas hacen de los síntomas de la ansiedad previa a la competición en relación con la autoconfianza (Bandura, 1982; Hanton y Connaughton, 2002; Jones, Hanton, y Swain, 1994).

1.3.3.- INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Tradicionalmente se han empleado autoinformes para la evaluación de la ansiedad, que si bien no han estado exentos de críticas han sido hasta el momento la forma más fácil, aplicable y eficaz de valorar dicha variable.

Las críticas a los autoinformes como recurso para medir la ansiedad vienen dadas fundamentalmente por lo susceptibles que pueden resultar las respuestas debido a la deseabilidad social (Hackfort y Schwenkmezger, 1989; Neiss, 1988; Williams y Krane 1989), así como el problema que se deriva de la auto percepción. Este último tema ha sido analizado en algunos trabajos (Smith, Schutz, Smoll y Ptacek, 1995) apreciando cómo en muchas ocasiones los deportistas intentan engañarse a si mismos con el fin de ignorar que están ansiosos e intentando demostrar que están seguros de ellos mismos.

Dentro de los autoinformes que miden ansiedad, uno de los más empleados en psicología del deporte es la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger (1989). El STAI es un instrumento sensible en muchas situaciones, incluido el deporte, y está compuesto por dos escalas de 20 ítems cada una, destinadas a medir la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Este inventario ha mostrado una gran validez de constructo y distingue claramente entre ansiedad rasgo y ansiedad estado.

En el intento de crear una herramienta útil y más específica para el ámbito deportivo, se desarrollaron otras escalas como el SCAT (Sport Competition Anxiety Test) y el CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory) de (Martens, 1977; Martens, Burton, Rivkin y Simo, 1980; Martens et al., 1990) o el SAS (Sport Anxiety Scale) de Smith, Smoll y Schutz (1990).

A pesar de que las escalas generales (como el STAI) han demostrado su validez y su poder predictivo en el ámbito del deporte (Hanin, 1978; Morgan, 1980) algunos autores (Martens, 1977) opinan que son más apropiadas las creadas específicamente para situaciones deportivas.

El SCAT intenta medir la ansiedad rasgo en la línea de lo teorizado anteriormente por Spielberger (1972), y "su importancia reside en ser el pionero en dotarse de un diseño específico para poblaciones de deportistas" (Jaenes y Caracuel, 2005). Por su parte la Escala de Ansiedad Deportiva (SAS) fue creada teniendo en cuenta la multidimensionalidad de la ansiedad para medir las reacciones somáticas, las preocupaciones cognitivas y las dificultades atencionales en contextos deportivos (Santos-Rosa, 2003).

Con el fin de medir la ansiedad bajo el prisma de las teorías multidimensionales, el CSAI-2 nace tras una revisión (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1982) del previo CSAI, en el cual ya se evaluaba ansiedad cognitiva y somática generales en situaciones precompetitivas. Tras varias investigaciones se llegó a la conclusión de que la ansiedad estado cognitiva se dividía en dos factores claramente diferenciados. Estos dos factores son la autoconfianza estado (considerada por los ítems positivos) y la ansiedad cognitiva estado (considerada en los ítems negativos). De este modo la última versión del CSAI-2 se compone finalmente de 3 escalas que son: ansiedad somática estado, ansiedad cognitiva estado y autoconfianza.

Cada escala está compuesta por 9 ítems que se encuentran intercalados en el cuestionario. Además y teniendo en cuenta la dimensión direccional de la ansiedad el CSAI-2 está compuesto por otra escala tipo Likert (de -3 a +3) en la que el deportista interpreta si la intensidad de la ansiedad que experimenta será facilitador u obstaculizador en su rendimiento próximo. Por tanto el sujeto debe señalar después de cada ítem la dirección de los síntomas, considerando que +3 correspondería a que el deportista considera que la sensación a la que se refiere en ese ítem le resulta muy facilitadora, mientras el -3 supondría un gran obstáculo en el camino hacia un buen rendimiento.

Cox, Martens y Russell (2003) realizaron un estudio con el propósito de revisar la estructura del CSAI-2, decidiendo tras el mismo, la eliminación de 10 ítems, dando lugar a la versión reducida CSAI-2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2). Recientemente Andrade, Lois y Arce (2007) realizaron la traducción de esta escala y analizaron sus propiedades psicométricas con una muestra de 149 deportistas españoles de diferentes disciplinas, concluyendo que esta versión cumple con las propiedades adecuadas, y sugiriendo que se realicen otros estudios con deportistas de diferentes niveles en nuestro país, con el fin de contrastar los resultados.

Estado de ánimo



1.4.- ESTADO DE ÁNIMO

1.4.1.- INTRODUCCIÓN

Petrovsky (1977) clasificó los componentes de la esfera emocional: tono sentimental, las emociones, los afectos, los estados de tensión y los estados de ánimo. Dentro de este espectro de conceptos psicológicos, el estado de ánimo constituiría un “estado emotivo general, que matiza los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante un considerable periodo de tiempo”.

La práctica regular de actividad físico deportiva produce unos beneficios psicológicos, sociales, y fisiológicos (Folkins, 1976; Folkins y Sime, 1981; Kowal y Patton, 1978; La Forge, 1995; McPherson, Paivio, Yuhasz, Rechnitzer, Pikard, y Lefcoe, 1967). Desde la Organización Mundial de la salud (OMS) se hace referencia a estudios que demuestran los efectos positivos que conlleva la práctica de actividad física en la salud (Bauman, 2004; Bull y Bauman, 2007; Bull, Amstrong, Dixon, Ham, Neiman, y Pratt, 2005). En lo que se refiere al aspecto psicológico algunos autores han concretado que dichos beneficios se materializan en una mejora de las sensaciones subjetivas de bienestar, un mejor estado de ánimo y una mayor autoestima (Mansilla, Martínez-Moya, 2004; Morgan, Brown, Raglin, O'Connor, y Ellickson, 1987; O'Neal, Dunn y Martinsen, 2000; Paffenberger, Lee y Leung 1994; Weinberg y Gould, 1995).

Pero la relación entre el estado de ánimo y actividad física puede plantearse también al revés. Parece obvio pensar que para la obtención de un buen rendimiento deportivo por parte del sujeto que se enfrenta a una tarea, llámese competición, es esencial que su estado de ánimo sea adecuado. Por ello el estado de ánimo ha sido objeto de numerosos estudios a lo largo de la evolución de la

psicología deportiva, que trataba de ver en esta variable un posible predictor del rendimiento. Ya en 1988, Leunes, Hayward y Daiss, resumían 56 publicaciones en las que se había citado el perfil de los estados de ánimo en el ámbito del alto rendimiento deportivo. Robazza y Bortoli (2007) realizaron un estudio con jugadores de rugby de alto nivel y concluyeron que éstos, en muchas de las ocasiones en que iban a jugar, presentaban niveles elevados de ira o cólera, y que además lo interpretaron como un facilitador del rendimiento. Los resultados de éste estudio indicaron que la ansiedad cognitiva se presentaba como un potente predictor de la cólera, mientras la autoconfianza predijo el control de la misma.

Otros autores afirman que la tensión, o la ira (Ruiz Cerezo, 2005), aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas (García Ucha, 2004; Gorbunov, 1988).

Pero si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta se desorganiza y aparece la tensión muscular, que conduce a imprecisiones, descoordinación y problemas en la concentración de la atención (Barrios, 2007). Son inherentes al deporte la variedad y dinamismo de los estados emocionales y su doble carácter: beneficiosos y perjudiciales. Esta actividad exige el aprovechamiento y el control de las emociones (García Ucha, 2004; Gorbunov, 1988).

Es admitido que las perturbaciones del estado de ánimo de los deportistas provienen entre otras fuentes del sobreentrenamiento (Arruza, 1996). Se ha demostrado que deportistas sometidos a periodos de sobreentrenamiento, sufrían un deterioro en sus estados de ánimo (Morgan et al., 1987; Moya, 2003).

En definitiva, el perfil de los estados de ánimo puede variar en función del momento en que se encuentre el deportista, y puede resultar un descriptor del estado en que se encuentra el sujeto para afrontar una tarea, o del efecto que ha supuesto para él una carga de entrenamiento concreta, un suceso estresante (competición), etc. En el presente estudio se ha optado por ver las posibles diferencias que existen en el estado de ánimo de los judocas en un contexto de entrenamiento y en situación de pre competición. Pero no olvidemos que dentro del Modelo sobre el que se sustenta nuestra investigación (TAD), el estado de ánimo es considerado como una consecuencia de la motivación.

1.4.2.- CONCEPTO

Para McNair (1971) los estados de ánimo son “estados afectivos transitorios fluctuantes”. Algunas concepciones atribuyen a la interacción entre el ambiente y el individuo la responsabilidad de los cambios en el estado de ánimo. Así, Cockerill (1991) afirma que “los estados de ánimo son estados emocionales transitorios que pueden ser influenciados por una variedad de factores ambientales y de personalidad”. Esta concepción va en la línea de la TAD que entiende los cambios en la conducta a través del dialogo entre el individuo y el ambiente.

Otros autores afirman que los estados de ánimo son el producto de cambios progresivos y sostenidos del equilibrio neurohormonal del organismo y/o de la exposición prolongada a estímulos emocionales (Smith y Crabbe, 2000).

Barrios (2007), define el estado de ánimo como “un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a si mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente

denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones”.

En el diálogo constante que el individuo mantiene con el ambiente, el ejercicio físico y el deporte constituyen una importante fuente de influencia en el estado anímico de las personas que lo practican. Para los deportistas de élite, generalmente, se crea una esfera en torno a su práctica deportiva, que se convierte en eje central de sus vidas, convirtiéndose en uno de los ámbitos más importantes dentro del rango de prioridades. Por ello todas las relaciones que se derivan de ese círculo social en torno al deporte, tales como relación con el entrenador, compañeros de entrenamiento, rivales u otros significativos del entorno, se constituyen esenciales en el influenciable estado anímico. En ocasiones, a estos niveles, la familia, la pareja, los amigos deben supeditarse a esa prioridad, siendo agentes activos que intervienen en los cambios de ánimo de los deportistas.

Por ello, la importancia que el deporte tiene para el sujeto, su posición dentro del grupo de entrenamiento, la autovaloración que el deportista hace de sí mismo y de sus perspectivas, sus propias cualidades y su personalidad fundamentarán los diferentes estados de ánimo que experimente el sujeto.

Entendiendo los estados de ánimo como determinantes del rendimiento deportivo se entiende que los psicólogos deportivos se encargaran de elaborar instrumentos de medida con el fin de cuantificar tan importante variable.

1.4.3.- INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Se han creado numerosas medidas del estado de ánimo subjetivo, algunas de ellas atendiendo a una estructura general con dos dimensiones (estado de ánimo negativo y positivo), mientras que otras elaboran múltiples estados específicos (Watson y Clark, 1994).

El Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark, y Tellegen, 1988) es un autoinforme que se ha empleado para designar los estados afectivos positivos y negativos en el deporte, aunque no fue diseñado específicamente para ser empleado en este ámbito. La felicidad, excitación y calma son algunos de los síntomas que comprenden los estados afectivos positivos en el PANAS, mientras ira, tristeza y ansiedad son algunos de los que comprenden estados afectivos negativos. El PANAS ha demostrado evidencia de validez factorial en el deporte (Crocker, 1997).

Una escala concebida para medir el estado de ánimo en el deporte es la Brunel Mood Scale (BRUMS) compuesta por 24 ítems que miden 6 dimensiones (cólera, confusión, depresión, fatiga, tensión y vigor) y ha sido confirmada en estudios en el ámbito deportivo (Terry, Lane, Lane, y Kehoame, 1999; 2003).

Aunque el instrumento más utilizado para medir los estados de ánimo en el deporte es el Perfil de Estados de Ánimo construido por Mc.Nair, Lorr y Dropleman (1971) y más conocido por sus siglas en inglés POMS (Profile of Mood states). Si bien en un principio fue concebido para su uso en la psiquiatría clínica, se ha demostrado con múltiples estudios a lo largo del tiempo que es un instrumento válido y fiable en los contextos deportivos, para predecir el rendimiento (Beedie, Terry, y Lane, 2000), y útil en el diagnóstico del síndrome de sobreentrenamiento (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor, y Ellickson, 1987).

Jones, Lane, Bray, Uphill y Catlin (2005) han desarrollado otra escala para medir los estados de ánimo en el deporte. La Sport Emotion Questionnaire (SEQ) se compone de 22 ítems que versan sobre los factores ansiedad, cólera, abatimiento, excitación y felicidad.

Tal y como indica Barrios (2007) el POMS se considera una medición bien establecida, para la cual se han documentado altos niveles de confiabilidad y validez (Bardwell, 2003 Gibson, 1997), y en el deporte ha demostrado poseer utilidad (Barrios, 2004; Beedie, 2005; Berglund y Säfström, 1994; Hernández-Mendo y Ramos, 1995; Hoffman, Bar-Elli, y Tenenbaum, 1999; Liederbach, 1992; Mondin, Morgan, Piering, Stegner, Stotesbery, Trine, y Wu, 1996; Rietjens, Kuipers, Adam, Saris, Van Breda, Van Hamont, y Keizer, 2005; Terry, 2005). En un riguroso estudio bibliográfico del período 1975-1998, realizado por Burger y LeUnes y publicado por la Universidad de Connecticut, (Leunes, 1998) se encontraron 257 publicaciones en 32 áreas, que incluían: fisiculturismo, discapacitados, ejercicios aeróbicos, lesiones, sobreentrenamiento, uso de esteroides, psicométricos y trabajos en numerosos deportes. En revisión bibliográfica posterior a esa fecha, sólo en la base de datos MEDLINE se encontraron más de 200 trabajos que empleaban el POMS en el tema de la salud y el ejercicio.

El POMS es un autoinforme que mide el estado de ánimo a través de varios factores. En principio estaba compuesto por 65 ítems, valorados en una escala tipo Likert con 5 alternativas de respuesta (0=nada y 4=muchísimo). Por medio de esta escala se obtiene una puntuación general correspondiente al estado de ánimo y siete medidas parciales de los factores que lo componen: Tensión, Depresión, Cólera, Vigor, Fatiga, Confusión y Amistad. Tras algunos estudios se llegó a la conclusión de que la consistencia del factor

Amistad no era suficiente, por lo que se prescindió de los adjetivos que se referían al mismo, quedándose finalmente la versión de POMS más conocida con un total de 58 ítems que corresponden a los otros 6 factores. Para cumplimentar el autoinforme se formula la pregunta "¿cómo te has sentido durante la semana pasada, incluyendo el día de hoy?" y se plantean los 58 adjetivos que se deben puntuar.

Morgan (1980) señala este instrumento como el mejor predictor del rendimiento deportivo, popularizando el famoso "Perfil Iceberg" característico en los deportistas de élite. Este perfil hace referencia a la forma que adquiere la gráfica del perfil al unir los puntos correspondientes a los valores obtenidos en los diferentes factores. Los valores obtenidos por los deportistas de alto nivel se caracterizan por puntuaciones elevadas y por encima de la media poblacional en el factor Vigor (punta del iceberg), y valores por debajo de la media poblacional en los factores Tensión, Depresión, Cólera, Fatiga y Confusión (Morgan 1980a, 1980b; Morgan y Johnson, 1977; Morgan y Johnson 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass y Alexander, 1975).

En el esfuerzo de hacer del cuestionario un instrumento más funcional y rápido, han ido surgiendo versiones reducidas tal y como se muestra en Moya (2003). Así, encontramos la versión de 58 ítems traducida al castellano con estudiantes y deportistas valencianos (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Mérita y Pérez Recio, 1993). Otra de 40 ítems (Schacham, 1983; Grove y Prapavessis, 1992) adaptada para el contexto deportivo. En el CAR (Centro de Alto Rendimiento) de San Cugat del Vallés en Barcelona se emplea una versión más reducida, de 29 ítems (Fuentes, Balaguer, Meliá, García-Mérita, 1995), y otra de 15 ítems consistente en las subescalas vigor-afectividad y fatiga-inercia.

Cabe destacar la versión más reducida de 7 ítems (Raglin y Morgan, 1993) que ha sido empleada para detectar estados de sobreentrenamiento en deportistas de diferentes disciplinas deportivas, mostrando elevados valores de concordancia con otros indicadores (entre el 93,9% en hombres y un 100% en mujeres) en nadadores.

Por su parte, Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y de Francisco (2008), han validado otra versión del POMS en el contexto de deportistas adolescentes españoles. La versión resultante está compuesta por 33 ítems que se agrupan en 7 factores, siendo su distribución la siguiente: Tensión (4 ítems), Estado deprimido (9 ítems), Enfado (4 ítems), Energía (4 ítems), Fatiga (4 ítems), Confusión (4 ítems) y Compañerismo (4 ítems).

Debemos señalar que algunos autores (Jones, Lane, Bray, Uphill, Catlin, 2005) consideran este instrumento poco apropiado para medir los estados de ánimo, argumentando lo inapropiado de tres de sus subescalas. Consideran que "fatiga" probablemente no es una emoción, que "confusión" podría tratarse de un estado cognitivo, y "depresión" conlleva claras connotaciones clínicas. En torno a este último factor, algunas investigaciones muestran que algunos participantes muestran estados de ánimo depresivos antes de las competiciones (Hanin, 2000; Terry y Lane, 2000), lo cual se asoció con un pobre rendimiento (Hassmén Y Blomstrand, 1995).

Flow



1.5.- FLOW

1.5.1.- INTRODUCCIÓN

Del análisis de las experiencias subjetivas de los sujetos durante la práctica deportiva surge el término flow, que trata de explicar ese estado en el que los individuos se sienten en las mejores condiciones psicológicas posibles para desarrollar la tarea.

El constructo al que nos referimos, aunque relativamente novedoso en la psicología del deporte, goza de una amplia aprobación entre los psicólogos deportivos desde que el Dr. Csikszentmihalyi en 1975 recogiera las aportaciones de Maslow (1964) y publicara su obra "Más allá del aburrimiento y la ansiedad", desvelando un nuevo concepto: el flow.

Ravizza (1977), Garfield y Bennett (1984), realizaron estudios a cerca de la "zona de óptima experiencia" y estados de óptimo rendimiento en el deporte, contribuyendo a esclarecer el concepto un poco más.

Son muchos los deportistas que manifiestan haber experimentado un estado óptimo durante la realización de la práctica deportiva con expresiones como: "estar o sentirse en la zona", "sentirse en la brecha", "sentimiento de control total", "automaticidad", "estar totalmente concentrados" o "sentirse en una burbuja" tal y como recogen Jackson y Csikszentmihalyi (1999). Estas experiencias subjetivas óptimas que se recogen bajo el término "Flow State" y que en castellano puede traducirse como "estado de flujo" ha sido estudiado en los últimos 30 años intentando descifrar cuáles son los antecedentes y los factores relacionados con su aparición.

“Experiencia óptima” es a menudo utilizado como sinónimo de flow, y ha sido aceptado con agrado por la mayoría de los autores (Kimicieck y Jackson, 2002). Pero en cambio existen en torno a la terminología algunos otros conceptos que se emplean equívocamente como sinónimos del flow sin serlo, aunque estén relacionados de algún modo. Este es el caso de “Experiencia de Disfrute o Diversión”, “Pico de Rendimiento” y “Pico de Experiencia”. La confusión proviene por la evolución histórica que ha ido sufriendo el estudio de las experiencias óptimas en el ser humano.

Experiencia de Disfrute hace referencia a sentirse a gusto durante la práctica y divertirse. Si bien cuando un sujeto experimenta el flow probablemente tenga una experiencia de disfrute, no quiere decir que siempre que alguien disfruta de la práctica está experimentando el flow.

Pico de Experiencia fue empleado por Maslow (1964) para determinar las experiencias positivas y de gran felicidad que experimentaba una persona a lo largo de su vida. Es un término que se refiere a la felicidad que sentimos en contadas ocasiones en nuestra vida durante la realización de algunas tareas o tras finalizar las mismas en tanto en cuanto son especiales en nuestra vida. Podría ser, por ejemplo, la alegría sentida en el momento en que un deportista se proclama por primera vez Campeón Olímpico, algo totalmente único y que jamás olvidará. No es por tanto una experiencia común, y no quiere decir exactamente que el sujeto esté en estado de flow, ya que éste hace más referencia a las experiencias sentidas en el camino para la consecución de ese Pico de Experiencia. En el ejemplo anterior podría suceder que el deportista durante el desarrollo de la competición hubiera sufrido en exceso y no se sintiera del todo bien, a pesar de lograr el oro. En este caso no se

habría experimentado el flow, pero nos encontraríamos ante un Pico de Experiencia por lo especial del momento.

Pico de Rendimiento se relaciona con los mejores resultados de los deportistas, o con los momentos en los que los deportistas consideran que su rendimiento ha sido más elevado, independientemente del resultado. Puede suceder que el deportista no haya ganado la competición pero considere que su rendimiento ha sido máximo. Esto se aprecia muy claramente en los atletas que hacen marca personal, pero no ganan la carrera. Esto no quiere decir que el deportista haya experimentado flow, ya que tal y como afirma Williams (1998) un competidor puede lograr el mejor resultado de su carrera deportiva sin haber experimentado una Experiencia Subjetiva Óptima.

Una vez entendidas las diferencias entre los conceptos anteriores expondremos lo que significa exactamente el término flow y las dimensiones de que se compone.

1.5.2.- CONCEPTO

Csicksenmihalyi (1975) define el estado de flow como “un sentimiento de completa armonía, absorción total con la actividad realizada de forma tal que la motivación intrínseca y el placer de realizarla es la principal fuerza que dirige la participación”. El mismo autor señala que es fundamental que exista un equilibrio entre la habilidad que posee el sujeto y el reto que supone la tarea, para que el individuo llegue a experimentar ese estado. Así, Csicksenmihalyi y Csicksenmihalyi (1988, p. 260) afirman “la experiencia de flow, se inicia cuando la capacidad o habilidad del sujeto, y el desafío que le suponga la tarea a realizar, están equilibrados en un alto nivel”.

En la misma línea, Le Fevre (1988), se refiere al flow como “un racional equilibrio entre las capacidades y el desafío, por encima de los niveles habituales”, mientras Csiksenmihalyi y Le Fevre (1989, p.817) afirman que cuando sucede esto “el individuo siente que puede mejorar su capacidad para hacer frente a ese desafío, lo que conlleva una mejora en sus habilidades y la posibilidad de aprender nuevas acciones que contribuyan a aumentar su capacidad y a optimizar su autoestima y autoconfianza personal”. Para Ellis, Voelkl y Morris (1994) flow “es una experiencia óptima que se produce en determinadas situaciones, en las que las capacidades y desafíos se encuentran equilibrados a un nivel muy alto” y añaden “y se ve potenciada por sensaciones de afecto positivo, niveles elevados de activación, motivación intrínseca y libertad percibida”.

A lo largo de los diferentes estudios al respecto del Flow, se va completando la comprensión del concepto, que se enriquece con las progresivas aportaciones. Trevino y Webster (1992) indican que el flow es “el punto en que el individuo percibe un sentimiento de control sobre la actividad, centra su atención en los aspectos relevantes de la tarea, curiosidad por entender la acción e interés intrínseco por la actividad”.

Jackson y Marsh (1996) entienden el flow en el deporte como “un estado psicológico óptimo para la ejecución, y se produce cuando el deportista se encuentra totalmente conectado con la ejecución que realiza”. Mientras Dilion y Trait, (2000) entienden que el estado mencionado se corresponde con una alteración de la percepción durante la actividad, y lo comparan con los procesos místicos que a menudo se experimentan en diversas religiones.

Cada definición ofrece nuevos matices en torno al estado al que nos referimos, pero si hubiera que seleccionar una que nos ayude a comprender el concepto en su totalidad, la que más aceptación tiene

y que más completa parece dentro de la comunidad científica es la que ofrece el creador del constructo Csiksenmihalyi (1990, 1997) cuando para explicarlo se refiere a los nueve factores o dimensiones que, según él, lo componen.

DIMENSIONES DEL FLOW

1.- Equilibrio entre habilidad y reto (Challenge-skills balance).

Tal y como se ha señalado por Csiksenmihalyi (1975), ésta podría ser la característica más importante y significativa que definiera el flow. Según esto, para que el individuo alcance un estado psicológico óptimo la tarea debe suponer un desafío para el sujeto, que a su vez, debe entender que posee la suficiente capacidad para superarlo. Es decir, que se encontrará en equilibrio la capacidad que el deportista cree tener y la dificultad o el reto que le supone la tarea, pero debemos matizar, que ese equilibrio se encuentra en un rango alto de exigencia.

Por tanto, no vale con que el sujeto considere que una tarea conlleva una moderada dificultad y que él está claramente preparado para superarla, ya que esto no le supondría un reto motivante. Para alcanzar el estado de flow, la actividad debe presentar un alto grado de exigencia para el sujeto, que le haga sentir que se enfrenta a un reto importante, y por tanto suponga una alta motivación al encontrarse, según su parecer, preparado para superarlo.

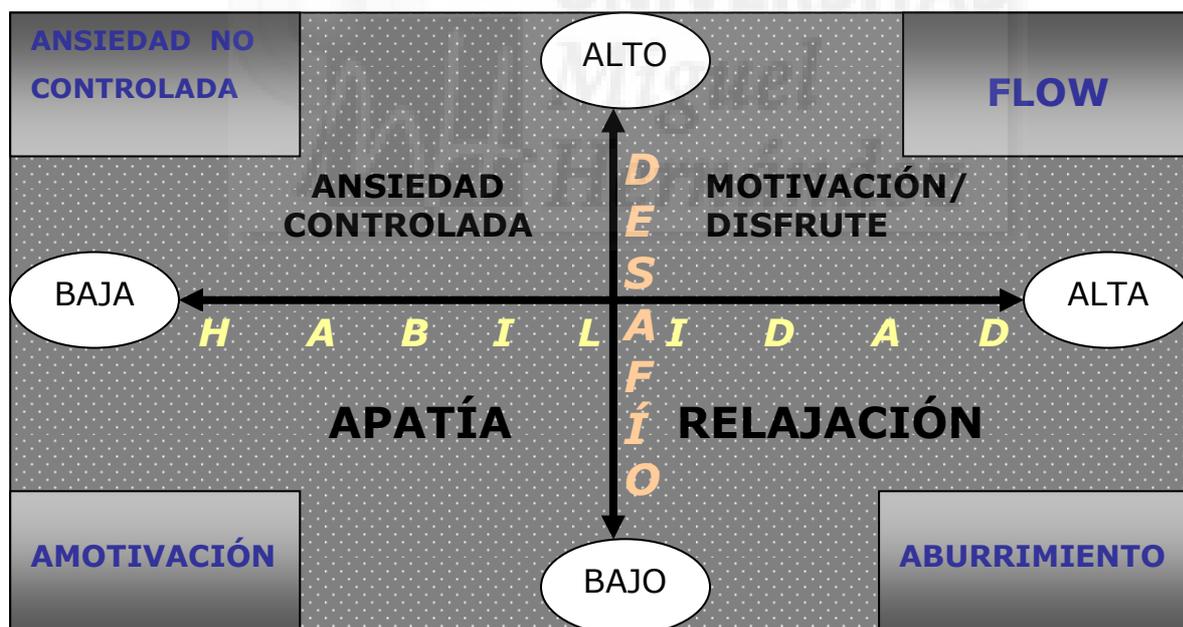
Si la tarea es demasiado difícil y por tanto el deportista no se siente lo suficientemente capacitado, se pueden llegar a producir niveles de ansiedad no controlada.

Por el contrario si el individuo cree que la tarea es demasiado fácil comparado con su nivel de habilidad, ésta no supondrá un reto

interesante y por tanto la situación podría producir relajación en el sujeto, e incluso aburrimiento.

Cuando el individuo cree que la tarea es demasiado fácil, que está sobradamente preparado para superarla, existiendo un equilibrio entre percepción de habilidad y desafío a niveles bajos, se producirá una apatía, e incluso una falta de motivación por lo sencilla que parece ser la tarea. A estos niveles de exigencia el individuo difícilmente mantendrá los niveles de atención y motivación adecuadas para afrontar la situación en el estado psicológico óptimo, y no podrá experimentar el Flow.

FIGURA 8. Modelo comportamental por la relación entre habilidad percibida para superar una tarea y el reto que supone. (Modificado de Jackson y Csikszentmihalyi, 1999)



En la figura 8, se plasma gráficamente cómo a medida que aumenta el nivel de desafío y disminuye el de habilidad del sujeto, éste va pasando de un estado de ansiedad controlable a una situación

ansiógena que se le escapa de las manos. Por otro lado, a medida que disminuye el desafío y la habilidad del individuo, éste va pasando de una cierta apatía, a una falta de motivación por la actividad. En cambio, a medida que la habilidad del sujeto se incrementa, descendiendo el nivel del desafío, el individuo pasará de un estado de relajación, por saberse sobradamente capacitado, hasta poder llegar a una situación de aburrimiento. Por ello, tal y como se aprecia claramente en la figura, lo ideal es que aumenten tanto el nivel de desafío como la habilidad del practicante, produciéndose una situación de disfrute que puede conllevar, en altas cotas de las variables mencionadas, al deseado estado de flow.

2.- Combinación/unión de la acción y el pensamiento (Action-awareness merging).

Una ejecución automática donde la acción se lleva a cabo sin necesidad de que transcurra tiempo entre el pensamiento de lo que debo hacer y la propia respuesta que se desencadena para solucionar el problema, es un claro indicador de que se está alcanzando un estado psicológico óptimo para la práctica.

Las respuestas espontáneas y acertadas, de modo sistemático, manifiestan que el sujeto se encuentra en un estado en que las acciones fluyen a la par que los pensamientos sin que se produzcan periodos de transición apenas observables durante las ejecuciones. Ésta fusión cuerpo-mente es una característica del estado de Flow.

Numerosos deportistas y entrenadores (ver Jackson y Deleharty, 2002), sugieren que las mejores experiencias en la práctica deportiva son aquellas en las que se realizaba la actividad de forma automática, sin necesidad de pensar, y acertando siempre en la acción que se realizaba. Tal y como indica Csiksenmihalyi (1997) la unión *acción y pensamiento* es un síntoma claro de que se está

alcanzando un estado psicológico óptimo para desarrollar la actividad y esto favorece una mayor implicación del sujeto en la tarea que se realiza.

3.- Claridad de objetivos (Clear goals).

Resulta evidente pensar que para poder obtener un buen rendimiento es necesario tener claras las metas que se pretenden alcanzar y cuáles son los modos de hacerlo. Por ello no es extraño que la claridad de objetivos sea una de las cuestiones fundamentales para alcanzar un estado psicológico óptimo a la hora de enfrentarse a una tarea.

Si un judoca conoce las técnicas especiales de su rival y qué debe hacer para contrarrestarlas y poder desarrollar las suyas propias, tendrá más claro lo que debe hacer que si no lo conoce, y por tanto en el primer caso se encontrará en mejores condiciones para experimentar el Flow. Un esquema mental claro en el que se traza el camino a seguir durante la ejecución facilita la experiencia de flow.

Este factor está claramente relacionado con el primero (equilibrio habilidad/reto), ya que si un deportista tiene claro el objetivo a lograr, y entiende con claridad cuales son sus metas, se sentirá más preparado para afrontar la tarea, tal y como se ha propuesto en el ejemplo anterior.

4.- Feedback claro y sin ambigüedades (Unambiguous feedback).

El feedback es, en este caso, la información que el sujeto recibe cuando esta realizando la tarea. Esta información puede provenir de diferentes fuentes, pero en el caso que nos ocupa, para experimentar el Flow, la más útil es la que procede de la vía cinestésica, es decir, la

información proveniente de nuestra propia percepción y sensación respecto de la acción que estamos realizando (feedback intrínseco).

Esta información sobre la ejecución que estamos llevando a cabo es muy útil para poder corregir posibles errores que se estén produciendo, con el fin de mejorar la acción final. Esta dimensión está relacionada directamente con la anterior, ya que si tengo clara la meta a alcanzar y estoy recibiendo información clara del camino que estoy recorriendo, tengo muchas más posibilidades de alcanzar un estado psicológico óptimo que me permita mejorar mis sensaciones y el rendimiento final. A la vez, si tengo claro dónde quiero llegar y cómo conseguirlo, es probable que perciba de forma clara información de la ejecución que estoy realizando y dónde me encuentro respecto del objetivo marcado.

5.- Concentración sobre la tarea que se está realizando (Concentration on the task at hand).

La capacidad que un sujeto tiene para llevar a cabo una tarea con éxito puede no ser suficiente si éste pierde la concentración. Es decir, que ser capaz de mantener la atención en los aspectos relevantes, y despreciar los irrelevantes en ese momento concreto para el buen desarrollo de la acción, es determinante en el éxito final.

Por mantenimiento de la concentración nos referimos también a no dejar lugar a los pensamientos negativos, inquietudes o preocupaciones, que en nada favorecen una buena ejecución. Las distracciones son a menudo esgrimidas como argumentos justificativos del fracaso en el deporte.

Por tanto, una buena concentración sobre la tarea que se está ejecutando, sin perder de vista los objetivos y lo que debo hacer en cada momento para llegar a conseguirlos, es fundamental para lograr

un estado psicológico óptimo que me conduzca a una experiencia óptima

6.- Sentimiento de control (Sense of control).

En esta dimensión se hace referencia a todas aquellas circunstancias que hacen que el sujeto esté totalmente confiado y se sienta como un experto ante la tarea que se enfrenta (Alonso, 2006).

Es lógico pensar que cuando un deportista experimenta el flow, sienta que controla la tarea que está realizando. Éste factor está muy relacionado con el primero de los que se han presentado, equilibrio entre habilidad y reto, ya que si el sujeto considera que está preparado para afrontar el reto, su percepción de control aumentará.

Esta dimensión ha aparecido en numerosos estudios como un aspecto fundamental en la experimentación de un estado de flow (Jackson, 1992, 1995, 1996). Por su parte, Csikszentmihalyi (1990) indica que no es exactamente el sentido de tener control lo más importante, sino la sensación de ejercer control en las situaciones difíciles.

7.- Pérdida de cohibición o de autoconciencia (Loss of self-consciousness).

Esta dimensión hace referencia a la capacidad del individuo para no pensar en las preocupaciones, alejarse de los temores al fracaso, a su capacidad de ser osado frente a la tarea sin hacer caso de complejos o freno alguno.

Está muy relacionado con la segunda dimensión (unión entre acción y pensamiento), y con la quinta (concentración sobre la tarea), siendo necesarias éstas dos para que el sujeto logre la pérdida de cohibición, y por supuesto para que logre experimentar el estado de flow.

8.- Transformación en la percepción del tiempo (time transformation).

Esta dimensión ha sido puesta en tela de juicio por parte de los investigadores del Flow. Por un lado no se sabe cómo se produce la habilidad de un sujeto para alterar la percepción del tiempo, y por otro, no todos los autores coinciden en la forma de percepción más adecuada para que ésta beneficie al rendimiento. Existen trabajos en los que ésta dimensión mantiene sus propiedades psicométricas (Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998; Jackson y Marsh, 1996; Kowal y Fortier, 1999), en cambio, en otros de carácter cualitativo, realizados con deportistas de élite (Jackson y Roberts, 1992 y Jackson et al., 1996) ésta se reflejó de forma mínima.

Parece ser, que en función de las características de la tarea, o de la disciplina deportiva, es favorable el hecho de percibir el tiempo más lentamente y en otras ocasiones es mejor que el tiempo pase de forma más rápida. Según esto parece lógico pensar, que en las disciplinas explosivas o de corta duración sea positivo que se ralentice la percepción del tiempo, y de este modo el sujeto pueda apreciar más claramente aspectos importantes de lo que está aconteciendo, con el fin de poder actuar en consecuencia. En cambio, si la disciplina es de larga duración, parece que el hecho de que todo parezca pasar más rápidamente puede ser sinónimo de que todo va bien y no hay un excesivo sufrimiento (por ejemplo en una etapa ciclista de 200 kilómetros) durante el transcurso de la prueba.

Si el individuo está totalmente concentrado, tiene una pérdida de cohibición y una sensación de control sobre lo que está haciendo, parece más sencillo que se produzca esa alteración de la percepción del paso del tiempo.

Aún así, no siempre se produce éste fenómeno en los sujetos, por lo que conviene seguir estudiando el papel que desempeña en el estado de flow.

9.- Experiencia autotélica (Autotelic experience).

Autotélica proviene del griego "Auto" que quiere decir "por si mismos" y Telos que significa "objetivo". Es decir, que la tarea es un objetivo por si misma. Esto está claramente relacionado con lo que se plantea en la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), donde se postula que una tarea es más fácil de realizar cuando sentimos satisfacción simplemente con realizarla, sin necesitar ninguna recompensa externa.

Es decir, si el deportista disfruta de la actividad que está realizando, es más fácil que experimente el estado de flow. Una experiencia autotélica viene marcada por una opinión subjetiva del sujeto ejecutor de la acción, que le hace pensar que todo había salido conforme lo planteó y que, consecuentemente, la experiencia realizada era exitosa y refleja de plena satisfacción (Alonso, 2006)

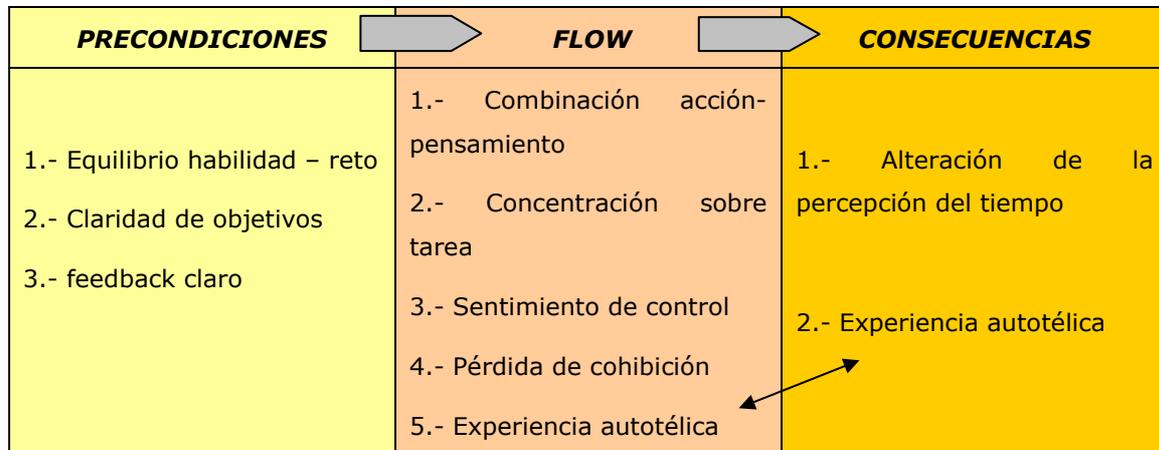
En muchos estudios se ha considerado ésta dimensión junto con la primera (equilibrio entre habilidad y reto) como las principales para alcanzar el estado de flow (Csikszentmihalyi, 1993; García Calvo, Jiménez, Santos Rosa, Reina y Cervelló, 2008; Jackson y Eklund, 2002).

Sobre la importancia de cada una de las dimensiones en la consecución del estado de flow algunas investigaciones (Dion, 2004; Russell, 2001) afirman que sólo algunas de ellas son experimentadas por los sujetos. En esta línea, Jackson, (1996) y Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, (1998) afirman que hay dimensiones más relevantes que otras en la consecución de experiencias de flow en el ámbito deportivo. Mientras unos investigadores afirman que el equilibrio

habilidad y reto es la dimensión más fiable (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988), otros autores (Jackson, 1996; Jackson y Marsh, 1996) argumentan que es la experiencia autotélica. En relación a este debate sobre las características que definen el flow, Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, y Nakamura (2005) establecen el equilibrio entre habilidad y reto, la claridad de objetivos y el feedback claro y sin ambigüedades, como precondiciones del flow y no como características en si mismas.

Actualmente, los investigadores preocupados por este constructo, mantienen un debate en torno a una nueva hipótesis. Ésta, sostiene que no todas las dimensiones expuestas por Csikszentmihalyi (1990, 1997) componen el estado de flow, sino que algunas podrían ser precondiciones, otras serían características en sí mismas del flow, y finalmente, otras serían consecuencias de dicho estado. De este modo, en un trabajo reciente, Csikszentmihalyi et al. (2005) establecen que el "equilibrio entre habilidad-reto", "claridad de objetivos" y el "feedback claro y sin ambigüedades" como precondiciones del estado de flow, y no como características del mismo. En esta línea, ofrecemos una propuesta en la que estamos de acuerdo con esa afirmación, entendiendo a demás que la "alteración en la percepción del tiempo" y la "experiencia autotélica" podrían ser consecuencias. Ésta última, podría estar a caballo ente la consideración de consecuencia o característica propia del flow, ya que podemos entender que estar en estado de flow conduce al individuo hacia la diversión, pero también podemos pensar que un individuo se encuentra en flow porque se está divirtiendo (entre otras cosas). Ver figura 9.

FIGURA 9. Modelo de propuesta de características del flow, precondiciones y consecuencias.



Csikszentmihalyi (1988) considera que existen diferencias individuales respecto a la capacidad de experimentar el estado de flow, de manera que hay personas más propensas a ello, por causas innatas de su personalidad o por el propio aprendizaje, mientras Sainz (2004) sentencia que algunos deportistas jamás perciben este estado. Siguiendo esta línea, se entiende que, los factores personales interactuaran con factores ambientales para determinar la probabilidad de que un individuo experimente el estado de flow (Kimiecik y Stein, 1992). Esta predisposición de algunas personas para experimentar el flow es lo que se conoce como flow disposicional.

En torno a la importancia de la actividad propiamente dicha en la consecución del estado de flow de los que la practican, (Csikszentmihalyi, 1997; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999) afirman que el ámbito de la actividad física y deportiva es propicio para experimentarlo, y Kimiecik y Stein (1992) añaden que algunas disciplinas deportivas favorecen más la aparición de dicho estado que otras. Estos autores afirman que en los deportes que impliquen

habilidades cerradas será más probable lograr experiencias de flow que en los de habilidades abiertas, debido a la cantidad de aspectos cambiantes y distorsionantes de la ejecución propiamente dicha.

1.5.3.- INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Ante la dificultad de evaluar una variable que se basa en una sensación subjetiva por medio de instrumentos con carácter cuantitativo se intentó medir el estado de flow en principio por medio del "Experience Sampling Method" (ESM) validado por Csikszentmihalyi y Graef (1980) y por Csikszentmihalyi y Larson (1987). Este instrumento intentaba medir experiencias óptimas y estados de ánimo en situaciones cotidianas. Estos autores se encontraron dos problemas fundamentales; por un lado, tras emplear preguntas abiertas y cerradas a los sujetos durante un periodo de dos semanas, se encontraron con que las diferentes investigaciones que abordaban este tema, no utilizaban siempre los mismos ítems para valorar las variables implicadas. Este aspecto dificultó el análisis psicométrico del instrumento, pero además, se trató de abordar el estado de flow exclusivamente a través de la primera dimensión (equilibrio entre habilidad y reto), con lo cual era imposible medir el constructo realmente.

Ghani (1991) y Ghani y Deshpande (1994) construyeron otro instrumento que contemplaba sólo algunos de los componentes del flow (concentración durante las tareas, percepción de control, equilibrio entre capacidad y desafío, diversión) pero no acometía tampoco las nueve dimensiones. Además este instrumento no era específico de los ámbitos deportivos.

En otro intento de medir el flow, Trevino y Webster (1992) y Webster, Trevino y Ryan (1993) desarrollan cuestionarios que incorporan ítems sobre algunos de los componentes del constructo,

pero que no lo abordan en su totalidad tal y como afirman García Calvo, Cervelló y Santos-Rosa (2006). Por eso, los citados autores consideran que aunque el instrumento esté validado por sus creadores, no se puede decir que sea adecuado para la medición del flow.

Es a partir de los estudios realizados por Jackson (1992, 1995, 1996) cuando se elaboran los primeros instrumentos que miden realmente el flow a través de las nueve dimensiones creadas por Csikszentmihalyi (1990). Tras realizar estudios de carácter cualitativo, basados en entrevistas a deportistas de élite, se crearon la *Flow State Scale* (Jackson y Marsh, 1996), que mide el estado de flow situacional, y la *Dispositional Flow Scale* (Jackson et al., 1998), que mide el flow disposicional, es decir, esa tendencia de las personas para experimentar flow durante la práctica de actividad física. Esta última escala fue denominada en un principio *Trait Flow Scale*, pero Jackson, Thomas, Marsh, y Smethurst (2001) la renombraron en un intento de reflejar en mayor medida lo que se pretende medir con ella.

Ambas escalas, situacional y disposicional, están compuestas por un total de 36 ítems que atañen a los nueve factores de que se compone el flow (cuatro ítems para cada factor). Los ítems del cuestionario se contestan en una escala Likert que va desde 1 hasta 7. La diferencia entre ambos cuestionarios reside fundamentalmente en el enunciado previo. En el caso de la escala compuesta para evaluar el estado de flow se pregunta a cerca de las sensaciones experimentadas en una situación puntual, y se administra justo después de dicha situación, por lo que las frases están redactadas en pasado. Por su parte, en la disposicional, se pregunta por la frecuencia con la que se experimentan dichas sensaciones.

La validación de la escala referente al flow situacional, se realizó empleando varias poblaciones de diferentes lugares: americanos y australianos (Jackson et al., 1998; Jackson y Marsh, 1996; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Tenenbaum, Fogarty y Jackson, 1999), en la traducción de la escala al griego (Doganis, Losifidou y Vlachopoulos, 2000; Stavrou y Zervas, 2004), o al castellano por parte de Cervelló, Fenoll, Jiménez, García Calvo y Santos-Rosa (2001). Posteriormente García Calvo, Cervelló, Jiménez, y Santos-Rosa (2005) desarrollaron el cuestionario, en un estudio piloto, con una muestra de más de 2000 deportistas, y aportaron valores aceptables en lo que se refiere a la fiabilidad y estructura factorial. Finalmente, García Calvo, Jiménez, Santos Rosa, Reina y Cervelló (2008) validaron definitivamente la escala con una muestra de 2036 deportistas de diferentes modalidades. En dicho estudio los autores obtuvieron resultados que confirman que la versión española de la escala posee una validez y consistencia interna aceptables, hallándose un modelo factorial compuesto por un factor principal y nueve factores secundarios.

Santos Rosa (2003) señala que de todos los factores que componen el flow, hay dos (Transformación del tiempo y pérdida de autoconciencia) que mostraron tener peor relación con el factor "flow general". Jackson (1996) empleando una muestra de deportistas de élite de siete deportes diferentes, entre los que se encontraban tres campeones del mundo, señaló que los ítems que corresponden a los factores "experiencia autotélica", "concentración sobre la tarea que se está realizando", "combinación/unión de la acción y el pensamiento" y "sentimiento de control" eran las dimensiones más representadas en las experiencias en las que los atletas habían experimentado flow. Con el fin de mejorar la escala, se modificaron los ítems de los factores que peores relaciones habían tenido con el factor flow genral,

y se construyó la Flow State Scale-2 (FFS-2) y la Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2), por parte de Jackson y Eklund (2002).

Sainz (2004) validó una escala que años antes introdujeron Dillon y Trait (2000) con el fin de medir el flow. Esta escala (tipo Likert de 1 a 4) que recibió el nombre de "Test de Zona" estaba compuesta por 10 ítems que versaban sobre la capacidad de concentración y alteración de la conciencia con el fin de valorar la disposición de los deportistas.

Recientemente se ha presentado un trabajo Kawabata, Mallet y Jackson (2008) en el que se realiza la validez factorial de las versiones japonesas de las escalas Flow State Scale-2 y Dispositional Flow Scale -2 para usar con japoneses adultos. Se administraron las versiones japonesas de las escalas a deportistas de diferentes niveles, así como a estudiantes que realizaban actividad física y ejercicio con fines saludables. Los resultados revelaron una consistencia interna satisfactoria para todos los factores.

Estado actual de la investigación en la TAD



1.6.- ESTADO ACTUAL DE LA INVESTIGACIÓN EN TORNO A LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN EN EL DEPORTE

Ya se ha mencionado la importancia de la TAD durante las tres últimas décadas como modelo para explicar el funcionamiento de la motivación humana en los diferentes ámbitos de la vida, incluyendo los dominios de la actividad física y deportiva. Las grandes líneas dentro de la investigación realizada con la Teoría en los dominios del ejercicio físico y el deporte, desde sus orígenes hasta nuestros días, son: los trabajos realizados para estudiar la metodología empleada en las investigaciones, el estudio de los antecedentes expuestos en la TAD, así como el de las consecuencias, y la línea destinada a analizar el funcionamiento de la Teoría en los dominios de la actividad física y el deporte.

La **metodología empleada** ha sido una preocupación para los investigadores de la teoría (Hagger, Chatzisarantis, Hein, Pihu, Soos, y Karsai, 2007; Mallet, Kawabata y Newcombe, 2007; Mallet, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero y Jackson, 2007; Pelletier, Vallerand y Sarrazin, 2007), cuya investigación está basada fundamentalmente en trabajos con una perspectiva transversal, empleándose de forma eventual estudios longitudinales y ocasionalmente una metodología experimental.

Los instrumentos más empleados en dichas investigaciones son 3: Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (Markland y Tobin's, 2004), Exercise Motivation Scale (Li, 1999) y el empleado en esta investigación, Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995).

En el intento de proporcionar información a cerca del grado de autodeterminación de los motivos de práctica en una actividad física o deportiva dentro de un continuo, se han desarrollado algunas escalas entre las que destaca el Índice de Relativa Autonomía. Otra vertiente

se ha declinado por crear un modelo dicotómico, en el que se mide por un lado, el grado en que la motivación es algo autónomo, y por otro, el grado en que es algo controlado. La tercera línea al respecto aboga por crear un modelo compuesto por 4, 5 ó 6 dimensiones (Amotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Regulación Integrada y Motivación Intrínseca), pero parece existir una limitación en los instrumentos empleados a la hora de medir la Regulación Integrada en los dominios de la actividad física y el deporte, por lo que conseguir los medios para medirlo correctamente supone actualmente un reto para los investigadores.

Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González, (2006) realizan un estudio preliminar para validar la escala al castellano del SMS con una muestra de deportistas españoles de diferentes disciplinas, constatándose finalmente la existencia de siete factores y una buena fiabilidad, con alphas de Cronbach de entre .70 y .80, que condujo a los autores a afirmar que es una herramienta útil para medir la motivación deportiva.

Mallett et al. (2007), preocupados en proporcionar un mejor instrumento para medir la motivación deportiva, revisan la escala SMS y crean la nueva SMS-6 con el fin de acabar con el problema en la evaluación de la regulación integrada. Por otro lado, Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006) realizan estudios con el fin de analizar el comportamiento de la subescala de regulación integrada en la escala BREQ, pero Lonsdale, Hodge, y Rose (2008), consideran que aún no se han obtenido los resultados esperados con dichas escalas, y realizan otro trabajo que desencadena en la elaboración de la BRSQ (Behavioural Regulation in Sport Questionnaire).

Importante resulta la aportación de las investigaciones realizadas con el Modelo Jerárquico de Vallerand, que han supuesto un incremento del cuerpo de investigación de la TAD, con trabajos

que se centran en estudiar las orientaciones motivacionales en los diferentes niveles de generalidad y en las relaciones “top-down” existentes entre ellos (Blanchard et al., 2007; Boiché y Sarrazin, 2007). Lo cierto es que la mayor parte de los estudios se centran en el nivel contextual, y en los efectos sobre el comportamiento que la motivación tiene a ese nivel, ya que está situado en medio del nivel global y situacional. Se propone que las motivaciones a nivel contextual tienen una influencia sobre la motivación a nivel global, pero también en una situación dada (Guay, Mageau, Vallerand, 2003). También se ha analizado cómo la exposición repetida a situaciones determinadas y a las motivaciones producidas en ellas, pueden producir cambios en la motivación en el nivel superior (contextual) y éste por tanto en el nivel global (Vallerand y Ratelle, 2002).

Los estudios de motivación en el ámbito del ejercicio físico y deportivo a través de la TAD han creado un cuerpo de investigación lo suficientemente maduro como para abordar, a partir de ahora, otras investigaciones con diseños experimentales que proporcionen información sobre las relaciones entre las distintas variables que dan cuerpo a la Teoría.

Otra de las preocupaciones de los investigadores ha sido conocer los **antecedentes**, es decir, de dónde viene la motivación intrínseca o autodeterminada, esforzándose en explicar el proceso por el cual los contextos interpersonales influyen la participación en actividades deportivas, y examinando los efectos del medio y los contextos, tales como el soporte de autonomía que ofrece el entrenador, sobre el rendimiento (Amorose y Anderson-Butcher, 2007; Conroy y Coastworth, 2007), los efectos de soporte y frustración de las amistades y relaciones escolares sobre la motivación deportiva (Boiché y Sarrazin, 2007), y los efectos de la

motivación autodeterminada hacia la educación física sobre la calidad de vida (Standage y Gillison, 2007).

Por ello, se han realizado estudios que analizan los contextos interpersonales (Amorose y Horn, 2000). Vallerand y Reid (1984) en el contexto deportivo y Deci, Eghrari, Patrick, y Leone (1994) en otros contextos, indican que los estilos de vida autónomos, con contextos de soporte a la autonomía, y entrenadores, profesores y familiares con estilos interpersonales autónomos, son facilitadores de motivación autodeterminada en deportistas y personas que hacen ejercicio. En esta línea, se ha analizado el efecto del feedback que proporcionan entrenadores y profesores, en el tipo de motivación de sus alumnos (Deci y Ryan, 1985, 2000; Koka y Hein, 2006; Smoll, Smith, Barnet, y Everett, 1993). Mientras, otros trabajos trazan el mapa de los efectos de la satisfacción de las necesidades psicológicas sobre la motivación autodeterminada y comportamiento en el ejercicio (Edmunds, Ntoumanis, y Duda, 2007; Vierling, Standage y Treasure, 2007), y cómo la motivación autodeterminada mediatiza los efectos del contexto interpersonal y las necesidades psicológicas sobre la participación en el deporte (Pelletier et al., 2001; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury, 2002).

Hay contribuciones encaminadas a demostrar la eficacia de las aproximaciones autodeterminadas para producir cambios en el comportamiento en el ejercicio (Edmunds et al., 2007; Fortier, Sweet, O'Sullivan, y Williams, 2007), o el estudio de constructos motivacionales autodeterminados hacia otras aproximaciones motivacionales, tales como implementación de intenciones, y teoría de metas de logro (Vanteenkiste, Matos, Lens, y Soenens, 2007).

El estudio de las **consecuencias** se ha llevado a desarrollado por los principales investigadores de la Teoría, (Fortier y Kowal, 2007; Gagne y Blanchard, 2007; Hagger, Chatzisarantis y Harris,

2006; Wilson, Rodgers, Fraser, Murray, 2004) determinando algunas de ellas como adaptativas y otras como desadaptativas, en función de la influencia que puedan tener en futuras situaciones similares. Han sido definidas como consecuencias adaptativas el bienestar psicológico y el flow (González-Cutre, Sicilia y Moreno, 2006; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007), que se relacionan habitualmente con la satisfacción de las necesidades y motivaciones autodeterminadas, mientras que las consecuencias desadaptativas tales como el abandono y el síndrome de sobreentrenamiento en el deporte se relacionan con motivaciones menos autodeterminadas.

En torno al **funcionamiento en la TAD en el ejercicio y el deporte**, las investigaciones se han centrado en muchas ocasiones en ver los efectos que tiene la motivación autodeterminada en la inclusión de las personas en los programas de práctica, el compromiso comportamental que adquieren éstos y el efecto sobre la persistencia en la práctica deportiva.

En el área de la actividad física, ha habido una línea interesante de trabajos que han tratado de analizar la influencia que tienen los motivos extrínsecos e intrínsecos en la participación de los sujetos en dichas actividades. La mayoría de los investigadores sugieren que los motivos extrínsecos conllevan un deterioro de la adherencia a la práctica, ya que estos motivos son entendidos como controladores, mientras que las motivaciones intrínsecas se asocian directamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y son por tanto experimentadas como autónomas. Pero Markland e Ingledew (1997), argumentan que motivos externos pueden considerarse como autodeterminados cuando el individuo identifica los valores propios de la actividad física como suyos particularmente o siempre cuando el sujeto integra la actividad física dentro de esos valores. Por ello no debe considerarse que las motivaciones extrínsecas conllevan

necesariamente a resultados negativos o a comportamientos desadaptativos (Fortier y Kowal, 2007; Ryan et al., 1997).

Además, las consecuencias positivas que tiene la motivación autónoma en la actividad física van más allá de la permanencia en los programas en los que se comprometen los sujetos para seguir practicando. Otra característica estudiada es lo que originalmente se llamó por Deci y Ryan (1985) "generalization of behavioral change", que describe cómo los cambios de motivación en un contexto pueden ser flexibles a otros contextos. Estudios relativamente recientes (Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang y Baranouski, 2005; Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, y Biddle, 2003) sugieren que la motivación en el contexto educativo (por ejemplo: la educación física) puede transferirse a otros contextos (por ejemplo: actividad física en tiempo extraescolar). Si bien el tema de la generalización se está abordando con estudios experimentales (Chatzisarantis y Hagger, 2007), sería interesante dar continuidad a esta línea con trabajos que mantengan esa metodología.

También hay artículos que examinan la efectividad de la TAD en el entendimiento de la motivación de poblaciones con riesgo de consecuencias negativas tales como BMI, obesidad, y problemas de imagen corporal (Edmunds et al., 2007; Markland y Ingledew, 2007; Vierling et al., 2007).

En el contexto deportivo, de acuerdo con lo que marca la TAD y tal y como ya predijeron Deci y Ryan (1985), muchos autores han encontrado en sus investigaciones que las motivaciones autodeterminadas están asociadas con la persistencia en el deporte, mientras que el abandono se asocia a las formas de motivación extrínseca (Pelletier et al., 2007; Sarrazin, Boiché y Pelletier, 2006). En cambio se encuentran trabajos en los que los individuos se

comprometen en sus deportes por motivos intrínsecos y extrínsecos (Chantal et al., 1996).



Estudios de investigación



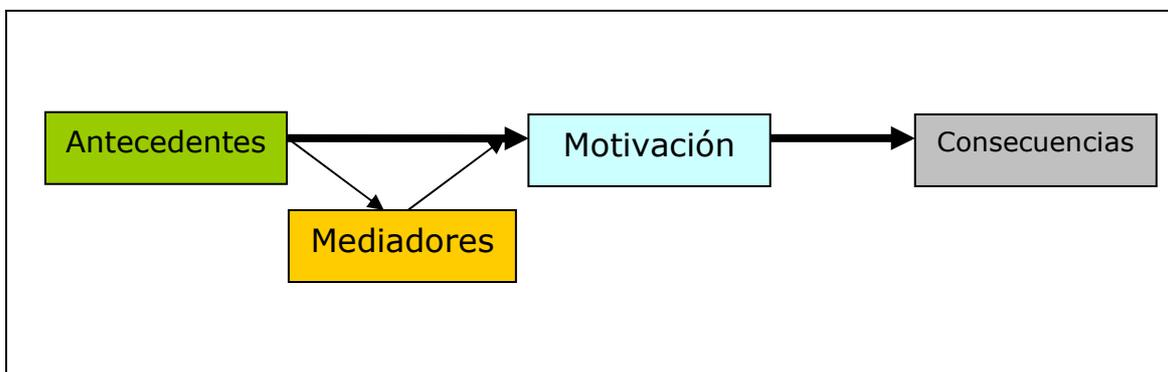
1.7.- ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN

1.7.1.- ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN MÁS DESTACADOS DESDE LA TAD EN EL DEPORTE

Tal y como venimos señalando, la TAD ha ido cobrando importancia desde hace tiempo (Vallerand, 1983) entre los investigadores que han intentado estudiar la motivación humana, convirtiéndose poco a poco en la principal teoría a la hora de explicar la motivación en el mundo del deporte y el ejercicio (Hagger y Chatzisarantis, 2007). A continuación mostramos una serie de estudios destacados que facilitan la comprensión de lo que ha sido el desarrollo de la investigación de la Teoría en los dominios del deporte.

Para ordenar la exposición de los estudios de investigación en este capítulo, hemos decidido seguir la secuenciación que desde la misma Teoría se realiza, empezando por los estudios que se centran en los antecedentes, y su influencia sobre los mediadores, para continuar con los que se dedican a la motivación de los deportistas, terminando finalmente con los trabajos que se centran en el análisis de las consecuencias de dichas motivaciones figura 10.

FIGURA 10. Secuencia seguida para presentar los estudios de investigación



En el estudio de los factores sociales entendidos como antecedentes de la motivación predominan los trabajos que tratan el efecto de la retroalimentación, y cómo afectan las relaciones de los entrenadores con los deportistas sobre los mediadores y la motivación.

Seguidamente presentaremos algunas investigaciones que estudian los motivos por los que los deportistas realizan su práctica, y compiten, además de otros preocupados por la mejora de los instrumentos de medida de ésta variable.

Las investigaciones centradas en las consecuencias se esfuerzan en relacionar el tipo de motivación con las consecuencias que desencadenan; adaptativas y desadaptativas. Presentaremos finalmente y de forma más detallada las consecuencias que han sido objeto de nuestro estudio: ansiedad, estado de ánimo y flow en el deporte.

Finalmente expondremos los estudios mas relevantes llevados a cabo en judo y preocupados por el análisis de cualquiera de las variables tratadas en nuestra investigación.

1.7.1.1.- FACTORES SOCIALES: ANTECEDENTES

Presentaremos las investigaciones referentes a los antecedentes localizándolos dentro de los diferentes niveles de generalidad expuestos en el Modelo de Vallerand (2001).

A.- Nivel situacional

Dentro de los factores sociales que se consideran influyentes en el tipo de motivación de los deportistas, algunos de los principales objetos de estudio para los investigadores ha sido la influencia que puede ejercer la retroalimentación en la motivación de los sujetos a nivel situacional, así como el papel de los mediadores en dicha

motivación. Vallerand y Reid (1984) analizan el efecto de la retroalimentación en un grupo de participantes masculinos comprometidos en una tarea de equilibrio. Se realizan dos evaluaciones y durante la segunda el sujeto recibe retroalimentación positiva, negativa o neutra. Tras cada evaluación los sujetos cumplimentan el cuestionario de la reacción de la tarea de Mayo (Mayo, 1977), y los resultados revelan que aquellos sujetos que habían recibido retroalimentación positiva aumentaban su percepción de competencia y a su vez, los que tenían mayor percepción de competencia mostraban índices más altos de motivación intrínseca.

Whitehead y Corbin (1991) analizaron los efectos de la retroalimentación positiva, negativa y neutra en un grupo de 105 estudiantes de séptimo y octavo grado que se prestaron a correr la prueba de Illinois. Los estudiantes corrieron la primera vez sin recibir retroalimentación verbal y posteriormente cumplimentaron el Inventario de la Motivación Intrínseca (Mc Auley et al., 1989). A las dos semanas corrieron de nuevo la prueba, pero esta vez algunos recibieron retroalimentación verbal positiva, otros negativa y el resto neutra. La investigación desvela que los que habían recibido retroalimentación positiva aumentaron su motivación intrínseca, mientras los que habían recibido retroalimentación negativa descendían sus valores en dicha motivación y aquellos que habían recibido retroalimentación neutra mantenían sus valores. En esta misma línea se muestran los resultados obtenidos en otras investigaciones en el ámbito del deporte (Thill y Mouanda, 1990; Vallerand, 1983; Vallerand y Reid, 1988), que revelan que la retroalimentación positiva aumenta la motivación intrínseca a nivel situacional, y constatan los efectos negativos que produce la retroalimentación negativa en la motivación intrínseca (Thill y

Mouanda, 1990; Vallerand y Reid, 1988; Vallerand y Rousseau, 2001).

Con el fin de analizar el papel mediador de la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales, en un deporte de equipo a nivel situacional, Blanchard y Vallerand (1996a) estudiaron dichas percepciones y la motivación en un equipo de baloncesto masculino durante un partido. Los resultados demuestran que los índices subjetivos y objetivos de éxito personal y de equipo influenciaron positivamente en la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales, que a su vez eran facilitadoras de la motivación autodeterminada a nivel situacional.

Otras investigaciones llevadas a cabo en el mundo del deporte a nivel situacional, desvelan las consecuencias negativas que puede tener perder, en la motivación intrínseca hacia los deportes, tareas motoras y actividades físicas en un tiempo concreto (Mc Auley y Tammen, 1989; Weinberg y Jackson, 1979). Otros estudios muestran las mismas consecuencias negativas cuando relacionan los premios con la motivación autodeterminada (Orlick y Mosher, 1978; Thomas y Tennant, 1978). Por el contrario, experimentar resultados positivos (Mc Auley y Tammen, 1989, Weinberg y Jackson, 1979) parece tener efectos positivos en la motivación intrínseca a nivel situacional.

Otras investigaciones, a nivel contextual, concluyen señalando como debilitadores de la motivación intrínseca factores como: las becas deportivas (Ryan, 1977; Ryan 1980), las estructuras altamente competitivas (Portier, Vallerand, Brière y Provencher, 1995), los climas en que se enfatiza en la actuación a expensas de la diversión y el aprendizaje en la tarea (Lloyd y Fox, 1992; Papaioannou, 1995 a; Seifriz, Duda y Chi, 1992; Theeboom, De Knop y Weiss, 1995).

B.- Nivel contextual

A nivel contextual parece que la mayoría de los estudios realizados en el ámbito del deporte se centran en la influencia que tiene la conducta de los entrenadores en la motivación de los deportistas, de modo que los estilos más controladores se relacionan con motivaciones menos autodeterminadas, y los estilos con soporte a la autonomía lo hacen con las formas más autodeterminadas de motivación. Amorose y Anderson-Butcher (2007) analizaron las relaciones existentes entre la percepción del soporte de autonomía proporcionado por el entrenador, las orientaciones motivacionales y la autonomía, competencia y relaciones de 581 deportistas estadounidenses de diferentes modalidades, tanto individuales como de deportes de equipo. Los resultados dieron soporte a lo teorizado, mostrando que el grado en que los deportistas percibían soporte de autonomía de sus entrenadores predijo significativamente la percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales, las cuales además predijeron sus orientaciones motivacionales. En esta línea se obtuvieron iguales resultados en el trabajo realizado años antes por Cadorette, Blanchard y Vallerand (1996) analizando la conducta de apoyo a la autonomía de un profesor de fitness y los efectos producidos en los mediadores y la motivación hacia el ejercicio de sus alumnos.

Igualmente, otros estudios revelan que la conducta del entrenador es percibida como de apoyo a la autonomía, relaciona positivamente con la motivación intrínseca y regulación identificada de sus alumnos, pero negativamente con la amotivación y regulación externa (Brière, Vallerand, Blais, y Pelletier, 1995; Pelletier et al., 2001; Pelletier, Brière, Blais y Vallerand, 1988; Pelletier et al., 1995). En cambio el carácter del entrenador percibido como autocrático está negativamente relacionado con la motivación intrínseca y la

regulación identificada, pero positivamente relacionado con la regulación externa y la amotivación (Brière et al., 1995; Pelletier et al., 1995; Pelletier et al., 2001). Thomson y Wankel (1980) ya habían obtenido idénticos resultados investigando la relación entre el estilo autocrático del entrenador del entrenador de fitness y la motivación de los alumnos.

En un estudio realizado con jóvenes atletas (Cechinni, González, Carmona, y Contreras, 2004), se midieron climas, orientaciones, motivación intrínseca, ansiedad y estados de ánimo. A la vista de los resultados, los autores concluyen que los entrenadores pueden resultar determinantes en la creación de entornos de entrenamiento que conduzcan a los deportistas a una mayor motivación intrínseca, asociándose ésta a su vez con mayores índices de autoconfianza y estados de ánimo positivos.

Otro estudio (Conroy y Coastworth, 2007), esta vez con nadadores amateurs involucrados en una liga de natación recreacional de verano, evalúa el efecto que tiene el soporte de autonomía que proporcionan los entrenadores en la internalización de los comportamientos y actitudes de los deportistas. Durante el transcurso de tres semanas se midieron actitudes percibidas de los entrenadores, el soporte de autonomía percibido y la satisfacción de las necesidades psicológicas. Los autores concluyeron que el soporte de autonomía de los entrenadores podría ser evaluado como un marcador potencial de consecuencias motivacionales y como un moderador potencial de los efectos del "coaching" en la internalización en jóvenes atletas.

Hollembek y Amorose (2005), investigan las influencias que tienen los comportamientos del entrenador en el tipo de motivación de los deportistas desde la TAD, analizando también la forma en que la autonomía, competencia y relaciones sociales mediatizan esa

relación. Para el estudio se contó con la colaboración de 280 deportistas chicos y chicas en edad escolar, cuyo nivel deportivo era amateur, los cuales cumplimentaron los cuestionarios relativos a comportamiento del entrenador (instrucciones en entrenamiento, feedback positivo, soporte social, comportamiento autocrático y comportamiento democrático), percepciones de competencia, autonomía y relaciones, así como su motivación intrínseca. Los resultados desvelan, en esta ocasión, que todos los comportamientos del entrenador a excepción del soporte social, predijeron las percepciones de competencia, autonomía y relaciones, y estas a su vez, predijeron la motivación intrínseca.

A nivel contextual, también existen trabajos sobre la influencia que ejercen determinados antecedentes sobre la satisfacción de las necesidades y el tipo de motivación, desde una perspectiva mixta de la Teoría de Metas de Logro y la TAD. Sarrazin et al., (2002) realizaron una investigación con 335 jugadoras de balonmano de nivel regional que entrenaban un mínimo de 4 horas semanales. Durante 21 meses se analizó la influencia que el entorno social puede tener en la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas de los deportistas. Se midió la influencia que ejercía el clima motivacional de los deportistas (clima tarea o clima ego) en las percepciones que ellos tenían de autonomía, competencia y relaciones sociales. Los resultados mostraron que los climas orientados a mejorar en las tareas se relacionaban con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, mientras los climas ego (que fomentaban ganar a costa de cualquier cosa y basaban los éxitos en las comparaciones con los demás) relacionaban con una menor satisfacción de las necesidades. Estos hallazgos corroboran, tal y como sostiene la TAD, la importancia que tienen los

factores sociales en las percepciones de autonomía, competencia y relaciones sociales en el contexto deportivo.

Wang y Biddle, (2003) estudiaron los determinantes de estilo de vida activos de 155 estudiantes universitarios de Singapur, que practican deporte, estudiando las relaciones existentes entre las creencias de habilidad en el deporte, orientaciones motivacionales, competencia percibida y motivación intrínseca. El nivel de los deportistas es amateur, y los resultados desvelan que la motivación intrínseca hacia el deporte se asocia directamente con las orientaciones de meta, y esa asociación se produce también de forma indirecta a través de la competencia percibida, siendo ésta última, un fuerte predictor de la motivación intrínseca. Los autores sugieren que la motivación intrínseca hacia el deporte y la actividad física podría mejorar a través de intervenciones que se centraran en aspectos autoreferenciales tales como competencia percibida y creencias de habilidad.

C.- Nivel global

En el nivel global no se conocen estudios que aborden el impacto de los factores sociales sobre la motivación, más que los llevados a cabo con ancianos residentes en asilos. Parece que el confinamiento a un solo medio social para todas o casi todas las actividades de la vida puede tener un profundo impacto en la mayoría de las motivaciones contextuales personales (O'Connor y Vallerand, 1994; Vallerand y O'Connor, 1991). Esto podría sugerir que si se produce en ancianos que deberían tener más consolidada la motivación global, los adolescentes que se encuentran en residencias de deportistas y centros de alto rendimiento pueden tener cambios importantes en su motivación global por el hecho de vivir en un entorno tan especial donde se desarrollan casi todas las actividades diarias.

1.7.1.2.- AUTODETERMINACIÓN Y DIFERENTES CATEGORÍAS DE DEPORTISTAS

Los deportistas de alto nivel son una pequeña población dentro del universo de deportistas, y realmente, hay pocas investigaciones que se hayan realizado con deportistas de "élite" y TAD. Se muestran a continuación algunos trabajos que analizan las motivaciones de los deportistas de diferentes niveles, incluyendo los de alto rendimiento.

Chantal, Guay, Dobрева-Martinova, y Vallerand (1996) empleando el SMS (Brière et al., 1995) analizaron los perfiles motivacionales de 98 deportistas búlgaros de diferentes disciplinas deportivas (piragüistas, patinadores, boxeadores, tenistas), con medallas en campeonatos nacionales, del mundo y juegos olímpicos. Los resultados desvelaron que los deportistas testados presentaban en su mayoría motivaciones poco autodeterminadas con perfiles motivacionales de regulación externa e introyectada. Parece que a mayor nivel de los deportistas, mayores puntajes se obtenían de motivación extrínseca no autodeterminada, siendo los verdaderos motivos de práctica y competición las recompensas externas, los sentimientos de culpa y el reconocimiento social. Los autores sugieren que el momento sociopolítico del país en la época puede haber supuesto un condicionante, que se ha traducido en estilos de entrenadores autoritarios y controladores, y esto supuso una influencia decisiva en los tipos de motivación de los atletas.

Frederick y Schuster (2003) llevaron a cabo un estudio con ciclistas donde, de forma contraria a lo esperado, el grupo compuesto por ciclistas competidores presentó niveles más altos de motivación intrínseca y menores de motivación extrínseca que los no competidores. Además la medida de compromiso con el deporte resultó ser mayor también en el grupo de ciclistas competidores

Los resultados de un estudio cualitativo de Mallet y Hanrahan (2004) ofrecen un soporte parcial a los hallazgos de Chantal et al. (1996). Este estudio se llevó a cabo con 10 atletas australianos de alto nivel (5 de categoría masculina y 5 de categoría femenina) que se encontraban entre los 10 mejores del mundo en los últimos seis años. Los autores sugieren que son múltiples los motivos que estos deportistas tienen para practicar deporte y competición, entre los que se encuentran excitación, diversión, una pasión por competir en los campeonatos de más nivel, y sensaciones de relaciones con otros atletas de élite. Estas razones constituyen un camino hacia la internalización e integración de las formas más autodeterminadas de la motivación extrínseca. Este proceso de internalización e integración de las regulaciones y valores son el centro de la TAD y relevantes para la regulación del comportamiento a través de la vida (Ryan y Deci, 2000)

En el estudio preliminar llevado a cabo para validar la escala en castellano del SMS (Núñez, Martín-Albo, Navarro, González, 2006) con 275 deportistas españoles, de una media de edad de 21.3 años, de diferentes disciplinas se extrae que existen diferencias en la motivación de los deportistas en función del género. Así, las chicas muestran menores niveles de amotivación y regulación externa que los deportistas de género masculino.

En la línea de investigación de la motivación deportiva desde una perspectiva mixta entre Teoría de Metas y TAD, encontramos algunos trabajos que relacionan las orientaciones y climas tarea con la motivación intrínseca mientras las orientaciones y climas ego lo hacen con las formas menos autodeterminadas. Guzmán, Carratalá, García-Ferriol y Carratalá, (2006) realizaron un estudio con el objetivo de validar la versión en castellano de la escala francesa SMS (Pelletier et al., 1995) utilizando una muestra de 477 deportistas de

educación secundaria de diferentes disciplinas, entre las cuales había un gran número de judocas, pertenecientes a un programa de tecnificación deportiva de la Generalitat Valenciana. En el estudio, los autores creyeron conveniente analizar la motivación al ego y a la tarea (Teoría de Metas de Logro), y los resultados desvelaron que las subescalas de la SMS correlacionaron de forma consistente con la motivación ego y motivación tarea, con correlaciones más altas entre la M. al ego y la motivación extrínseca, por un lado y la motivación a la tarea y la motivación intrínseca, por otro. Además, los resultados del análisis del modelo completo fueron muy similares a los obtenidos en la versión inglesa, apoyando relativamente la estructura factorial del modelo, por lo que los autores sugieren la necesidad de más estudios que profundicen en su análisis.

Moreno, Cervelló, González-Cutre (2007) ofrecen soporte parcial en un estudio cuya muestra se compone de 413 jóvenes deportistas españoles de diferentes disciplinas. Encuentran que la orientación a la tarea se relaciona positivamente con los tres tipos de motivación intrínseca, la motivación extrínseca (identificación e introyección), y de forma negativa con la amotivación. Pero en esta ocasión, la orientación al ego se relaciona positivamente con la motivación intrínseca hacia la estimulación y la ejecución, los tres tipos de motivación extrínseca (identificada, introyectada y regulación externa), y la amotivación. El clima implicante al ego relacionó positivamente con los tres tipos de motivación intrínseca y con la amotivación, mientras el clima implicante al la tarea lo hizo con todos los tipos de motivación intrínseca, y extrínseca. Además, elevados valores del índice de autodeterminación (SDI) se relacionaron con orientaciones y climas tarea, mientras los bajos niveles del índice lo hicieron con orientaciones y climas ego.

Continuando con los esfuerzos por relacionar ambas teorías, Moreno, Cano, González-Cutre, y Ruíz (2008) establecen perfiles motivacionales, en una muestra de deportistas federados en la modalidad de salvamento deportivo de edades comprendidas entre 14 y 38 años. El análisis reveló la existencia de tres perfiles claramente diferenciados. El perfil "autodeterminado" mostró puntuaciones altas en percepción de clima tarea y motivación intrínseca, a la vez que presentó los valores más altos en flow disposicional. Además obtuvo puntuaciones moderadas en motivación extrínseca y bajas en desmotivación y clima ego. El perfil "no autodeterminado" estaba compuesto por deportistas con altas puntuaciones en ego y desmotivación, moderadas en motivación intrínseca, extrínseca y flow disposicional y bajas en percepción de clima ego. El perfil "pobrementemente motivado" mostró como la puntuación más alta la desmotivación, una puntuación moderada en la percepción de clima ego y baja en el resto de variables estudiadas. También fue analizado el tiempo de práctica y el nivel deportivo en relación a la motivación, obteniéndose que los a niveles de competición más elevados, los perfiles motivacionales parecían ser más negativos.

Interesante resulta la aportación de Boiché y Sarrazin, (2007) que analizaron las relaciones existentes entre la motivación contextual hacia el deporte y las motivaciones de esos sujetos hacia otros contextos importantes, como son el escolar y las amistades. Es innovador, ya que indaga sobre las relaciones existentes entre las diferentes motivaciones contextuales. Para ello se contó con la colaboración de 446 estudiantes de dos colegios superiores de Francia, los cuales fueron medidos dos veces en una temporada. Los resultados mostraron que la motivación autodeterminada hacia el deporte o la escuela, así como las experiencias de conflicto entre

estos dos contextos, predijeron el consecuente desgaste en la participación deportiva, lo cual confirma la interacción existente entre contextos, y más concretamente como el contexto educativo puede interferir en las motivaciones hacia la práctica deportiva.

En el intento por avanzar en los instrumentos de medida de la motivación en el deporte, señalamos dos de las investigaciones más relevantes de los últimos años.

Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero y Jackson (2007), realizaron un estudio con el fin de revisar los seis factores de la escala SMS. Para ello pasan el cuestionario original a una muestra de 614 sujetos, de los cuales 501 eran estudiantes universitarios de primer año comprometidos con el deporte de competición y que entrenaban al menos 2 veces por semana, mientras 113, eran deportistas australianos que habían representado a su selección nacional en competiciones internacionales. Los autores se proponen, además de revisar las propiedades psicométricas del SMS, solucionar el problema que hasta el momento había con la escala para medir la forma más autodeterminada de la motivación extrínseca (regulación integrada). Por ello, redactan 5 ítems concernientes a la regulación integrada y la incluyen en la escala, junto con las modificaciones oportunas en los ítems que habían resultado problemáticos en el análisis psicométrico tras la primera toma de datos. Los autores concluyen que los arreglos con respecto a los ítems modificados aumentan la validez factorial, además confirman que los ítems incluidos con el fin de medir la regulación integrada muestran una satisfactoria validez de constructo. Los autores finalizan exponiendo la versión del SMS-6 compuesta por 22 ítems que constituyen los 6 factores de la motivación (según el modelo de la TAD).

Lonsdale, Hodge, y Rose (2008), siguen en el intento de mejorar las escalas para medir la motivación deportiva, y

argumentan algunos trabajos en los que el comportamiento de la SMS no ha sido el esperado. Realizan cuatro estudios con deportistas de diferentes niveles, incluidos deportistas de élite, para elaborar el BRSQ y validarlo, concluyendo que los valores obtenidos tras los análisis soportan la consistencia interna del instrumento, y una validez factorial de los marcadores del BRSQ. Los marcadores de las subescalas relacionaron de la forma esperada con los marcadores de algunas medidas de consecuencias motivacionales. Cuando los autores comparan directamente los marcadores con los de las escalas SMS y SMS-6, éstos demostraron igual o mayor confiabilidad y validez factorial así como mejor validez nomológica.

1.7.1.3.- CONSECUENCIAS

El modelo postula que las consecuencias de la motivación se pueden dividir en tres grandes grupos (afectivas, cognitivas y conductuales), y que éstas, serán más positivas cuanto más autodeterminada sea la motivación. Blanchard y Vallerand (1996b) realizaron un estudio con deportistas donde se evaluaban las consecuencias de la motivación a **nivel situacional**, cuyos resultados están en la línea de lo teorizado anteriormente. Los resultados fueron corroborados en un siguiente estudio (Blanchard y Vallerand, 1998b) con individuos comprometidos en un programa de pérdida de peso basado en el ejercicio y cambios en la dieta. Guay, Vallerand, y Blanchard (2000) encontraron también que la motivación intrínseca correlacionaba más fuertemente con las consecuencias positivas a nivel situacional tales como concentración, emociones y el compromiso con la tarea. En este sentido, las correlaciones positivas eran algo más débiles con la regulación identificada mientras las correlaciones con la regulación externa eran negativas o cercanas a cero. Las correlaciones con la amotivación eran negativas. Estos

resultados corroboran los ya obtenidos anteriormente por Deci y Ryan (1987) y Vallerand (1997).

Los estudios llevados a cabo en ésta área **a nivel contextual** no hacen más que confirmar los resultados de los expuestos anteriormente a nivel situacional. En el contexto del deporte (Frederick y Schuster, 2003; Pelletier et al., 1995; Pelletier y col, 2001) y en el contexto del ejercicio físico (Fortier y Grenier, 1999) se obtienen los mismos resultados al correlacionar la intención de continuar en la actividad y una persistencia real (como consecuencias positivas) con el tipo de motivación. Por su parte Biddle y Brooke (1992) concluyeron su estudio, con niños que realizaban una tarea de educación física, que la motivación intrínseca conducía a altos niveles de actuación. Otro estudio con escolares en una prueba con una máquina de remo desvela un mejor rendimiento de aquellos sujetos con motivación intrínseca (Hodgins, Yacko, Gottlieb, Goowin, y Rath, 2002), e idénticos resultados se obtienen en un estudio realizado con entrenadores deportivos (Losier, Gaudette, y Vallerand, 1997), donde la motivación intrínseca relacionaba fuertemente con las consecuencias motivacionales más positivas en el nivel contextual.

Perreault y Vallerand (2007) desarrollaron un estudio con 72 jugadores de baloncesto sobre silla de ruedas, entre los cuales algunos tenían discapacidad y otros no. El objetivo de la investigación fue analizar el tipo de motivación de los deportistas medida una semana antes de un partido, con el fin de averiguar el nivel de autodeterminación en los motivos de práctica que tenían los deportistas de esta modalidad deportiva, además de medir las habilidades de afrontamiento (como una consecuencia motivacional). Los autores también querían averiguar si existían diferencias en los resultados en función de que los deportistas tuvieran o no discapacidad. Los resultados desvelan que dentro del grupo se

encontraban sujetos con motivación intrínseca, extrínseca y amotivación, aunque existía un predominio de formas autodeterminadas de motivación. Por otro lado se puede afirmar que los componentes de la muestra no presentaron diferencias significativas en el tipo de motivación ni en las estrategias de afrontamiento comparando el grupo compuesto por jugadores con o sin discapacidad. Una segunda parte del estudio quería comprobar si se cumplía lo teorizado en la TAD en cuanto a la asociación existente entre las formas autodeterminadas de motivación y el mejor funcionamiento psicológico. Los resultados confirman la teoría mostrando relaciones positivas y significativas entre motivaciones más autodeterminadas y mejores habilidades de afrontamiento.

Lutz et al. (2003) en un primer estudio evaluaron las respuestas afectivas tras imaginar 30 minutos de actividad física, en la que los sujetos seleccionaban libremente el tipo de actividad y la intensidad de la misma. Los resultados revelan que las formas más autodeterminadas de motivación se relacionan más positivamente con las consecuencias afectivas más positivas mientras las menos autodeterminadas relacionaban de forma negativa. En un segundo estudio con practicantes de aeróbic donde se medían las respuestas afectivas previas y posteriores a la práctica se comprobó que las respuestas afectivas previas al ejercicio predecían las consecuencias afectivas post-ejercicio. Además también concluyeron que la percepción de autonomía predecía de forma significativa las respuestas más afectivas pre y post-ejercicio.

Pelletier et al. (1995) analizaron las correlaciones existentes entre el tipo de motivación y una consecuencia negativa a nivel cognitivo (la distracción). Esta consecuencia correlacionó negativamente con las formas de motivación más autodeterminadas mientras lo hacía de forma positiva con la amotivación.

Lafrenière, Jowett, Vallerand, Donahue, y Lorimer, (2008) realizaron una reciente investigación bajo un diseño diferente al usado habitualmente para analizar aspectos y consecuencias motivacionales en el contexto deportivo. En este caso, se realiza un análisis de las motivaciones de 138 entrenadores de diferentes deportes, de niveles que van desde regional hasta internacional, que cumplimentaron los cuestionarios de medida del tipo de motivación (intrínseca o extrínseca), así como de tres facetas de satisfacción, que son: satisfacción con el rendimiento, con la instrucción y con la relación existente entre entrenador – deportista. Se constituyó un segundo grupo de sujetos compuesto por un deportista que entrenaba bajo las órdenes de cada uno de estos entrenadores los cuales cumplimentaron las medidas de las tres facetas de satisfacción. Los resultados desvelaron que las motivaciones intrínsecas relacionaban de forma moderada pero significativamente con las tres facetas de satisfacción del entrenador, mientras los motivos extrínsecos sólo relacionaron positivamente con la satisfacción en la faceta de relación entre entrenador-deportista. En cuanto a las satisfacciones de los atletas, sólo relacionaron positivamente la relación entrenador–deportista con la motivación intrínseca. Finalmente, analizando la interacción de los efectos de los dos tipos de motivación, los resultados reflejan que los motivos extrínsecos pueden deteriorar las motivaciones intrínsecas, especialmente cuando los marcadores de ésta última son bajos.

En el deporte de élite ha sido analizada, como una consecuencia negativa, el síndrome de sobreentrenamiento y "burnout", (Gould y Dieffenbach, 2002; Gold, 1993; Silva 1990; Steinacker y Lehmann, 2002) que provoca problemas fisiológicos y psicológicos en los deportistas que lo padecen. La aparición de dicho síndrome es debido a que estos deportistas se ven sujetos a entrenamientos típicos del

alto nivel, que si bien resultan positivos para el desarrollo del rendimiento, en la mayoría de las ocasiones son demasiado tediosas, monótonas y repetitivas. Por ello algunos autores proponen la búsqueda de estrategias de enganche (Green-Demers, Pelletier, Stewart y Gushue, 1998) para este tipo de deportistas. Para abordar el problema planteado, otro grupo de trabajos se centran en comprobar si la motivación puede ser una variable que explique esta situación de debilitación (Cresswel y Eklund, 2005; Gould, 1996; Hall, Cawthraw y Kerr, 1997; Lemyre, Treasure y Roberts, 2006; Raedeke, 1997).

Lemyre et al. (2006), consideran que las respuestas maladaptativas de sobreentrenamiento se deben a un desplazamiento de la motivación hacia marcadores más extrínsecos. Este estudio se llevó a cabo con 44 nadadores de alto nivel situados entre los 10 mejores del ranking americano de la 1ª división, que estaban sujetos a entrenamientos (durante cerca de un año) de más de 30.000 yardas por semana y un estricto entrenamiento fuera del agua. El objetivo del estudio fue analizar cómo se movía el nivel de motivación alrededor del continuo de autodeterminación, a nivel situacional, durante el curso de una temporada de entrenamiento competitivo, el afecto positivo y negativo y la predicción del "burnout" tras ese periodo. A pesar de que los nadadores mostraban altos niveles de motivación autodeterminada antes de la temporada, éstos se modificaban en el transcurso de la misma de más a menos, y al final de la misma, los sujetos incrementaban sus respuestas afectivas negativas, eran más susceptibles y afines a experiencias de "bournout".

En el estudio original (Lemyre, Kuczka, Treasure y Roberts, 2005) se realizó un análisis cualitativo de la motivación de 5 de los nadadores con síndrome de "bournout" y 5 que no lo padecían, se

concluyó que los que padecían bournout estaban más extrínsecamente motivados llegando a mostrar claros síntomas de amotivación, teniendo como motivos reales de práctica lograr becas de estudios, terminar su etapa competitiva con éxito para crear expectativas de futuro, etc.

En esta línea se desarrollan los estudios llevados a cabo con jugadores de tenis (Gould, Tuffey, Urdí y Oler, 1996) con "burnout" y cuyas motivaciones eran extrínsecas, manifestando que hacían deporte porque sus padres y entrenadores lo querían, pero que no siempre consideraban que los resultados obtenidos merecieran la pena, teniendo en cuenta el esfuerzo requerido para conseguirlos. Cresswell y Eklund (2005) en un estudio realizado con jugadores de rugby de nivel elevado amateur se muestran relaciones negativas entre el "burnout" y la motivación intrínseca, mientras la motivación extrínseca no obtuvo relaciones significativas.

Si analizamos los estudios realizados sobre las consecuencias de la motivación a nivel global, son pocos los encontrados. Guay, Blais, Vallerand, y Pelletier (1996) desvelan que la motivación en la vida relacionaba positivamente con las tres formas de motivación intrínseca de la Escala de la Motivación Global. Por su parte la motivación extrínseca y la amotivación obtuvieron una correlación negativa con dicha consecuencia. En otro estudio realizado con personas durante el desarrollo de un programa de ejercicio físico se desveló que los sujetos cuya motivación global era intrínseca mostraban niveles más bajos de afecto negativo, mientras los que tenían un perfil menos autodeterminado de motivación global presentaban niveles más altos (Vallerand y Blanchard, 1998).

Hay que destacar que aunque la mayoría de investigaciones relaciona la motivación intrínseca con las consecuencias más positivas, existen estudios en los que la regulación identificada ha

tenido consecuencias más positivas que la motivación intrínseca (Koestner et al., 1996; Pelletier, Vallerand, Blais, Brière, y Green-Demers, 1996). Rovniak, Blanchard y Koestner (1998) estudiaron el número de días que los sujetos del estudio acudían voluntariamente a hacer ejercicio, y obtuvieron que la autoejecución lo predecía positivamente.

Algunas investigaciones han ofrecido una visión más integral del modelo jerárquico (Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Gagné, Ryan, y Bargmann, 2003; Treasure, Standage, Lemyre y Ntoumanis, 2004)

En el estudio de Blanchard et al. (1998) se analizó el impacto de la motivación y factores sociales en el nivel contextual sobre la motivación situacional y las consecuencias a las que conduce dicha motivación en este segundo nivel. Los resultados revelan que la motivación autodeterminada hacia el baloncesto en el nivel contextual, junto a rendimiento personal y de equipo positivo (factores situacionales) obtuvieron los niveles más altos de motivación situacional autodeterminada. Además ésta motivación conducía a consecuencias más positivas tales como afecto y concentración. Bajo una perspectiva también integradora Pelletier et al. (2001) analizaron los efectos de los estilos de comportamiento de los entrenadores en el tipo de motivación autodeterminada y la persistencia de 174 nadadores y 195 nadadoras canadienses pertenecientes a equipos de competición. La edad de los participantes era de entre 13 y los 23 años, siendo de nivel provincial, regional y un 23% de nivel nacional. El análisis mediante un modelo de análisis estructurales desveló que las experiencias de relaciones controladoras producían regulaciones no autodeterminadas (regulación externa y amotivación), mientras que los altos niveles en motivaciones autodeterminadas se produjeron cuando las relaciones con el entrenador se percibían como soporte a la autonomía. Los nadadores

que exhibieron tipos de regulación más autodeterminadas en la toma realizada en el primer momento, mostraron una mayor persistencia en los controles realizados 10 y 22 meses más tarde. Por el contrario, los que en un primer momento mostraron niveles de amotivación, sufrieron un mayor desgaste en los dos momentos posteriores. La regulación introyectada resultó ser un buen predictor en el momento 2 (10 meses después de la primera toma), pero no resultó significativo en el momento 3. Por su parte, la regulación externa no resultó un predictor significativo del comportamiento en el momento 2, pero se asoció negativa y significativamente con la persistencia en el momento 3. Resultados similares se encontraron respecto a la persistencia en el balonmano (Serrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, y Cury, 2002).

1.7.2.- INVESTIGACIÓN EN EL DEPORTE SOBRE ANSIEDAD, ESTADO DE ÁNIMO, Y FLOW CON LA TAD

Tal y como hemos visto, según la teoría y algunos estudios de investigación, las motivaciones más autodeterminadas se relacionan con las consecuencias más positivas, mientras las menos autodeterminadas lo hacen con las más negativas. Entendemos que la ansiedad, por definición, es una consecuencia negativa, el flow positiva, y el estado de ánimo puede ser considerado como una consecuencia positiva o negativa en función del estado en que se encuentre. Son escasos los estudios que relacionan las motivaciones de los deportistas desde la TAD con las variables mencionadas, a pesar de la importancia de éstas en el ámbito del rendimiento deportivo. A pesar de todo, encontramos alguna investigación que demuestra la relación existente entre motivación autodeterminada y consecuencias positivas tales como altos niveles de perseverancia en la tarea, o bienestar psicológico, y la relación negativa que existe

con consecuencias negativas tales como sentimientos de estrés, ansiedad y autocrítica en el deporte (Gagné et al., 2003).

Entre los trabajos que, desde la TAD, analizan las consecuencias mencionadas, cabe destacar la investigación de carácter retrospectivo de López-Torres et al. (2007), en la que se midió motivación, ansiedad y estado de flow de 10 nadadores catalanes (7 hombres y 3 mujeres) de nivel regional, nacional e internacional, con edades comprendidas entre 17 y 27 años. La metodología del trabajo consistió en hacer recordar a los deportistas su mejor, y su peor experiencia en competición, para grabar posteriormente una entrevista y hacerles cumplimentar las escalas de motivación, ansiedad y estado de flow. Los resultados desvelan relaciones positivas en las mejores experiencias entre motivación intrínseca y estado de flow, mientras en estas experiencias se registran los valores más bajos de ansiedad (cognitiva y somática). En cambio, en las experiencias más negativas sucede lo contrario, presentándose los valores más bajos de estado de flow y los más altos de ansiedad. En el factor autoconfianza del cuestionario de ansiedad (CSAI-2) se obtuvieron los resultados que cabía esperar, adoptando valores más elevados en la experiencia más positiva, y más bajos en la experiencia más negativa recordada, mientras los valores de la ansiedad somática y cognitiva eran algo mayores en las peores experiencias que en las mejores. Los autores proponen que los valores medios de ansiedad que sienten los individuos durante las mejores experiencias pueden ser controlados por los altos valores de autoconfianza alcanzados en ese momento, mientras esos valores de autoconfianza no serían suficientes en el caso de la peor experiencia. Las diferencias encontradas en todos los factores de la ansiedad resultaron significativas entre los dos momentos comparados. Por otro lado, las diferencias estudiadas entre los dos momentos, fueron

significativas en ocho de las nueve dimensiones del flow, siendo la dimensión "alteración en la percepción del tiempo" la única en la que no se encontraron. En las mejores experiencias de rendimiento recordadas los valores de las dimensiones del flow son altos o muy altos, siendo "experiencia autotélica" y "equilibrio habilidad-reto" las más elevadas, mientras en las peores experiencias de rendimiento recordadas la dimensión que más bajas puntuaciones obtiene es precisamente la "experiencia autotélica". En este estudio también se midió el estado emocional de los deportistas, resultando que todas las emociones de tono positivo medidas (animado, decidido, entusiasmado y preparado, entre otras) tuvieron un efecto favorable sobre el rendimiento en la experiencia más positiva. Las diferencias en las emociones de tono positivo medidas en ambos momentos, resultaron significativas, siendo inferiores en la peor experiencia.

1.7.2.1.- TAD Y ANSIEDAD

Podemos encontrar en la bibliografía trabajos que analizan la ansiedad competitiva en el deporte y su relación con el rendimiento, pero escasean los que analicen dicha consecuencia desde la TAD. Existe algún estudio que se refiere a motivación intrínseca cuando los motivos de práctica son el interés y la diversión. Este es el caso del trabajo realizado por Frederick y Ryan (1993), donde los resultados mostraron relaciones positivas y significativas entre interés y diversión (motivos intrínsecos en la propia práctica) de los deportistas, con satisfacción percibida y competencia. Por el contrario, las razones de práctica asociadas a imagen corporal, y apariencia correlacionaban positiva y significativamente con ansiedad y depresión. Brière et al. (1995), en un estudio en el que se trataba de validar la versión francesa del SMS, encontraron que la regulación externa y la amotivación correlacionaron con ansiedad.

Jackson et al. (1998) testaron la motivación intrínseca y extrínseca, el flow disposicional, la ansiedad rasgo, y la habilidad percibida de 398 deportistas adultos (no élite) que participaron en un Campeonato del Mundo de veteranos. De éstos, 213 también completaron, justo después de un campeonato, la medida de estado de flow. La mayoría de los participantes en el estudio eran australianos, aunque también intervinieron neozelandeses y estadounidenses, de disciplinas como natación, triatlón y ciclismo. La ansiedad rasgo fue medida, con la SAS (Sport Anxiety Scale), en su factor global y a través de tres dimensiones (somática, interrupción de la concentración y preocupación). Los resultados desvelaron que la ansiedad rasgo (especialmente la ansiedad cognitiva) mostró relaciones negativas pero significativas con el estado de flow y con el flow disposicional. La ansiedad somática obtuvo las correlaciones negativas más bajas con el flow y no se mostró como un buen predictor del mismo en el análisis de regresión.

La investigación que relaciona el estudio de la ansiedad con la motivación se ha centrado sobre todo en la Teoría de Metas de Logro, entre los que destacamos dos de los más recientes. Santos Rosa, García, Jiménez, Moya y Cervelló (2007) estudiaron la influencia que pueden tener determinadas variables disposicionales y situacionales en la satisfacción con el rendimiento deportivo, que podríamos considerar como una consecuencia adaptativa. Entre las variables estudiadas se encuentran el estado de flow, estado de implicación al ego-tarea en competición y ansiedad (cognitiva, somática y autoconfianza) en su dimensión de dirección. La dirección de la ansiedad no se comportó como un predictor positivo de la satisfacción con el rendimiento, contrariamente a lo que resultaba en estudios anteriores (Butt et al., 2003).

Abrahamsen, Roberts y Pensgaard (2008) han analizado recientemente, ansiedad y motivación desde la perspectiva de la Teoría de Metas de Logro. Los investigadores midieron las orientaciones motivacionales, climas percibidos, ansiedad de ejecución y las diferencias existentes en función del género en una muestra de deportistas noruegos de élite. Los resultados revelan que las féminas reportaron mayores niveles de preocupación por el rendimiento, interrupción de la concentración y ansiedad somática que los atletas de categoría masculina. Las percepciones de un clima de rendimiento predijeron la preocupación por el mismo para ambos géneros y problemas de concentración para las féminas. La percepción de habilidad no moderó los efectos que producen los climas motivacionales mencionados sobre la ansiedad de ejecución.

Los únicos estudios que relacionan ansiedad con la TAD son los referidos a ansiedad social-física, pero no ansiedad competitiva o precompetitiva. Este tipo de ansiedad viene dada por la aprehensión que sienten algunas personas a manifestarse o mostrarse con sus propios cuerpos en determinados ambientes sociales. Es muy común en la sociedad actual la existencia de presiones que los jóvenes sienten hoy en día en torno a lo que es un ideal físico y cómo se sienten juzgados por su aspecto en el día a día. Esto hace que los chicos y chicas tengan un autoconcepto físico que puede o no corresponderse con la realidad, y con la consecuente tensión generada por la aceptación del mismo en determinados entornos en los que se sienten constantemente evaluados en este sentido.

Thøgersen-Ntoumani y Ntoumanis (2006), realizan el primer estudio que analiza, entre otras variables, la motivación y ansiedad social-física, desde la Teoría de la Autodeterminación. Para ello emplearon una muestra de 375 personas que realizan ejercicio físico en el norte de Inglaterra. Los resultados de este trabajo revelaron

que la motivación autodeterminada (motivación intrínseca y regulación identificada) predecía conductas más adaptativas (altos niveles de autoeficacia, fuertes intenciones de continuar haciendo ejercicio, un elevado autoconcepto). La regulación introyectada se relacionó tanto con consecuencias adaptativas como desadaptativas (continuos parones en la práctica de ejercicio, ansiedad social-física). La ansiedad social se relacionó positiva y significativamente con la regulación externa e introyectada, y negativa pero significativamente con la regulación identificada y la motivación intrínseca. El autoconcepto físico también se relacionó de forma negativa con la ansiedad social-física, mientras la edad actuó como predictor, de modo que los practicantes más jóvenes experimentaban mayores niveles de ansiedad que los más mayores. Se encontraron diferencias en los niveles de ansiedad social en función del género, de forma que las chicas mostraron niveles más elevados que los practicantes del género masculino. Los autores sugieren que la ansiedad podría también considerarse como un predictor del tipo de motivación, indicando que altos niveles de ansiedad podrían conducir en el tiempo hacia una amotivación.

En esta línea, Brunet y Sabiston (2008) elaboran un modelo en el que analizan la ansiedad social-física como un antecedente, en vez de cómo una consecuencia, dentro del propio modelo de la TAD. Los autores estudian cómo la ansiedad social-física puede influir en la satisfacción de las necesidades, y a su vez en el tipo de motivación hacia la actividad física y en la propia práctica de ejercicio. Los hallazgos de este trabajo soportan que la ansiedad social física influye directamente en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, e indirectamente en la motivación hacia la práctica de actividad física, y hacia la propia conducta. Tal y como se esperaba, la ansiedad social-física relacionó negativamente con la percepción de

competencia, autonomía, y relaciones sociales. La percepción de competencia obtuvo relaciones positivas y significativas con la motivación autodeterminada, mientras las relaciones de las otras dos necesidades (autonomía y relaciones) con la motivación autodeterminada no lo fueron. Por otra parte, se obtuvieron relaciones positivas y significativas entre la motivación más autodeterminada y la práctica de actividad física, confirmándose los dogmas de la TAD de que cuando los motivos son más intrínsecos, el compromiso con la práctica (como una consecuencia positiva) es mayor. Finalmente, en el estudio de las diferencias entre grupos en función del género, los resultados mostraron que el género masculino reportó niveles más bajos de ansiedad social-física, y mayores niveles en la percepción de competencia, motivación y actividad física, comparadas con las puntuaciones del género femenino.

1.7.2.2.- TAD Y BIENESTAR

No se han encontrado estudios que analicen el estado de ánimo en los deportistas desde la TAD. En cambio, hay una importante línea de estudio abierta desde la Teoría en torno al bienestar, definiéndose éste como "óptimo funcionamiento y experiencia" (Ryan y Deci, 2001, p. 142). Se entiende que este bienestar psicológico se deriva de la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas, que son definidas como "nutrientes psicológicos innatos que son esenciales para que siga funcionando el crecimiento psicológico, integridad y bienestar" (Deci y Ryan, 2000, p. 229).

Al no existir investigaciones que, desde la TAD, analicen el estado de ánimo, consideramos el constructo "bienestar" como un estado relacionado con una situación emocional, que puede aportarnos información útil en la aproximación de la motivación al estado anímico de los deportistas. No obstante, tal y como veremos a

continuación, algunas de las dimensiones que componen el bienestar, son prácticamente iguales a las que componen el estado de ánimo (estado de ánimo negativo, bienestar físico, agotamiento físico, vitalidad subjetiva, síntomas de depresión,...)

Ryff y colegas (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 1998, 2000) presentan una aproximación multidimensional hacia la medida del bienestar, donde se incluyen las dimensiones de autonomía, crecimiento personal, auto aceptación, propósito de vida, maestría, y relaciones positivas.

Los instrumentos más utilizados para medir el bienestar en el deporte son: *Subjective Exercise Experience Scale* (McAuley y Courneya, 1994) dimensiones de medidas positivas de bienestar, distres psicológico y fatiga. Otro es el *Athlete Stress Inventory* (Seggar, Pedersen, Hawkes y McGown, 1997) y que incluye estado de ánimo negativo, compatibilidad con el equipo, bienestar físico, y autoeficacia académica. También podemos destacar el *Intrinsic Satisfaction with Sport Scale* (Duda y Nicholls, 1992), el *Athlete Burnout Measure* (Raedeke y Smith, 2001) y el *Exercise-Induced Feelings Inventory* (Gauvin y Rejeski, 1993) los cuales incluyen dimensiones como compromiso positivo, revitalización, tranquilidad, y agotamiento físico.

Dentro de los estudios basados en la TAD, las dimensiones relativas a bienestar que más se han estudiado son el afecto positivo y negativo, vitalidad subjetiva, ansiedad, síntomas de depresión, auto actualización, y síntomas psicósomáticos.

Varios autores entienden que la motivación autodeterminada juega un papel crucial en el bienestar psicológico (Deci y Ryan, 2002, Ryan y Deci, 2001; Vallerand, 1997; Vallerand y Losier, 1999). Podemos distinguir dos líneas de estudio en torno a este tema, una

primera línea establece relaciones entre la motivación autodeterminada y los índices de bienestar, y una segunda línea de investigaciones se remonta a los antecedentes (factores sociales e interpersonales) y mediadores para llegar después al tipo de motivación y bienestar. Tal y como ya se ha visto en los capítulos anteriores, la mayoría de los estudios muestran que cuando los motivos de práctica deportiva son más autodeterminados, las consecuencias son más positivas, siendo el bienestar una de ellas.

Los resultados obtenidos por Brière, et al. (1995), en el trabajo para validar la versión francesa del SMS, se encontraron que los tres tipos de motivación intrínseca y la regulación identificada, correlacionaron con afecto positivo, diversión y satisfacción, mientras la regulación externa y la amotivación solían estar asociados a bajos niveles de bienestar psicológico.

Vallerand y Losier (1994) encuentran relaciones positivas entre motivación autodeterminada y buen comportamiento deportivo. Recordemos que el buen comportamiento deportivo está relacionado con acatar las normas, respetar a los rivales, y con unas buenas relaciones interpersonales en el contexto deportivo estando el buen comportamiento deportivo íntimamente relacionado con el auto control personal, que forma parte de una de las seis dimensiones del bienestar psicológico de Ryff.

Existe otra línea de estudio que relaciona el estilo del entrenador con el bienestar psicológico. Blanchard, Amiot, Vallerand y Provencher (2005) investigan sobre dicha temática, y los resultados muestran que los estilos controladores en los que el entrenador toma la mayor parte de las decisiones, ofreciendo muy poco margen para que los deportistas decidan sobre su participación, frustran la satisfacción de la necesidad psicológica de la autonomía. Los resultados también muestran que las tres necesidades psicológicas se

presentan como buenos predictores de la motivación deportiva, asegurando crecientes niveles de bienestar. Este estudio da soporte también a otro antecedente de la motivación, como es la cohesión de grupo, que se muestra como un fuerte predictor de las tres necesidades, destacando la de relaciones. Finalmente, Reinboth, Duda, y Ntoumanis (2004) mostraron en su estudio que el soporte de autonomía percibido de los entrenadores se relacionó con la necesidad de autonomía, mientras cuando los deportistas percibían a sus entrenadores centrados sobre la maestría y la mejora, aumentaba la percepción de competencia, así como los que sentían un soporte social se relacionaron con la necesidad relaciones. Además, la necesidad competencia predijo la motivación intrínseca y la vitalidad subjetiva (un componente del bienestar), y disminuyó los síntomas físicos. La necesidad de autonomía predijo la motivación intrínseca y la vitalidad subjetiva.

En otro estudio reciente Adie, Duda y Ntoumanis (2008) analizan el papel de mediadores de las necesidades psicológicas básicas entre el soporte de autonomía que producen los entrenadores deportivos y las sensaciones de bienestar que pueden producir. Los resultados desvelan que el mayor soporte de autonomía percibido aumenta la percepción de autonomía, competencia y relaciones, lo cual a su vez relacionó positivamente con altos marcadores de vitalidad subjetiva. Por su parte, los deportistas que mostraron bajos niveles de satisfacción de las necesidades, mostraron altos niveles de sentimientos emocionales negativos tales como cansancio en relación a la práctica deportiva.

En suma, las investigaciones presentadas al respecto muestran que los dogmas de la TAD nos han ayudado a conocer los antecedentes del bienestar en los contextos deportivos, mostrando que altos niveles de motivación autodeterminada se relacionan con

bienestar en el deporte. También se muestra como los factores ambientales, tales como clima motivacional o aproximaciones interpersonales, y los mediadores necesidades psicológicas y de afrontamiento, median realmente en el proceso entre autodeterminación y bienestar.

Otra línea en la metodología de la investigación es la que se abre con el uso de los diarios de entrenamiento Gagné et al. (2003) llevaron a cabo un estudio con 33 gimnastas femeninas de nivel sub élite, con edades comprendidas entre los 7 y los 18 años. El objeto de estudio era examinar la relación entre el soporte de autonomía que perciben los deportistas por parte de sus padres y entrenadores, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar. Aquellos deportistas que sentían que sus entrenadores estaban más involucrados en sus entrenamientos, mostraban mayores puntuaciones en autoestima que los que sentían que sus entrenadores no estaban tan involucrados. Las gimnastas que percibieron un mayor soporte de autonomía por parte de sus padres y entrenadores manifestaron las formas de motivación más autónomas. Los padres que incrementaban la sobreprotección de las deportistas adoptaron formas de motivación más controladas, pero los entrenadores no tuvieron ese efecto. El soporte de autonomía de los padres y la motivación autónoma, tuvieron efectos sobre la asistencia a las prácticas de las deportistas, confirmaban las formas autodeterminadas de motivación y no sólo tuvo influencias sobre la calidad de la motivación de las deportistas, sino también sobre sus conductas. Este estudio confirma por tanto la importancia que podría tener el soporte de autonomía de los padres y entrenadores de los deportistas en el tipo de motivación, así como en la satisfacción de las necesidades psicológicas y estas a su vez en el incremento del bienestar.

En un estudio longitudinal con nadadores de alto nivel (Treasure et al., 2004) se analizó si la percepción del soporte de autonomía creado por el equipo de entrenadores mediatizaba los niveles de motivación intrínseca. Se realizaron medidas en tres momentos distintos en temporada competitiva (suave, dura y máxima carga). Los resultados demostraron que los niveles de soporte a la autonomía creados por el equipo técnico mediaban en los niveles de motivación intrínseca entre el momento 1 y el 3 y las necesidades básicas predijeron respuestas afectivas y la vitalidad al final de la temporada. Estos resultados dan soporte a las hipótesis avanzadas por Ryan y Deci (2000) y ponen de manifiesto la necesidad de crear estrategias que den soporte de autonomía a los atletas en contextos de alto rendimiento con el fin de que alcancen un mayor bienestar.

Edmunds et al. (2007), realizan un estudio en el que se analiza la motivación, el compromiso, bienestar y adherencia de 47 pacientes de sobrepeso y obesidad que se sometieron a un programa de ejercicio físico como terapia. Los resultados desvelan que aquellos pacientes que se presentaron mayores niveles de adherencia al programa, también presentaron mayores niveles de autoeficacia ante las barreras que surgían durante el programa de entrenamiento, y además presentaron mayores niveles de satisfacción de la necesidad relaciones a lo largo del programa. A su vez, la satisfacción de las necesidades, predijeron la regulación autodeterminada, y esos constructos correspondieron a la relativa adaptación al ejercicio y en general al bienestar manifiesto con el programa de entrenamiento.

Una reciente investigación (Balaguer et al., 2008) analiza la influencia del entorno social, y más concretamente la importancia del clima creado por el entrenador sobre la motivación y el bienestar, a nivel contextual, de 301 deportistas de competición de diferentes disciplinas. Se analiza la percepción de apoyo a la autonomía que

ofrecen los entrenadores, y el efecto que esto tiene en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, observando a su vez qué tipos de motivación se producen en los deportistas y las consecuencias derivadas de ello. Los resultados del estudio ofrecen apoyo parcial al modelo teórico expuesto por Vallerand (2001) sobre la base de la TAD, ya que indican que se establecen fuertes relaciones entre la percepción de apoyo a la autonomía ofrecida por el entrenador y la percepción de autonomía y relaciones sociales de los deportistas, en cambio, la relación con la percepción de competencia no se confirmó en el estudio. A su vez, la percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales predijeron positivamente la motivación autodeterminada, siendo la primera, la que más fuertemente actuaba en la predicción. Por su parte, la motivación autodeterminada, mostró enlaces positivos con la autoestima y la satisfacción con la vida.

Algunos autores relacionan la Teoría de Metas de Logro y la TAD con bienestar psicológico. Reinboth y Duda (2006), se proponen examinar las relaciones entre los cambios producidos en el clima motivacional y los cambios que se producen en la satisfacción de las necesidades y en el bienestar psicológico a lo largo de una temporada en deportistas de competición. Para ello los autores hicieron dos tomas de datos a 128 deportistas británicos universitarios de competición a lo largo de una temporada. Un incremento en las percepciones de un clima tarea, predijo positivamente la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relaciones. A su vez, ese incremento en la satisfacción de las necesidades de autonomía y relaciones predijo significativamente los cambios en la vitalidad subjetiva (una de las dimensiones de bienestar).

Ntoumanis y Biddle (1999) examinaron las orientaciones a la tarea y al ego en el deporte y las respuestas afectivas. Los resultados

desvelan que las respuestas afectivas más positivas hacia el ejercicio se dan cuando los sujetos están orientados a la tarea, y los autores defienden que esto puede producirse porque esta orientación se relaciona con un tipo de motivación más intrínseca, lo cual hace tener al deportista una sensación de control que le conduce hacia el bienestar. Ntoumanis y Biddle (1998) encontraron en otro estudio que los climas orientados a la tarea relacionaron positivamente con el afecto y la motivación intrínseca, y negativamente con sentimientos de preocupación, mientras los climas orientados al ego, relacionaron negativamente con la motivación intrínseca y el afecto positivo, y positivamente con los sentimientos de preocupación.

En un estudio reciente (Jouper y Hassmén, 2008) se analizan los efectos de una práctica de ejercicio oriental de baja intensidad, qigong, como propuesta de alternativa a ejercicios más vigorosos, estudiando la relación de la motivación autodeterminada con diferentes consecuencias entre las que se encuentran el estrés percibido, la concentración percibida durante el ejercicio y el ánimo. Aquellos sujetos cuyo estado de ánimo era calmado (bajo estrés, alta energía y capaces de aguantar el tiempo de práctica) presentaron incrementos de concentración sobre el flow durante la sesión. La motivación intrínseca correlacionó positivamente con concentración y negativamente con estrés, además de predecir la adherencia a la práctica.

1.7.2.3.- INVESTIGACIÓN DEL FLOW

La investigación del flow en el ámbito del deporte se introduce de la mano de la investigadora S. Jackson, que ha realizado múltiples estudios en el afán de discernir, cada vez, más aspectos relacionados con el constructo (Jackson, 1992, 1995, 1996; Jackson y Eklund, 2002; Jackson et al., 1998; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y

Roberts, 1992; Jackson et al., 2001). Tal y como plasma González (2008) en su tesis doctoral, la investigación del flow en el deporte se ha desarrollado sobre todo en el ámbito del alto rendimiento, debido al gran interés que despierta el constructo dentro de este entorno, aunque existen investigaciones que desvelan que éste estado se puede lograr en diferentes niveles de práctica, incluido el recreacional (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber, y Larson, 1984; García Calvo et al., 2003; Jackson et al., 1998; Stein, Kimiecik, Daniels, y Jackson, 1995).

FLOW Y MOTIVACIÓN

En el intento de ver la relación existente entre la motivación y el flow, son muchas las investigaciones que se han ido sucediendo en los diferentes dominios. En actores de teatro Martin y Cutler (2002) encontraron relaciones positivas entre la motivación intrínseca hacia la estimulación y la ejecución y el estado de flow. En el contexto deportivo se han realizado múltiples investigaciones que también relacionan de forma positiva la motivación intrínseca y la aparición de experiencias de flow (Cervelló et al., 2001; Csikszentmihalyi, 1990; Garcia Calvo, 2004; Garcia Calvo et al., 2003; Jackson, 1995, 1996; Jackson et al., 1998; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Roberts, 1992; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Mandigo, Thompson, y Couture, 1998; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006; Rusell 2001).

La investigación llevada a cabo en torno a motivación y flow en el ámbito de la educación física y deportiva se ha realizado fundamentalmente utilizando la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría de las Metas de Logro. Los estudios realizados bajo el prisma de la Teoría de Metas de Logro, desvelan en su mayoría la relación positiva entre orientaciones y climas tarea con el estado de flow (Charalambous y Ntoumanis, 2000; Jackson y Roberts, 1992; Papaioannou y Kouli, 1999; Kowal y Fortier, 2000; Kimiecik y

Jackson, 2002; Tipler, Marsh, Martin, Richards, y Williams, 2004), aunque también existen estudios que revelan relaciones positivas y significativas del flow tanto con dimensiones tarea como ego (Cervelló et al., 2001; Cervelló, Santos-Rosa, Garcia Calvo, Jiménez, e Iglesias, 2007; Garcia Calvo, 2004; Garcia Calvo et al., 2003; Santos-Rosa, 2003; Garcia Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, y Santos-Rosa, 2005; Moreno et al., 2008; Sicilia, Moreno, y Rojas, 2008).

En el ya mencionado trabajo Jackson et al. (1998) los resultados desvelaron que la habilidad percibida y la motivación intrínseca (M.I. hacia la estimulación) se relacionaban positiva y significativamente tanto con el flow disposicional como con el situacional.

Kowal y Fortier (1999) realizan un análisis del tipo de motivación, los mediadores (autonomía, competencia y relaciones) a nivel situacional y el estado de flow. Para ello cuenta con la colaboración de 203 nadadores adultos canadienses, de nivel amateur que se prestan a participar, rellenando los cuestionarios correspondientes justo a continuación de una sesión práctica de natación. Los resultados revelan que la motivación intrínseca, las formas autodeterminadas de motivación extrínseca, las percepciones de autonomía, competencia y relaciones se relacionaban positiva y significativamente con el estado de flow. Por otro lado, la desmotivación se relacionó de forma negativa con la experiencia de flow. Estos hallazgos sugieren que cultivando en los deportistas las formas autodeterminadas de motivación y satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas, puede facilitarse la obtención del estado de flow con lo que se puede mejorar el rendimiento de los deportistas.

Un año más tarde los mismos autores, Kowal y Fortier (2000), tratan de dar continuidad al trabajo presentado anteriormente y realizan otro estudio en el que, teniendo en cuenta el Modelo Jerárquico de Vallerand, analizan los factores sociales, la motivación y los determinantes tanto a nivel situacional como contextual, para estudiar sus relaciones con el estado de flow. El estudio se realiza con 104 nadadores de las mismas características a las presentadas en el anterior trabajo, que rellenan las medidas de motivación, determinantes, y flow a nivel situacional tras una sesión práctica, y una semana más tarde hacen lo propio con las mismas medidas a nivel contextual a excepción del estado de flow. Los resultados dan soporte parcial al Modelo Jerárquico de Vallerand, ya que a nivel situacional se confirman las relaciones entre percepciones de autonomía, competencia y relaciones con el tipo de motivación autodeterminada. En cambio, a nivel contextual, las relaciones se mostraron como un fuerte predictor de las formas autodeterminadas de motivación, pero no así la competencia ni la autonomía. También se encontraron relaciones positivas y significativas entre la motivación de los nadadores a nivel contextual y la motivación a nivel situacional. En torno a la relación entre motivación y flow (estudiada como una consecuencia positiva), los resultados del estudio revelaron la motivación situacional autodeterminada como predictor del estado flow, mientras la motivación contextual no mostró las mismas consecuencias.

En la misma línea de asociación entre motivación autodeterminada y flow, se encuentran los trabajos realizados por Moreno et al. (2006) con deportistas españoles en etapa de formación, donde la motivación intrínseca y la motivación extrínseca autodeterminada se mostraron como predictores del flow disposicional. Por su parte, González-Cutre et al. (2006) también

obtuvieron relaciones entre la motivación autodeterminada y el flow disposicional. Además estos autores encontraron que las estrategias del entrenador que inciden en razones de preocupación y responsabilidad predecían positivamente el flow disposicional. La indiferencia para mantener la disciplina también actuó como predictor del flow disposicional, lo que los autores explican como la posibilidad de que ese hecho sea percibido por los sujetos como una mayor autonomía.

Otros estudios relacionan positivamente la satisfacción con la práctica y el estado de flow en la práctica de actividad física (García Calvo, Cervelló, Jiménez, Fenoll, y Santos-Rosa, 2002), o en las clases de educación física entre los alumnos a los que les gustaban las clases y el flow disposicional (Moreno, Alonso, Martínez Galindo, y Cervelló, 2005).

Santos Rosa (2003) en su tesis doctoral, realizada con tenistas, mostró que la ansiedad rasgo cognitiva predecía negativamente el flow disposicional, que a su vez, se convertía en el segundo mayor predictor del flow situacional tras la percepción de criterios de éxito tarea del entrenador que se reveló como el predictor más fuerte.

García Calvo et al. (2003) llevan a cabo un estudio piloto con 117 jugadores de fútbol amateurs, con edades comprendidas entre los 14 y 15 años, en el que los resultados muestran que el estado de flow predecía la eficacia percibida. Además la motivación intrínseca predijo y correlacionó positivamente con el estado de flow. García Calvo (2004) halló relaciones positivas entre la eficacia percibida y la motivación intrínseca, entre otras variables, con el flow disposicional.

1.7.3 ALGUNAS INVESTIGACIONES EN JUDO RELACIONADAS CON MOTIVACIÓN, ANSIEDAD, ESTADO DE ÁNIMO Y FLOW.

En este epígrafe mostraremos las investigaciones más destacadas que abordan alguna de las variables tratadas en nuestro trabajo y que se han desarrollado con judocas, a fin de conocer el estado de la cuestión.

1.7.3.1 JUDO Y MOTIVACIÓN

Sólo se conoce un trabajo que haya analizado la motivación de los deportistas de esta disciplina según la Teoría de la Autodeterminación y siguiendo el Modelo de Vallerand. Guzmán y Carratalá (2006) realizaron un análisis de la motivación situacional precompetitiva en 181 judocas, de edades comprendidas entre los 14 y los 16 años, en función de los mediadores psicológicos. Se tomaron como variables independientes los mediadores psicológicos y el género, y como variable dependiente cada una de las subescalas de la motivación planteadas en la SMS (Pelletier et al., 1995). Los participantes de nivel internacional cumplieron los cuestionarios durante una competición realizada con el equipo nacional, mientras los deportistas de nivel nacional hicieron lo propio en el Campeonato de España. Se emplearon las medianas de las percepciones de competencia, autonomía y relaciones sociales con el fin de dicotomizar en altas o bajas los valores obtenidos en cada uno de los mediadores.

Los resultados indican que existen diferencias en la motivación intrínseca en función de la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales. También existen diferencias en motivación extrínseca autodeterminada (identificada e introyectada) y en la amotivación dependiendo de la percepción de los 3 mediadores. Pero

cabe destacar que la relación encontrada entre los mediadores y la motivación extrínseca de regulación externa (no autodeterminada) es contraria a lo que se expone en la TAD, encontrándose una relación positiva y significativa entre estas variables. Los autores explican esta relación atribuyendo la causa al estado precompetitivo en el que se encontraban los judocas cuando fueron testados.

Chantal, Robin, Vernat, Bernache-Assollant (2005) realizaron un estudio sobre motivación, deportividad y agresión con una muestra compuesta por judocas y jugadores de rugby. Los resultados demostraron que la motivación autodeterminada conducía a mayores niveles de comportamientos deportivos, y estos a su vez mediatizaban las conductas agresivas de los deportistas.

1.7.3.2 JUDO Y ANSIEDAD

La ansiedad ha sido estudiada en judocas con el fin de averiguar qué papel juega sobre el rendimiento, cómo varía a lo largo de una competición, o cómo afecta a los deportistas que tienen problemas de peso. Otra rama de investigación con judocas ha analizado las relaciones existentes entre variables de corte fisiológico (testosterona y cortisol) con otras de corte psicológico, entre las que se encuentran la ansiedad y el estado de ánimo.

En un estudio antiguo (Moraes, 1987) se midió el nivel de ansiedad de judocas brasileños, empleando el CSAI-2, antes y después de un torneo en el que los deportistas realizaban 5 combates. No se encontraron diferencias significativas en el pre y post competición en ninguna de las tres dimensiones (cognitiva, somática y autoconfianza). En cambio, si se encontraron diferencias por género, de modo que los chicos obtuvieron mayores valores en la dimensión autoconfianza.

En otro trabajo llevado a cabo con judocas de élite, Woo Han (1996) realizó un estudio con el equipo olímpico de judo coreano, con tres objetivos fundamentales. El primero fue investigar las presiones y tensiones experimentadas por los judocas, en segundo lugar se trataba de establecer las diferencias psicológicas entre los mejores y los peores deportistas del equipo, y por último se desarrollaron algunas estrategias de intervención psicológica en función de las necesidades individuales para analizar posteriormente sus efectos. Para abordar el primer objetivo se optó por una metodología cualitativa basada en entrevistas, a través de las cuales se desveló que las presiones que los judocas experimentaron durante su carrera deportiva se podían clasificar en cuatro categorías. La primera eran las preocupaciones propias de afrontar las competiciones, así como las tensiones y barreras que surgían durante el desarrollo de las mismas. Los problemas en las relaciones con otros significativos, las luchas personales y experiencias traumáticas componen el resto de categorías. Los deportistas destacaron las malas relaciones con los entrenadores, y los grandes problemas de comunicación como los principales generadores de tensión. Por otro lado, también mostraron problemas en el control de las emociones experimentadas en las competiciones, relacionadas con el soporte social, tales como las presiones producidas por la presencia de familiares en el polideportivo. En el estudio comparativo entre los deportistas de diferentes niveles se encontró que existían diferencias significativas. Los deportistas de más nivel parecían tener mejores habilidades para visualizar y concentrarse que los que componían al grupo de menor nivel deportivo. En este trabajo se analizó la ansiedad estado y rasgo, medido con el STAI y CSAI-2, de 3 judocas de alto nivel de categoría masculina y tres de categoría femenina. Los resultados mostraron que no existían diferencias significativas entre grupos por género, y que los marcadores de todos los cuestionarios eran más elevados en

las peores experiencias de rendimiento. Por otro lado, la Teoría de la Catástrofe fue la más apropiada para relacionar ansiedad y rendimiento en los judocas de este estudio. Los resultados no soportaron la Teoría Multidimensional de la ansiedad, ya que los resultados mostraron que sin un cierto nivel de ansiedad cognitiva y somática, los judocas rendían muy pobremente.

En 2001, Kuuseok y Ratassepp, en una investigación realizada con judocas estonios, desvelaron que un temperamento inestable correlacionaba positiva y significativamente con niveles de ansiedad más elevados. Los autores afirman que los judocas mostraron buenas habilidades para reducir la ansiedad precompetitiva, si bien, los que tenían menos experiencia y los más jóvenes mostraron niveles más elevados que los de mayor edad.

Encontramos otro estudio, realizado en Alemania, en el que Marahrens y Keil (2004) analizan la relación existente entre ansiedad y rendimiento en judo. En este caso, la ansiedad se mostró como causante de la existencia del conocido "campeón de entrenamiento". Tras los datos obtenidos, los autores señalan a la ansiedad como responsable de que algunos deportistas rindan bien en entrenamiento, cuando los niveles de ansiedad son inferiores, mientras éstos se incrementan en las competiciones haciendo que el rendimiento se vea perjudicado. Además, se añade que los motivos por los que parece aumentar la ansiedad en los campeonatos es que los deportistas que padecen este síndrome sienten la necesidad de adherirse al grupo con el que practican, lo cual entra en conflicto en las competiciones, ya que entienden que en este contexto el fin último es derrotar a los demás.

En el intento de ver cómo afectan los problemas de peso a la ansiedad de los judocas, Nasioudis, Kabitsi, Kabitsis, Harahousou, y Lailoglou, (2005) comparan ésta variable en judocas de alto nivel

griegos, separados en dos grupos diferentes; uno que tiene problemas y otro que no. Los resultados revelan que no existen diferencias intergrupos en la ansiedad estado medida antes del pesaje, pero sí tras el mismo. Los que tienen problemas de peso, muestran un mayor descenso de la ansiedad cognitiva y somática que los que no tenían problemas, cuando ésta es medida tras el pesaje. En cambio, la autoconfianza aumenta, tras dar el peso, en mayor medida en ese grupo con problemas que en el que estaba compuesto por judocas que daban el peso bien. Esto muestra la importancia que tiene para algunos judocas el momento del pesaje, y cómo ese momento supone un antes y un después en su estado psicológico.

Las investigaciones con judocas que han analizado el comportamiento conjunto de variables psicofisiológicas han determinado el carácter de dichas variables como indicadores de estrés pre y post competitivo en estos deportistas. Dentro de las variables psicológicas investigadas la ansiedad y el estado de ánimo han sido las principales protagonistas. A continuación mostraremos los resultados que nos han dejado estos trabajos en torno a la ansiedad, para posteriormente mostrar algunos datos sobre el estado de ánimo.

Moya-Albiol, Salvador, Costa, Martínez-Sanchis, González-Bono, Ricarte, y Arnedo (2001) realizan una investigación con una muestra de alto nivel compuesta por judocas y jugadores de balonmano, y la comparan con otra parte de la muestra compuesta por personas que practican actividad física con fines saludables. En este trabajo se miden variables de corte psicológico (ansiedad rasgo, ansiedad estado y estado de ánimo), junto a indicadores de corte fisiológico (frecuencia cardíaca, testosterona, cortisol). Los sujetos de ambos grupos se someten a un control médico previo a la administración del cuestionario correspondiente a los estados de

ánimo (POMS) y a la ansiedad rasgo (T-STAI). Posteriormente realizan una prueba de carácter maximal en cicloergómetro. Los resultados desvelan que el grupo de deportistas de alto nivel presentan mejores valores en los parámetros de carácter fisiológico, y no se encontraron diferencias significativas entre grupos en la ansiedad rasgo medida antes de la prueba en el cicloergómetro ni en la ansiedad estado medida tras la prueba.

En cambio, en otro estudio (Filaire, Sagnol, Ferrand, Maso, & Lac, ,2001), llevado a cabo con 12 judocas franceses de nivel interregional se encontraron diferencias significativas en los niveles de ansiedad estado precompetitiva en función del nivel del campeonato. Los judocas mostraron valores de ansiedad somática y cognitiva significativamente mayores cuando abordaban las competiciones de nivel más elevado (interregional), mientras la autoconfianza era más baja. Estos resultados confirman la teoría cuando se dice que la importancia concedida al evento (competición) por parte del deportista, es un factor decisivo en la ansiedad estado del sujeto. Por otro lado, los autores concluyen que el cortisol y la ansiedad se mostraban como indicadores más fiables del estrés psicológico que la testosterona.

Salvador, Suay, González-Bono y Serrano (2003) analizaron las respuestas psicobiológicas anticipatorias que se produjeron en 17 jóvenes judocas antes de realizar una competición. Para ello los autores realizaron un seguimiento de los deportistas durante algunas sesiones de entrenamiento, tomando medidas de testosterona y cortisol, así como de ansiedad estado y estado de ánimo de los deportistas antes de las mismas. De igual modo se realizaron las mediciones oportunas entre 30 y 40 minutos antes del primer combate en la competición que fue objeto de estudio. Los niveles de cortisol y ansiedad estado fueron más elevados en la competición, de

lo que venían siendo habituales en las sesiones de entrenamiento, lo que demuestra una respuesta anticipatoria del sujeto ante la situación estresante que supone dicho estudio. Sin embargo, el cortisol no se relacionó de forma significativa con la ansiedad estado, aunque si lo hizo con la autoconfianza de forma positiva. La testosterona relacionó negativamente con el estado de fatiga previo a la competición. Todos los deportistas evaluados obtuvieron muy buen resultado en el campeonato, y mostraron una alta autoconfianza antes del mismo.

En un estudio reciente, Hernández, Olmedilla, y Ortega (2008) han estudiado la ansiedad estado precompetitiva de jóvenes judocas de categoría infantil y cadete, medida en el Campeonato de España de estas categorías. Aunque debemos tener en cuenta los resultados con cautela, ya que no se muestra ningún análisis de fiabilidad de los instrumentos, los autores concluyen que existen diferencias significativas entre ambos grupos, de modo que los judocas más jóvenes (infantiles) presentan mayores puntuaciones en ansiedad cognitiva y somática que los mayores (cadetes), mientras no se encontraron diferencias en la autoconfianza.

1.7.3.3 JUDO Y ESTADO DE ÁNIMO

El estado de ánimo ha sido estudiado en judo para ver su relación con el rendimiento (Woo Han, 1996), su importancia como indicador de estrés precompetitivo (Salvador et al., 2003), o cómo varía en función de las cargas de entrenamiento (Liao et al., 1999) y en función del género (De Souza et al., 2007). También ha preocupado a los investigadores cómo afectan los problemas de peso y las restricciones en la dieta que los deportistas sufren por esa situación, en el ánimo de los mismos.

Liao, lou, y Gau (1999) señalan que el POMS era un instrumento válido para detectar el sobreentrenamiento en un grupo de judocas. En estos casos las subescalas de fatiga mostraban aumentos significativos y la de vigor decrecía considerablemente. Se encontraron correlaciones positivas y significativas entre el estado de ánimo y la percepción del esfuerzo (RPE) cuando se incrementaba la dureza de los entrenamientos de estos judocas.

De Souza et al., (2007) analizaron el estado de ánimo de 8 chicos y 8 chicas del equipo nacional brasileño en una etapa de preparación. Las diferencias de género afloraron de forma que los chicos tenían la tensión y el vigor más elevados, mientras las chicas mostraban marcadores más elevados en las subescalas ira y fatiga. Ambos grupos mostraron bajos niveles de confusión. En un análisis cualitativo, los chicos señalaron como importantes los indicadores de vigor e ira en el control de la energía. Debemos señalar que los deportistas hacían exactamente el mismo entrenamiento, independientemente del género, lo cual puede ser un factor importante por el que el género femenino pudieran presentar valores más elevados en las subescalas señaladas.

En el mencionado estudio de Woo Han (1996), también se midió el estado de ánimo de los judocas coreanos de alto nivel, con el POMS, pero al igual que sucediera con la ansiedad, tampoco se obtuvieron diferencias significativas por género. También de modo similar a lo sucedido con la ansiedad en este estudio, se encontró que los marcadores en la escala general del estado de ánimo eran también más elevados en las peores experiencias. Es decir, que los estados de ánimo más alterados coincidían con los peores rendimientos.

Por su parte, entorno al rendimiento y el nivel deportivo, en el ya mencionado estudio de Moya-Albiol et al. (2001) los resultados en

torno al estado de ánimo revelaron que ambos grupos (deportistas de alto nivel y otros que practicaban con fines saludables) presentaron el conocido “perfil iceberg” antes de la prueba, sin que existieran diferencias significativas entre grupos en las puntuaciones totales ni en las subescalas.

Por otra parte, los resultados del trabajo de Salvador et al. (2003), en torno a las variaciones en el estado de ánimo en función del evento al que se enfrenta el deportista, evidenció incrementos significativos en la dimensión tensión de la escala del POMS pre competición, en comparación con los marcadores que se venían obteniendo en las sesiones de control previas (en entrenamiento).

Pero no sólo se ha estudiado cómo varía el estado de ánimo en función de que éste sea medido en entrenamiento o competición. También se han medido los cambios que se experimentan en el ánimo del judoca a lo largo de un campeonato. Stevens, Lane, y Terry (2006) realizaron un estudio de caso con un medallista de bronce en un Campeonato del Mundo. El propósito de la investigación fue comparar los estados de ánimo con estrategias de afrontamiento, autoeficacia y personalidad del deportista a medida que transcurrían los combates en el siguiente Campeonato del Mundo al que asistía el deportista. El análisis pre competición muestra marcadores elevados en vigor e ira, moderados en tensión y cero en depresión. Estos marcadores se mantuvieron relativamente estables tras ganar los dos primeros combates, pero tras perder el tercero, aparecieron síntomas de depresión y autculpa. En esta situación, el yudoca empleó estrategias de afrontamiento basadas en incrementos de esfuerzo, lo cual resultó en un descenso del marcador depresión y un incremento del vigor antes de comenzar el cuarto combate. Tras perder el cuarto combate, aumentó bruscamente la ira y la depresión, ligeramente la fatiga, y la tensión y el vigor decrecieron. Los autores relacionaron así

sentimientos de autculpa con estados de ánimo negativos, mientras las estrategias basadas en incrementar el esfuerzo produjeron estados de ánimo positivos.

En el estudio de cómo afectan las dietas a los judocas que tienen que dar el peso en una competición, encontramos una investigación llevada a cabo por Filaire, Maso, Degoutte, Jouanel y Lac (2001) con judocas franceses. Se realizaron dos mediciones: la primera en un periodo de mantenimiento de peso, y una segunda, tras un periodo de 7 días de restricción calórica, consistente en una dieta baja en carbohidratos. Los cambios que se produjeron de la primera a la segunda toma consistieron en aumentos de tensión, ira, fatiga, y confusión, mientras se produjo un descenso significativo del vigor.

En otro estudio reciente, koral y Dosseville (2009), se analizó cómo afecta la pérdida de peso en judocas a sus condiciones físicas y psicológicas. El trabajo se llevó a cabo estableciendo un grupo experimental (que hace dieta hipocalórica) y otro grupo control. Se administró el POMS a todos los deportistas cuatro semanas antes de un campeonato y justo el día previo. Los resultados indican que se produjeron incrementos en los marcadores de las subescalas confusión y tensión de la primera vez que se midió a la segunda, mientras el vigor decreció.

Mansilla, Martínez-Moya (2004) preocupados por los beneficios que produce la práctica del judo, realizan un estudio con 30 judocas que practican con fines recreativos, analizando su bienestar psicológico tras un programa de un mes de duración. Se produce un descenso de la falta de activación tanto en hombres como en mujeres, mientras aumentó la sensación de fatiga una vez transcurrido ese mes. A pesar de todo, los resultados demuestran

que la práctica del judo produjo incrementos significativos en el bienestar psicológico de los participantes.

1.7.3.4 JUDO Y FLOW

No se han encontrado investigaciones que analicen el flow en judo, pero si hay algún trabajo que investigue éste parámetro en luchadores.

Entre los estudios que analizan los posibles facilitadores del flow, encontramos el de Russell (2001), realizado con atletas de élite de entre 17 y 27 años de edad, de diferentes deportes, incluido la lucha. Este trabajo señaló como facilitadores de dicho estado a los altos niveles de confianza, una óptima preparación física, la percepción de una actuación efectiva, la motivación intrínseca, óptimas condiciones ambientales, una interacción positiva con el entrenador, niveles óptimos de activación precompetitiva, un foco apropiado y un plan óptimo de preparación precompetitiva.

Straub (1996), se interesó por los efectos producidos en las experiencias de flow tras la aplicación de un plan de entre 5 y 10 semanas de práctica imaginada con 5 luchadores expertos. Los resultados informan que cuatro de los cinco luchadores aumentaron significativamente la frecuencia de los estados de flow experimentados, medidos por el equilibrio entre el desafío y la habilidad. Uno de los luchadores informó de haber aumentado su frecuencia de estado de flow de un 33.3% de sus enfrentamientos al 76.9% tras el tratamiento. A pesar de las limitaciones que supone el pequeño número de la muestra, este estudio puede dar una idea de la importancia que podrían tener el manejo de habilidades psicológicas en la consecución de estados de flow.



Capítulo II

Objetivos e Hipótesis



Objetivos



CAPÍTULO II: OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2.1.- OBJETIVOS

El estudio de la motivación deportiva de una muestra de judocas ha sido el punto de partida desde el cual hemos analizado algunas características psicológicas de deportistas de esta disciplina. Con la ayuda de la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), y del Modelo Jerárquico de Vallerand (1997) hemos intentado reconstruir el mapa de variables que van desde las necesidades psicológicas, tipo de motivación, y análisis de algunas consecuencias a nivel contextual. Debemos matizar que no se han analizado los factores sociales como antecedentes del tipo de motivación ni la influencia que ésta ejerce sobre los mediadores, lo cual habría supuesto el estudio completo del mapa que se describe desde la Teoría. Lo que sí se ha realizado es el estudio de algunas consecuencias a nivel situacional, con el fin de establecer relaciones entre los diferentes niveles jerárquicos que se establecen en el Modelo.

Para ello se plantean los siguientes objetivos, que marcan la dirección de nuestra investigación:

1. Estudiar la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales que tienen los judocas dentro del contexto deportivo y ver la relación que éstas pueden ejercer sobre el tipo de motivación que manifiestan.
2. Analizar el tipo de motivación y su posible implicación en las consecuencias estudiadas a nivel cognitivo y afectivo.
3. Identificar el papel de las dimensiones intensidad y direccionalidad de la ansiedad estado precompetitiva, en la predicción del estado de flow en competición.

4. Identificar el papel del estado de ánimo precompetitivo en la predicción del estado de flow en competición.
5. Comprobar las relaciones existentes entre la ansiedad rasgo y la ansiedad estado precompetitiva así como las que puedan existir entre el estado de ánimo medido en entrenamiento y medido en estado precompetitivo.
6. Estudiar las diferencias que pudieran existir en torno a las variables psicológicas estudiadas en función del nivel y edad de los deportistas, así como las que pudieran surgir por las diferencias de género.
7. Validar el instrumental utilizado para la toma de datos en nuestro estudio.
8. Comprobar el poder predictivo del Modelo Jerárquico en nuestra muestra de judocas.

En función de los objetivos mencionados y tras la revisión de las investigaciones previas, formulamos las siguientes hipótesis.

Hipótesis



2.2.- HIPÓTESIS

Hipótesis nº 1

La TAD afirma que todos los seres humanos tienen unas necesidades psicológicas básicas que son innatas, universales y esenciales para la salud y el bienestar (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000), y que en la medida que éstas son satisfechas por los sujetos en los diferentes contextos, su motivación hacia las actividades que en él se desarrollan serán más autodeterminadas.

1.1. En base a lo expuesto en la Teoría, y los estudios que lo confirman (Amorose y Anderson-Butcher; 2006; Blanchard y Vallerand, 1996^a; Blanchard y Vallerand, 1996; Hollebeak y Amorose, 2005; Conroy y Coastworth, 2007; Thill y Mouanda, 1990; Vallerand, 1983; Vallerand y Reid, 1984; Vallerand y Reid, 1988; Whitehead y Corbis, 1991) creemos que a mayor percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales, mayor será el grado de autodeterminación de la motivación hacia la práctica deportiva de los sujetos que componen nuestra muestra. Por ello *creemos que se establecerán relaciones positivas entre los mediadores y la motivación autodeterminada.*

Además, también esperamos que se confirme la capacidad predictiva del Modelo que compone nuestro marco teórico en la muestra de judocas que han participado en el estudio.

1.2. Por ello, *esperamos que los niveles de autodeterminación contextual en el judo sean predichos positivamente por los mediadores psicológicos.* Según la Teoría cuando los sujetos aumentan su percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales, tienden a manifestar motivaciones más autodeterminadas. Dando consistencia a la teoría se encuentran múltiples

investigaciones llevadas a cabo en el ámbito deportivo (Amorose y Anderson-Butcher, y Smith 2006; Blanchard y Vallerand, 1996a; Cadorette et al., 1996; Conroy y Coastworth, 2007; Hollembeak y Amorose, 2005), por lo cual se espera que la percepción de autonomía, percepción de competencia y percepción de relaciones sociales predigan niveles más autodeterminados de motivación.

Hipótesis nº 2

Existen multitud de estudios que dan soporte a lo postulado desde la TAD, mostrando la relación positiva entre motivaciones autodeterminadas en el ámbito de la actividad física y deportiva con las consecuencias más positivas (Biddle y Brooke, 1992; Blanchard y Vallerand, 1996b; Blanchard y Vallerand, 1998b; Brunet y Sabiston, 2008; Deci y Ryan, 1987; Fortier y Grenier, 1999; Frederick y Schuster, 2003; Guay et al., 2000; Hodgins et al., 2002; Losier et al., 1997; Lutz et al., 2003; Matsumoto y Takenaka, 2004; Moreno et al., 2008; Ntoumanis, 2002; Pelletier et al., 1995; Pelletier y col, 2001; Thøgersen-Ntoumani y Ntoumanis, 2006; Vallerand, 1997; Wang y Biddle, 2001).

2.1. Por ello, pensamos que las formas más autodeterminadas de la motivación relacionarán positivamente con las consecuencias consideradas como más positivas analizadas en nuestro estudio, tales como: *estados de ánimo positivo, autoconfianza (factor positivo de la ansiedad), estado de flow, y la ansiedad (cognitiva y somática) en su dimensión dirección*; ésta última en línea con los autores Santos Rosa et al. (2007) que la señalan como una consecuencia adaptativa.

2.2. De otro lado encontramos trabajos que soportan una relación positiva entre las motivaciones menos autodeterminadas y la amotivación con diferentes consecuencias negativas (Cresswell y Eklund, 2005; Fortier et al., 1995; Freudenberger, 1980; Gould y

Dieffenbach, 2002; Gold y Roth, 1993; Gould et al., 1996; Lemyre et al., 2006; Silva 1990). En esta línea se *esperan obtener relaciones positivas entre las formas menos autodeterminadas de motivación y la amotivación con la ansiedad rasgo, intensidad de la ansiedad*, en línea con lo acontecido con la ansiedad social en Thøgersen-Ntoumani y Ntoumanis (2006), y estados de ánimo alterados.

2.3. Continuando con la Teoría, las motivaciones más autodeterminadas conducen a consecuencias más positivas (Blanchard y Vallerand, 1996b, Blanchard y Vallerand, 1998b; Biddle y Brooke, 1992; Frederick y Schuster, 2003; Guay et al., 2000; Hodgins et al., 2002; Losier et al., 1997; Pelletier et al., 1995; Pelletier et al., 2001), mientras las menos autodeterminadas conducen hacia las más desadaptativas (Cresswel y Eklund, 2005; Gould, 1996; Hall et al., 1997; Lemyre et al., 2006; Raedeke, 1997). Por ello, se *espera que en nuestra investigación, el nivel de autodeterminación prediga a las consecuencias, de modo que formas más autodeterminadas de motivación predigan de forma positiva las consecuencias más adaptativas (flow, estado de ánimo positivo, dirección de la ansiedad estado) y negativamente a las consecuencias más negativas (estado de ánimo alterado e intensidad de la ansiedad estado).*

Hipótesis nº 3

En el estudio de las relaciones existentes entre las diferentes consecuencias estudiadas podemos esperar diferentes resultados.

3.1. Si la *ansiedad rasgo* es definida como la tendencia que el individuo tiene a experimentar ansiedad en diferentes situaciones que se le presentarán a lo largo de su vida, *entendemos que se obtendrán relaciones positivas de ésta con la ansiedad estado precompetitiva. Además, esperamos que se confirmen estas relaciones en el análisis*

de predicción de la ansiedad estado, de modo que ésta sea predicha por la ansiedad rasgo (de forma positiva con las dimensiones desadaptativas y negativamente con autoconfianza y todas las dimensiones de la escala dirección)

3.2. *Entre la ansiedad rasgo y el estado de flow se esperan obtener relaciones negativas dando soporte al estudio realizado por Jackson et al. (1998) con deportistas adultos. Además, la ansiedad rasgo podría comportarse como predictor del estado de flow tal y como sucedió en el estudio de Santos Rosa (2003).*

3.3. *Esperamos además que la ansiedad estado relacione negativamente con el estado de flow tal y como sucedió en otros estudios (Stein et al., 1995; Symons et al., 2000). En cambio, la autoconfianza (factor positivo de la ansiedad estado) creemos que se relacionará de forma positiva con el estado de flow dando soporte a los hallazgos de Jackson (1992, 1995, 1996), que señalaban la falta de confianza como un elemento que dificultaba la consecución de dicho estado.*

3.4. *Tal y como hipotetizaron Pates et al., (2003) el estado de ánimo precompetitivo positivo podría relacionar positivamente con el estado de flow medido tras la competición, en la misma línea que se señala en el estudio de Young (1999), donde el humor es considerado como facilitador de dicho estado.*

3.5. *Debido a las diferentes cargas de trabajo durante la temporada, se espera que el estado de ánimo medido en entrenamiento difiera del medido en situación precompetitiva. Muchos autores han analizado el efecto de las cargas de entrenamiento sobre el estado de ánimo (Arruza, 1996; Morgan et al., 1987; Moya 2003). Entendiendo que las cargas son mayores en situación de entrenamientos y que el deportista afrontará las*

competiciones con un volumen de trabajo mucho menor, se espera que los marcadores como fatiga sean mayores en situación de entrenamiento que en estado precompetitivo, contrariamente a lo que sucederá con el marcador de vigor.

3.6. Dentro del estudio de las relaciones entre las consecuencias esperamos que algunas de ellas actúen como predictoras o precursores de otras, así:

a) *esperamos que la ansiedad estado prediga negativamente al estado de flow.*

b) *también esperamos encontrar que el flow situacional en competición será predicho por el estado de ánimo precompetitivo. En esta línea creemos que la dimensión más positiva del estado de ánimo (vigor) medido antes de la competición predecirá positivamente al flow, mientras las dimensiones más negativas del estado de ánimo precompetitivo (depresión, fatiga, tensión, confusión y cólera) lo harán negativamente.*

Hipótesis nº 4

Se incluyen en el estudio variables sociodemográficas del tipo género, edad o nivel deportivo, a fin de establecer las posibles diferencias ínter grupos. En la presente hipótesis nos centraremos en las diferencias que se pueden establecer en torno al género.

4.1. *Podemos esperar que existan diferencias en la motivación entre ambos géneros, en línea con el trabajo de Núñez et al. (2006) con deportistas de diferentes disciplinas, donde las chicas mostraron menores niveles de amotivación y regulación externa que los deportistas de género masculino.*

4.2. *Además creemos que los judocas del género masculino presentarán menores niveles de ansiedad que las féminas, en*

consonancia con los resultados del estudio reciente (Abrahamsen et al., 2008) realizado con deportistas de élite, o con el realizado con ansiedad social por parte de Brunet y Sabiston (2008), contrariamente a los resultados obtenidos en un estudio mucho más antiguo y con una muestra muy pequeña (Woo Han; 1996) donde no se encontraron diferencias por género en los niveles de ansiedad rasgo ni estado de judocas de élite coreanos. *En torno a la autoconfianza podemos esperar que los chicos muestren valores más elevados que la féminas* tal y como sucediera en un estudio antiguo realizado con judocas (Moraes, 1987).

4.3. Tampoco se encontraron en este estudio realizado en Corea diferencias entre los chicos y las féminas en los estados de ánimo, lo cual nos conduce a pensar que *puede que no encontremos diferencias entre grupos por género en el ánimo* de los judocas de nuestra muestra.

Hipótesis nº 5

Considerando las diferencias que podrían encontrarse entre grupos por la edad lanzamos las siguientes hipótesis.

5.1. Algunos trabajos de investigación (González-Cutre et al., 2006; Ntoumanis, 2005) señalan que a medida que aumenta la edad, disminuyen los niveles de autodeterminación en la motivación. En consonancia con esto, *creemos que en nuestra muestra, el grupo de "jóvenes" tendrá motivaciones más autodeterminadas que el grupo de "adultos"*.

5.2. Algunos investigadores (Cerin et al., 2000; Hanton y Jones, 1999a) han señalado la experiencia y familiarización con el entorno competitivo como factores principales en la mejor interpretación de los síntomas de la ansiedad. Mientras, Hanton y Jones (1999b) señalaron que los deportistas aprenden estrategias de

afrontamiento para esas situaciones estresantes (las competiciones), a través de la experiencia. Entendiendo que los judocas de mayor edad tienen una mayor experiencia en la vivencia de competiciones, *podemos esperar que existan diferencias entre grupos en lo que a la ansiedad estado se refiere*. No obstante, recordemos que algunos estudios que relacionaban ansiedad y rendimiento con la experiencia, mostraban resultados contradictorios (Donzelli et al., 1990; Gould et al., 1984; Hammermeister y Burton 1995; Matheson y Mathes, 1991; Perkins y Williams, 1994), lo que Hanton et al. (2009) justificaban precisamente por haber tratado la ansiedad desde una concepción unidimensional y por haber entendido la experiencia como años de edad o de práctica de los participantes, en términos absolutos, sin medir horas de práctica al día, semana o tipo de práctica.

En otros estudios (Hanton et al., 2008; Mellalieu et al., 2004) llevados a cabo desde una perspectiva multidimensional de la ansiedad, los deportistas con mayor experiencia reportaron bajos niveles de intensidad de ansiedad cognitiva y somática, mientras hacían una interpretación de los síntomas más positivos que los que tenían una menor experiencia. Confiando en que los deportistas de nuestra muestra que pertenecen al grupo de *adultos* sean realmente más "expertos", esperamos que nuestros resultados vayan en la línea de los anteriores, mostrándose las mismas diferencias entre grupos.

Esperamos así, que los practicantes del grupo adultos presenten menores niveles de ansiedad somática y cognitiva en la subescala intensidad, tal y como sucediera en el estudio reciente con judocas españoles (Hernández et al., 2008), y mayores en la subescala dirección, que los judocas jóvenes. Además esperamos que existan diferencias en la autoconfianza de modo que los adultos se muestren con mayores niveles en las dos subescalas (intensidad y dirección). Los estudios de Thøgersen-Ntoumani y Ntoumanis (2006)

aunque realizados con ansiedad social física, revelaron que la edad se comportaba como variable predictora, lo cual refuerza nuestra hipótesis. Además, los resultados de Santos-Rosa (2003) en un estudio realizado con jóvenes tenistas, también revelaron que los jugadores alevines manifestaron niveles de ansiedad rasgo cognitiva superiores a los de categoría cadete, que si bien no es ansiedad estado, van en la dirección de lo hipotetizado en nuestro estudio.

Hipótesis nº 6

El nivel deportivo puede suponer diferencias en torno a las variables estudiadas, y tras la revisión de la bibliografía consideraremos las siguientes hipótesis.

6.1. El nivel de los judocas que componen nuestra muestra se divide en "amateurs" y "equipo nacional". Si tenemos en cuenta la influencia que parece tener el éxito sobre los mediadores y éstos a su vez sobre la motivación, (Mc Auley y Tammen, 1989; Vallerand, Gauvin y Halliwell, 1986a; Weinberg y Ragan 1979) *podríamos esperar que los judocas del "equipo nacional" presenten valores mayores en la percepción de competencia y por tanto niveles de motivación más autodeterminada.* Nos confirmamos en esta hipótesis en consonancia con lo que afirman otras investigaciones en torno a que sujetos inmersos en ambientes competitivos (como los judocas del equipo nacional de nuestro estudio), no ven disminuida su motivación intrínseca (Harackiewicz, 1989; Harackiewicz et al., 1992), ya que en nuestro deporte las recompensas y premios son escasos. Entendemos que la asistencia a las competiciones es absolutamente voluntaria, con la consecuente percepción de autonomía que supone el asistir a las competiciones por iniciativa propia, sin que suponga ninguna obligación, contrariamente a lo que sucedió en el estudio de Chantal et al. (1996) donde la situación

socio-política parecía demasiado influyente, o en otros trabajos (Fortier et al., 1995; Moreno, Cano, et al., 2008) en los que al parecer, a mayor nivel deportivo, peores perfiles motivacionales presentaban los sujetos. No obstante, y en la dirección de la hipótesis que planteamos, recordemos que en el estudio de Frederick y Schuster (2003), se encontró que los deportistas de nivel competitivo presentaban mayores niveles de motivación intrínseca que los de nivel amateur.

6.2. *En lo que a la ansiedad rasgo se refiere sospechamos que no existirán diferencias por el nivel deportivo, al igual que resultó en el estudio de Moya-Albiol et al. (2001).*

6.3. *De otro lado se espera que los judocas del "equipo nacional" muestren mayores niveles de autoconfianza que los "amateurs", y valores más bajos de ansiedad estado cognitiva y somática, contrariamente a lo que sucederá con la ansiedad estado en su dimensión direccional, donde se espera que los deportistas de mayor nivel presenten valores más elevados en los tres factores (cognitiva, somática y autoconfianza). Esta hipótesis se fundamenta en los hallazgos de algunos trabajos (Hanton y Connaughton, 2002; Hanton et al., 2003; Jones et al., 1994; Jones y Swain, 1992; Perry y Williams, 1998), donde una de las variables más importantes a la hora de interpretar los síntomas de la ansiedad en deportistas era su nivel deportivo, tal y como venía señalándose desde la psicología clásica.*

Entendiendo que los judocas del equipo nacional son los que más ganan, en relación con el grupo de amateurs, podemos esperar que se cumpla la hipótesis planteada en torno a la intensidad de la ansiedad estado precompetitiva (somática y cognitiva), así como que los niveles de autoconfianza sean mayores en el grupo del equipo nacional. Los hallazgos de Covassin, y Pero (2004), realizados con

tenistas de competición, muestran que los ganadores experimentan menores niveles de ansiedad cognitiva y somática que los perdedores, cuando ésta es medida treinta minutos antes de la competición. En cambio los ganadores presentaron mayores niveles de autoconfianza.

6.4. *Esperamos que no existan diferencias entre el grupo de deportistas del equipo nacional y los del grupo amateur, en lo que a los estados de ánimo precompetitivo se refiere, basándonos en los resultados mostrados en el trabajo de Moya-Albiol et al. (2001) realizado con judocas de diferentes niveles, donde no se encontraron diferencias significativas entre grupos, en la variable mencionada, en función de su nivel deportivo.*





Capítulo III

Metodología



3.1

Muestra



3.1.- MUESTRA

La muestra utilizada para la elaboración de este estudio está compuesta por 128 deportistas procedentes de una población de judocas federados de diferentes edades y niveles deportivos de toda España.

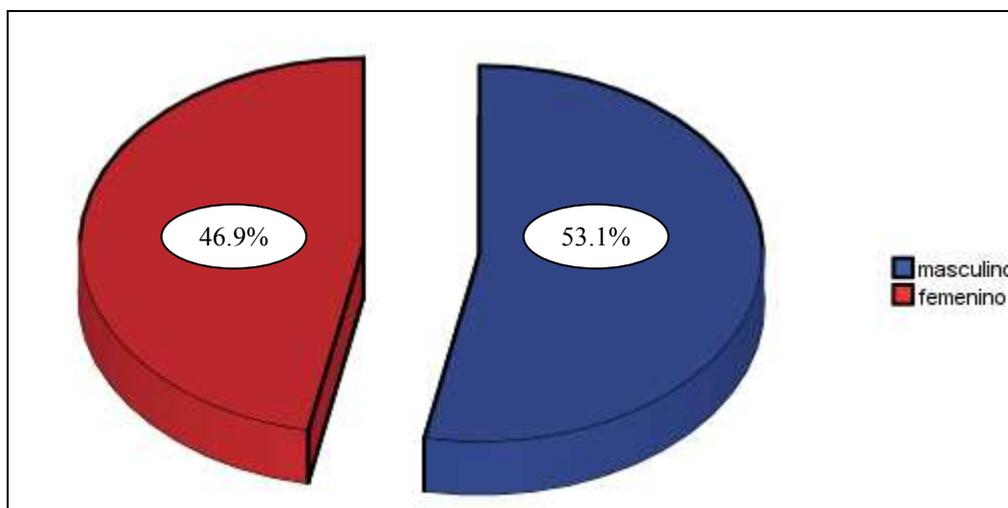
En las siguientes tablas y figuras se muestran las distribuciones de las frecuencias y porcentajes de las variables género, categoría de edad y nivel deportivo.

En la tabla 1 podemos observar que de los 128 sujetos, 68 de ellos son judocas masculinos, esto es el 53.1%, y 60 son judocas femeninas, el 46.9% restante.

TABLA 1. Distribución de frecuencias por categorías de la variable:
Género de los sujetos

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	68	53.1	53.1
Femenino	60	46.9	100.0
Total	128	100.0	

FIGURA 11. Distribución de porcentajes por categorías de la variable:
Género de los sujetos

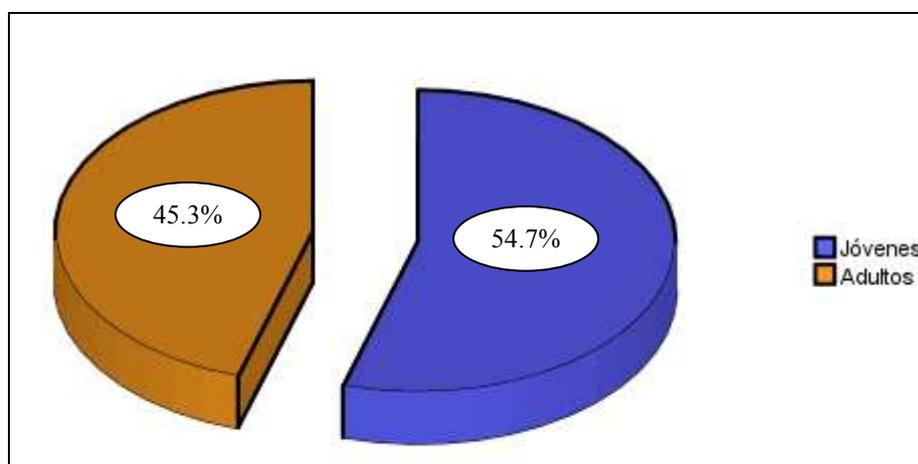


La tabla 2 refleja que de los 128 sujetos que componen la muestra, 70 pertenecen a la categoría Jóvenes, siendo el porcentaje del 54.7%, mientras 58 pertenecen a la categoría de Adultos, lo que supone el 45.3% restante. Dentro de la categoría Jóvenes se engloban los sujetos que pertenecen a la categoría de edad Infantil y Cadete. En el grupo Adultos se sitúan todos los sujetos que pertenecen a categorías de edad Junior, Sub 23 y Senior.

TABLA 2. Distribución de frecuencias por categorías de la variable:
Categoría de Edad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Jóvenes	70	54.7	54.7
Adultos	58	45.3	100.0
Total	128	100.0	

FIGURA 12. Distribución de porcentajes por categorías de la variable:
Categoría de edad de los sujetos

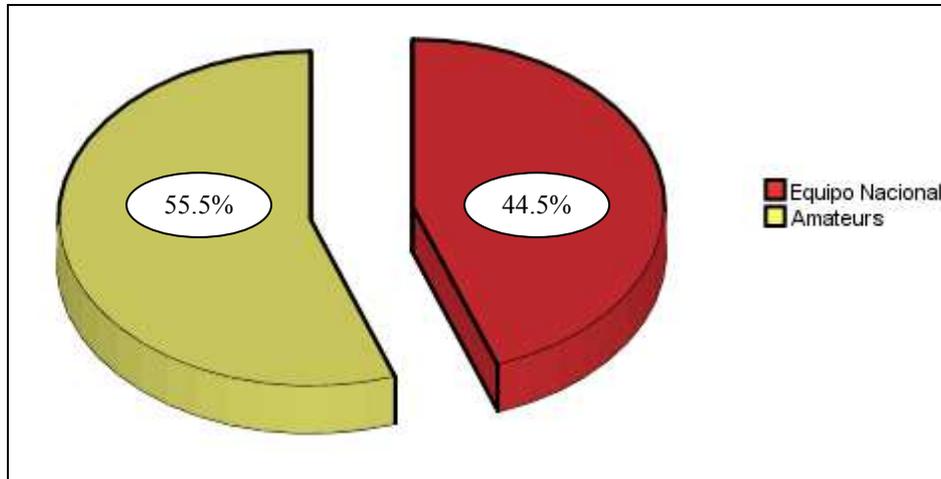


Tal y como se aprecia en la tabla 3, de los 128 sujetos que componen la muestra, 57 pertenecen al Equipo Nacional de sus correspondientes categorías de edad, siendo el porcentaje del 44.5%, mientras 71 son Amateurs, lo que supone el 55.5% del total.

TABLA 3. Distribución de frecuencias por categorías de la variable:
Nivel Deportivo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Equipo Nacional	57	44.5	44.5
Amateurs	71	55.5	100.0
Total	128	100.0	

FIGURA 13. Distribución de porcentajes por categorías de la variable:
Nivel Deportivo de los sujetos

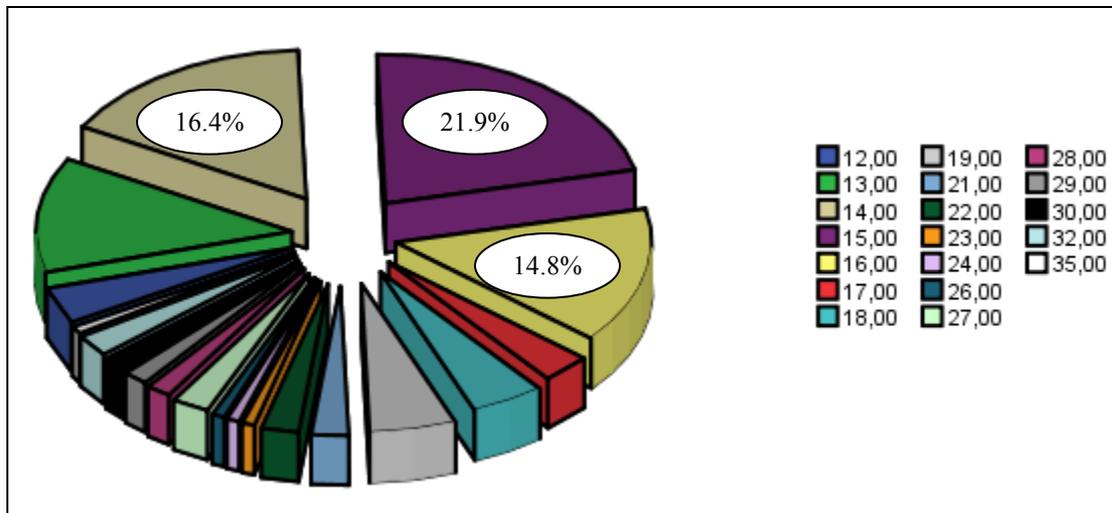


En la tabla 4 se muestran las frecuencias de las edades de los 128 sujetos que componen la muestra. En ella se observa que el rango de edad de los participantes va desde los 12 años hasta los 35, y que los porcentajes más elevados se encuentran entre las edades 14, 15 y 16 años que muestran un 16.4%, 21.9% y 14.8% respectivamente.

TABLA 4. Distribución de frecuencias por categorías de la variable:
Edad de los sujetos

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
12	5	3.9	3.9
13	16	12.5	16.4
14	21	16.4	32.8
15	28	21.9	54.7
16	19	14.8	69.5
17	4	3.1	72.7
18	6	4.7	77.3
19	7	5.5	82.8
21	3	2.3	85.2
22	3	2.3	87.5
23	1	.8	88.3
24	1	.8	89.1
26	1	.8	89.8
27	3	2.3	92.2
28	2	1.6	93.8
29	2	1.6	95.3
30	2	1.6	96.9
32	3	2.3	99.2
35	1	.8	100.0
<i>Total</i>	128	100.0	

FIGURA 14. Distribución de porcentajes por categorías de la variable:
Edad de los sujetos



Se muestra a continuación (ver tabla 5) la distribución de los grupos que quedan en función del Género, Categoría de Edad y Nivel Deportivo de los sujetos participantes en el estudio.

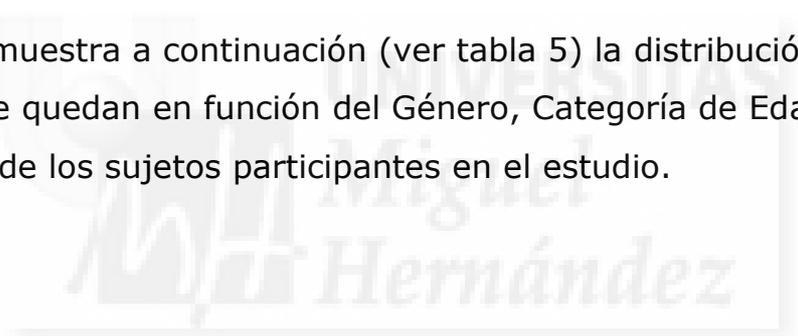
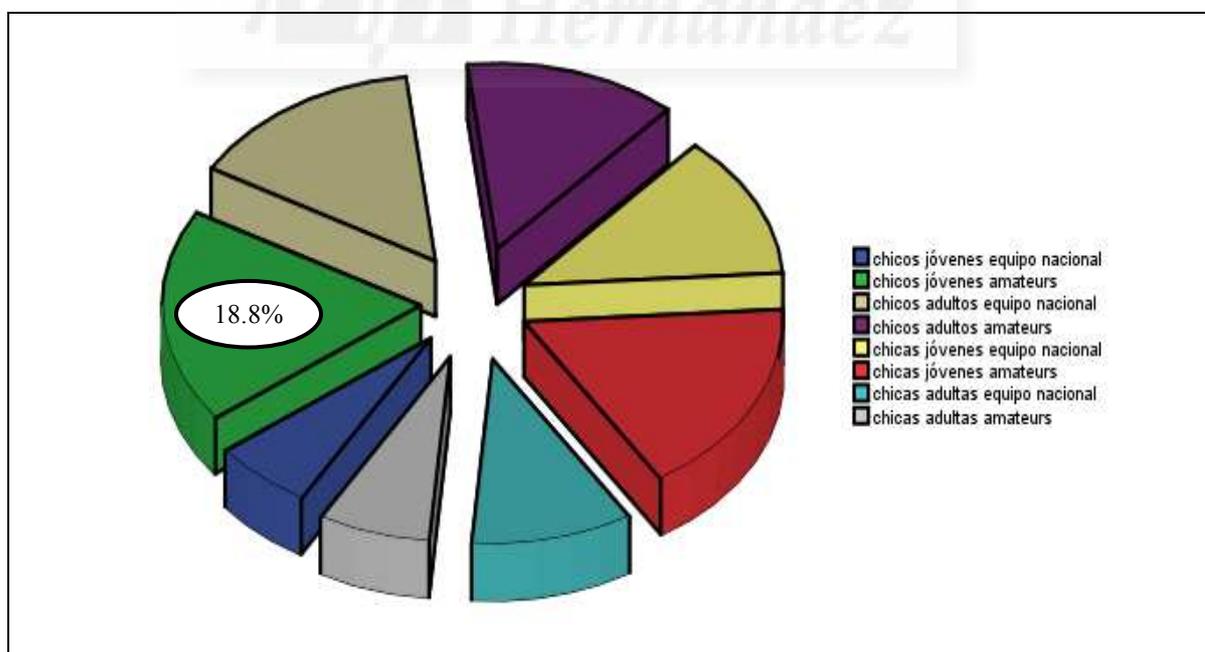


TABLA 5. Distribución de frecuencias por categorías de las variables:
Género, Categoría de Edad y Nivel Deportivo

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Chicos Jóvenes Equipo Nacional	8	6.2	6.2
Chicos Jóvenes Amateurs	24	18.8	25.0
Chicos Adultos Equipo Nacional	19	14.8	39.8
Chicos Adultos Amateurs	17	13.3	53.1
Chicas Jóvenes Equipo Nacional	16	12.5	65.6
Chicas Jóvenes Amateurs	22	17.2	82.8
Chicas Adultas Equipo Nacional	13	10.2	93.0
Chicas Adultas Amateurs	9	7.0	100.0
Total	128	100.0	

FIGURA 15. Distribución de porcentajes por categorías de las variables: Género, Categoría de Edad y Nivel Deportivo



Procedimiento



3.2.-PROCEDIMIENTO

Para cumplimentar los objetivos de la investigación, el diseño se fundamenta en la medición de las variables predictoras llevado a cabo en un primer control (Momento 1), para posteriormente medir las variables dependientes en un segundo control (Momento 2), ver figura 16.

El periodo de recogida de datos comienza el 25 de marzo de 2007 y termina en el Campeonato de España Infantil y Cadete el 25 de mayo de 2008 (ver figura 17). Para recoger los datos de la muestra referente al Equipo Nacional Senior se eligió la concentración realizada en el CAR de Madrid entre el 25 y 27 de marzo de 2007. Allí los deportistas cumplimentaron los cuestionarios referentes a tipo de motivación, mediadores psicológicos, ansiedad rasgo y estado de ánimo, en situación de entrenamiento. Los cuestionarios referentes a la situación pre y post competitiva se cumplimentaron en los Torneos de categoría "A", clasificatorios para la Olimpiada de Beijing 2008. Una vez instalados en el hotel de competición, la noche antes de competir, los componentes del Equipo Nacional cumplimentaron el cuestionario referente al estado de ánimo precompetitivo (POMS) y ansiedad precompetitiva (CSAI-2). Debido a la estructura organizativa de los campeonatos y a que el tiempo estimado en la realización de ambos instrumentos fue entre 10 y 12 minutos, se administraron los cuestionarios la noche antes de competir y no la mañana del mismo día. De este modo se consigue no alterar el orden de los deportistas entre el momento del pesaje (6.30h A.M) y el comienzo de la competición (2 horas después, entre las cuales los deportistas deben rehidratarse, desplazarse al polideportivo y calentar). Tras la competición, y antes de salir del pabellón del torneo, el deportista cumplimentó el cuestionario de Estado de Flow experimentado durante el campeonato.

FIGURA 16. Diseño de la investigación



La toma de datos del resto de judocas se realizó siguiendo el mismo protocolo de actuación. Las competiciones seleccionadas para realizar la toma referente a variables psicológicas medidas en situación pre y post competitiva fueron el Campeonato Autonómico senior de Valencia de 2007, Torneo Internacional de Alicante Sub 23 de los años 2007 y 2008, Fases Sector de los Campeonatos de España sub 23 en 2008, Campeonatos de España Infantil y Cadete de 2008. El grupo de judocas de este grupo cumplimentó los cuestionarios concernientes a variables predictoras, en sus clubes particulares, 15 días antes de asistir a los respectivos campeonatos (figura 17)

FIGURA 17. Cronograma de aplicación de los instrumentos en los diferentes grupos que componen la muestra

MUESTRA N= 128	VARIABLES 1 <i>Tipo de motivación</i> <i>Mediadores psicológicos</i> <i>Ansiedad Rasgo</i> <i>Estado de Ánimo</i>	VARIABLES 2 <i>Ansiedad Estado</i> <i>Estado de Ánimo</i> <i>Estado de Flow</i>
<i>Equipo Nacional Senior 2007</i> <i>N= 23</i>	25-27/3/2007 En la concentración CAR Madrid	27-29/4/2007 Torneo "A" clasificatorio para la Olimpiada
<i>Equipo Nacional Cadete 2007</i> <i>N=24</i>	1-5/4/2007 En la Concentración de Fuengirola (Málaga)	4-9/7/2007 Campeonato de Europa (Malta)
<i>Equipo Nacional Sub 23</i> <i>N= 9*</i> <i>Grupo amateur</i> <i>N= 72</i>	13/1/2007 al 25/5/2008 Campeonato Autonómico Senior de Valencia de 2007, Torneo Internacional de Alicante Sub 23. 2007 y 2008, Fases Sector de los Campeonatos de España sub 23 en 2008, Campeonatos de España Infantil y Cadete 2008.	Siempre tomadas 15 días antes de los respectivos campeonatos en los clubes particulares de los deportistas.

* Forman parte del grupo Equipo Nacional Adultos

El control de la muestra correspondiente al Equipo Nacional Cadete se realizó en el Campeonato de Europa 2007 celebrado entre el 4 y el 9 de julio de ese año. Allí se les administró el POMS, CSAI-2 y FSS. El resto de pruebas (BPNES, SMS, POMS y STAI-r) se realizaron previamente en la concentración de Fuengirola que tuvo lugar del 1 al 5 de abril de 2007.

Dado que muchos de los participantes en este estudio eran menores de edad, se administro a sus padres un consentimiento informado (ver Anexo 7), autorizando a los deportistas a cumplimentar los diferentes cuestionarios.



Instrumentos



3.3.- INSTRUMENTOS

3.3.1.- VARIABLES MEDIDAS Y DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS

A continuación mostramos los instrumentos utilizados, en su traducción al castellano, para medir las variables que han sido objeto de estudio en la presente investigación.

3.3.2.- Medida de la Percepción de las Necesidades Psicológicas Básicas en la práctica deportiva.

Para medir los Mediadores Psicológicos se ha empleado la traducción al castellano de la escala Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) de Vlachopoulos y Michailidou (2006). La validación de esta escala se realizó con el fin de crear un auto informe como instrumento de medida para evaluar las necesidades psicológicas básicas de Autonomía, Competencia y Relaciones Sociales (Deci y Ryan, 2000) en el ámbito del ejercicio físico. Hemos traducido al español esta versión para medir los mediadores en nuestro estudio, adaptándola también al ámbito deportivo.

El autoinforme se compone de 12 ítems que agrupan tres dimensiones (competencia, autonomía y relaciones sociales). Se eliminó el ítem 2 ("*Mi manera de hacer judo está en consonancia con lo que quiero*") del factor Autonomía porque saturaba en otro factor diferente, y el ítem 3 ("*Puedo expresarme como quiero durante los entrenamientos*") porque se incrementaba la fiabilidad.

Es una escala tipo Lickert con un rango de respuesta de 1 a 5, donde 1 corresponde a *totalmente en desacuerdo* y el 5 corresponde a *totalmente de acuerdo*. (Anexo 1).

Recientemente, se ha validado esta escala al español por Moreno, González-Cutre, Chillón y Parra (2008).

3.3.3.- Medida de la Autodeterminación.

Para medir esta variable se utilizó el cuestionario de la Escala de Motivación Deportiva traducida y adaptada al castellano del Sport Motivation Scale (SMS) de la versión francesa de Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière y Blais (1995). La traducción fue llevada a cabo por Núñez, Martín-Albo, Navarro y González (2006), en un estudio en el que se constató la existencia de siete factores y una buena fiabilidad, con alphas de Cronbach de entre .70 y .80. La escala se compone de 28 ítems que se dividen en 7 factores, apareciendo 4 ítems por factor. De esos 7 factores tres se corresponden con la motivación intrínseca (la motivación por el placer de practicar, por aprender cosas nuevas y por mejorar o perfeccionar lo que ya se sabe), tres corresponden a la motivación extrínseca (motivación identificada, introyectada y externa) y un último factor compuesto por ítems que valoran la falta de motivación o amotivación. Por lo tanto, estos 7 factores están agrupados en tres dimensiones (Motivación Intrínseca, Extrínseca y Amotivación), que son las que analizaremos en nuestro estudio. Se eliminaron los ítems 7 (*"porque, en mi opinión, es una de las mejores formas de conocer gente"*), 10 (*"por el prestigio de ser buen deportista"*), 17 (*"porque es una buena forma de aprender cosas que me pueden ser útiles en otros aspectos de mi vida"*) y 21 (*"porque me sentiría mal si no me tomara el tiempo para practicar"*) de la escala porque saturaban en un factor diferente al que deberían pertenecer teóricamente, lo cual indicaba que no midieron correctamente.

Es una escala tipo Lickert con un rango de respuesta de 1 a 5, donde 1 corresponde a *totalmente en desacuerdo* y el 5 corresponde a *totalmente de acuerdo*. (Anexo 2).

3.3.4.- Medida de la Ansiedad Rasgo.

Para la medición de la Ansiedad Rasgo se ha empleado la traducción al castellano de la escala Manual for the State-Anxiety Inventory (STAI-r) de Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970). Es una escala tipo Lickert compuesta por 20 ítems donde las opciones de respuesta van de 0 a 3. El 0 corresponde a *nada* y el 3 corresponde a *mucho*, en torno al grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones de cómo se sienten habitualmente. (Anexo 3).

3.3.5.- Medida de la Ansiedad Estado (Precompetitiva).

Para medir la Ansiedad Estado Precompetitiva se empleó una escala que ha sido diseñada con el fin de medir la ansiedad en el ámbito deportivo. La Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990), traducida al español por Barbero, García y Pérez-Llantada (1999), ha sido validada por Pozo (2007). Este cuestionario está compuesto por 17 ítems en una escala Lickert que va de 1 (*nada*) a 4 (*mucho*). Los participantes reflejan el estado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones que versan sobre cómo se encuentran en ese momento. Lo novedoso de esta escala con respecto a otras anteriores es que contempla la ***direccionalidad*** de la ansiedad. Por ello existe una subescala anexa donde el sujeto debe manifestar en un rango de respuesta que va desde -3 hasta + 3, si cree que la sensación manifestada en el ítem de la escala de intensidad le beneficiará o perjudicará en su rendimiento. (Anexo 4).

Los estudios de validación realizados en castellano (Cervelló et al., 2002) de la subescala de *direccionalidad* encuentran Alphas > .70.

En algunos estudios se concede más importancia a la subescala de *Dirección*, ya que hay autores que afirman que tiene un mayor valor predictivo que la de *Intensidad*, (Jones, 1996; Jones y Hanton, 2001; Santos-Rosa, 2003).

3.3.6.- Medida del Estado de Ánimo.

Para medir esta variable nos hemos servido del Profile of Mood States (POMS) de Mc.Nair, Lorr y Dropleman (1971). Dentro de las múltiples versiones existentes se ha optado por la utilización de la versión española compuesta por 58 items adaptada para estudiantes y deportistas valencianos por Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez-Recio (1993). (Anexo 5).

Es un autoinforme compuesto por un listado de adjetivos englobados en seis escalas parciales que componen los factores de primer orden: tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, vigor-actividad, fatiga-inercia, y confusión desorientación. Los participantes deben otorgar una puntuación a cada uno de los adjetivos en una escala lickert con opción de respuesta entre 0 y 4, donde 0 corresponde a "nada" y 4 corresponde a "muchísimo", contestando a la pregunta "¿Cómo te has sentido durante la semana pasada, incluyendo el día de hoy?". Además existe un factor general de segundo orden denominado Estado de Ánimo.

El POMS es el instrumento más utilizado para medir los estados de ánimo de las personas y aunque nace con fines terapéuticos en la psicología clínica ha sido aceptado y empleado en cientos de trabajos de investigación en el mundo del deporte con gran aceptación. En el intento de hacer la escala cada vez más rápida y funcional se han

realizado diferentes versiones; una de 40 ítems (Grove y Papavessis, 1992; Schacham, 1983), otra de 29 ítems utilizada en el CAR de San Cugat de Barcelona (Fuentes, Balaguer, Meliá y García-Merita, 1995), otra de 15 ítems que engloba sólo las subescalas de Vigor y Fatiga, y una de 7 ítems (Raglin y Morgan, 1993).

3.3.7.- Medida del Estado de Flow

Para medir el Flow Situacional se ha empleado la versión en español de la Flow State Scale (FSS) de Jackson y Marsh, 1996. Hemos utilizado en nuestro estudio la traducción realizada por Cervelló, Fenoll, Jiménez, García Calvo y Santos Rosa (2001) y desarrollada por García Calvo, Cervelló, Jiménez, y Santos-Rosa (2005) con una muestra de más de 2000 deportistas. Cabe destacar que en estos estudios se obtienen óptimas puntuaciones de fiabilidad donde el *Alpha de Cronbach* tiene valores $>.70$, estando en muchos casos por encima de $.80$. Esto indica que la versión adaptada al castellano de la Flow State Scale tiene una alta fiabilidad y consistencia en la medida de sus factores. Resultados similares fueron hallados en los trabajos de adaptación de este instrumento a otras lenguas (Doganis et al., 2000; Stavrou y Zervas, 2004). Es un inventario compuesto por 36 ítems donde las posibilidades de respuesta van de 1 (*en completo desacuerdo*) a 5 (*completamente de acuerdo*). Dicha escala tiene un factor general de segundo orden (Estado de Flow) y nueve factores de primer orden (equilibrio entre habilidad y reto, combinación/unión de la acción y pensamiento, claridad de objetivos, feedback claro y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea que se está realizando, sentimiento de control, pérdida de cohibición o de autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo, y experiencia autotélica). (Anexo 6).

Cabe destacar que existe una validación más reciente al español de García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló (2008).

FIGURA 18. Variables del estudio e instrumentos de medida utilizados en nuestra investigación

Variables	Instrumentos
<i>Mediadores Psicológicos</i>	BPNES. Basic Psychological Needs in Exercise Scale de Vlachopoulos y Michailidou (2006). Traducida y adaptada al ámbito deportivo para este trabajo.
<i>Motivación deportiva</i>	SMS. Sport Motivation Scale. Núñez, Martín-Albo, Navarro y González (2006).
<i>Ansiedad Rasgo</i>	STAI-r. Manual for the State-Anxiety Inventory. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. E. (1970).
<i>Ansiedad Estado</i>	CSAI-2. Competitive State Anxiety Inventory-2. Traducida por Barbero, García y Pérez-Llantada (1999) y validada por Pozo (2007).
<i>Estado de Ánimo</i>	POMS. Profile of Mood States. Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez-Recio (1993).
<i>Estado de Flow</i>	FSS. Flow State Scale. García Calvo, Cervelló, Jiménez, y Santos-Rosa (2005).



Capítulo IV

Resultados



CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En el presente capítulo mostraremos en primer lugar los cálculos correspondientes al análisis psicométrico de los instrumentos. Para ello se realizó el análisis factorial con rotación Varimax, consistencia interna y estadísticos descriptivos de cada una de las escalas utilizadas para medir cada una de las variables objeto de nuestro estudio.

A continuación se exponen las correlaciones existentes entre las diferentes variables, siguiendo el orden que marca la Teoría de la Autodeterminación, que va desde mediadores (ya que nosotros no hemos incluido el estudio de factores sociales) a motivación y consecuencias. Dentro del estudio de las relaciones entre variables también se muestran algunas correlaciones entre consecuencias.

Después se encuentran los cálculos realizados para el análisis de las diferencias entre grupos en función de la edad, el género y el nivel deportivo, realizado a través de análisis factoriales multivariados.

Finalmente mostramos los análisis de regresión lineal, realizados con el fin de comprobar el poder predictivo de unas variables sobre otras.

4.1

Propiedades psicométricas de los instrumentos



4.1.- PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LOS INSTRUMENTOS

En primer lugar, procedimos a analizar las características psicométricas de los instrumentos a fin de comprobar su validez y fiabilidad. Para ello utilizamos Análisis Factoriales de componentes principales con rotación Varimax para determinar su estructura a través del programa estadístico SPSS 16.0.

También se calcularon los Estadísticos Descriptivos de las Escalas y los Coeficientes de Consistencia Interna de los Factores que las componen.

4.1.1.- ESCALA DE MEDIADORES PSICOLÓGICOS.

Se realizó un análisis factorial para determinar la estructura de la escala BPNES (Basic Psychological Needs in Exercise Scale) de Vlachopoulos y Michailidou (2006), que mide la Autonomía, Competencia y Relaciones Sociales. Presentamos los resultados del análisis factorial con rotación Varimax. Se requirió un peso mínimo de .40 para que la variable pudiese ser considerada como importante.

El análisis factorial mostró tres factores denominados Autonomía, Competencia y Relaciones Sociales con autovalores mayores a 1.00 (2.69 para el factor Relaciones Sociales, 2.51 para el factor Competencia y 1.39 para el factor Autonomía). Los tres factores explican, en conjunto, un 55.07% de la varianza, siendo el factor Relaciones Sociales el que más varianza explica (22.44%), seguido del factor Competencia (20.97%) y del factor Autonomía (11.65%). Ver Tabla 6.

TABLA 6. Análisis Factorial con Rotación Varimax del BPNES

"Responde a las siguientes cuestiones relacionándolas con tu experiencia como Judoca..."	R.Sociales	Competencia	Autonomía
11. Hay una buena comunicación entre los miembros de los entrenamientos.	.868		
10. Los judocas del club tenemos amistad entre nosotros.	.827		
9. Me siento muy a gusto con los demás compañeros de entrenamiento.	.750		
12. Los deportistas del club sienten que existe camaradería entre ellos.	.630		
7. Siento que se me da muy bien hacer judo.		.792	
8. Tengo los suficientes recursos para hacer frente a las demandas de la competición.		.743	
2*. Mi manera de hacer judo, esta en consonancia con lo que quiero.		.637	
5. Estoy progresando mucho respecto al resultado final que persigo.		.592	
6. Ejecuto con mucha eficacia las diferentes estrategias de combate planteadas en el entrenamiento.		.568	
3. Puedo expresarme como quiero durante los entrenamientos.			.789
4. Dispongo de diferentes alternativas para decidir a la hora de desarrollar mi judo.			.613
1. Cuando entreno, tengo la posibilidad de aportar cosas a mi judo que considero importantes según mi criterio.			.457

* En el factor Autonomía se eliminó el ítem 2 ya que en el análisis factorial saturaba en otro factor al que teóricamente corresponde. Se realizó un nuevo análisis factorial del BPNES quedando finalmente como se muestra en la tabla 7.

TABLA 7. Análisis Factorial con Rotación Varimax del BPNES sin el Ítem 2

"Responde a las siguientes cuestiones relacionándolas con tu experiencia como Judoca..."	R.Sociales	Competencia	Autonomía
11. Hay una buena comunicación entre los miembros de los entrenamientos.	.864		
10. Los judocas del club tenemos amistad entre nosotros.	.814		
9. Me siento muy a gusto con los demás compañeros de entrenamiento.	.770		
12. Los deportistas del club sienten que existe camaradería entre ellos.	.628		
7. Siento que se me da muy bien hacer judo.		.810	
8. Tengo los suficientes recursos para hacer frente a las demandas de la competición.		.768	
6. Ejecuto con mucha eficacia las diferentes estrategias de combate planteadas en el entrenamiento.		.611	
5. Estoy progresando mucho respecto al resultado final que persigo.		.568	
3. Puedo expresarme como quiero durante los entrenamientos.			.790
4. Dispongo de diferentes alternativas para decidir a la hora de desarrollar mi judo.			.633
1. Cuando entreno, tengo la posibilidad de aportar cosas a mi judo que considero importantes según mi criterio.			.469
Autovalores	2.69	2.51	1.39
Porcentaje de Varianza	22.44	20.97	11.65

4.1.1.1.- Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alpha para los ítems del factor Competencia, Autonomía y Relaciones Sociales. El coeficiente Alpha para los ítems

del factor Autonomía obtuvo un valor .45 con los 3 ítems resultantes del análisis factorial (tabla 8)

TABLA 8. Coeficiente de consistencia interna del factor Autonomía con tres ítems

Alfa de Cronbach	N de elementos
.452	3

Ítem	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1	7.6484	2.230	.333	.309
3*	8.0859	1.922	.178	.546
4	8.2500	1.480	.364	.173

* Aumenta el coeficiente Alpha si se elimina el ítem

En el factor Autonomía se eliminó el ítem 3 porque se incrementaba la fiabilidad significativamente (de .45 a .54). El coeficiente Alpha para los ítems del factor Competencia obtuvo un valor de .70 y los del factor Relaciones Sociales .76. (Tabla 9)

TABLA 9. Coeficientes de consistencia interna del cuestionario de Mediadores Psicológicos

Factor	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Autonomía	.546	2
Competencia	.704	4
Relaciones Sociales	.762	4

A pesar de no obtener el valor mínimo recomendado de .70, aceptamos el valor del factor Autonomía, pues tal y como indica

Lowenthal (2001), para factores con 4 o menos ítems, se podrían aceptar valores entre .50 y .60.

4. 1.1.2.- Estadísticos Descriptivos

Los estadísticos Descriptivos del cuestionario BPNES se ofrecen en la tabla 10. Se calculó la media, desviación típica, asimetría y curtosis.

TABLA 10. Descriptivos de la Escala BPNES

Factor	N	M	D.T	Asimetría	Curtosis
Autonomía	128	4.0430	.69313	-.661	.410
Competencia	127	3.6890	.64065	-.560	1.010
R. Sociales	128	4.4883	.59679	-1.923	6.352
N válido	127				

Los resultados nos informan que de un total de 128 deportistas, todos contestaron a los ítems de los factores Autonomía y Relaciones Sociales, mientras que 127 lo hicieron con los del factor Competencia, siendo mayores las puntuaciones en el factor Relaciones Sociales (MD = 4.48), seguido de las puntuaciones del factor Autonomía (MD = 4.04) y Competencia, que obtuvo las puntuaciones más bajas (MD = 3.68). Estas medias indican que los participantes tienen un alto grado de acuerdo con las afirmaciones contenidas en los ítems de los factores Relaciones Sociales y Autonomía, y algo más moderado con los ítems del factor Competencia, si consideramos que el rango de respuesta es de 1 a 5.

4.1.2.- ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA

Se realizó un análisis factorial para determinar la estructura de la escala SMS (Sport Motivation Scale) de Pelletier et al. (1995), que mide la Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación en el ámbito deportivo. Presentamos los resultados del análisis factorial con rotación Varimax. Se requirió un peso mínimo de .40 para que la variable pudiese ser considerada como importante.

Se forzó el número de factores a 3, puesto que la solución factorial de 7 factores, no obtuvo los resultados esperados, debido probablemente a la baja relación entre el número de participantes que componen la muestra y número de factores.

Dado que teóricamente los 7 factores, se agrupan en 3 (Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación) se decidió forzar el número de factores a 3.

El análisis factorial demuestra que existen tres factores denominados Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación con autovalores mayores a 1 (7.41 para el factor Motivación Intrínseca, 4.13 para el factor Motivación Extrínseca, y 2.26 para el factor Amotivación). Los tres factores explican en su conjunto un 49.32% de la varianza, siendo el factor Motivación Intrínseca el que más varianza explica (26.48%) frente al factor Motivación Extrínseca (14.74%) y al factor Amotivación (8.09%). Ver Tabla 11.

TABLA 11 A. Análisis Factorial con Rotación Varimax del SMS

"Participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte..."	Motivación		
	Intrínseca	Extrínseca	Amotivación
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que nunca había realizado anteriormente	.815		
20. Por el placer que siento mientras realizo ciertos movimientos difíciles	.806		
15. Por la satisfacción que experimento cuando estoy perfeccionando mis habilidades	.785		
12. Por el placer que siento cuando mejoro alguno de mis puntos débiles	.762		
27. Por el placer de descubrir nuevas estrategias de ejecución	.727		
25. Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente metido en la actividad.	.681		
13. Por la sensación que tengo cuando estoy concentrado realmente en la actividad	.664		
18. Por las intensas emociones que experimento cuando practico un deporte que me gusta	.635		
21*. Porque me sentiría mal si no me tomara el tiempo para practicarlos	.633		
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	.615		
1. Por el placer de vivir experiencias estimulantes.	.600		
8. Porque me siento muy satisfecho cuando consigo realizar adecuadamente las técnicas de entrenamiento difíciles.	.592		
2. Por el placer de saber más sobre el deporte que practico.	.572		
14. Porque debo practicar deporte para sentirme bien conmigo mismo/a	.557		
11. Porque es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a	.556		
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco		.783	
7*. Porque, en mi opinión, es una de las mejores formas de conocer gente		.682	
16. Porque las personas de mi alrededor piensan que es importante estar en forma		.667	
24. Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos		.617	
9. Porque es absolutamente necesario practicar deporte para estar en forma		.610	
22. Para mostrar a los demás lo bueno que soy en mi deporte.		.590	
10*. Por el prestigio de ser buen deportista		.580	
17*. Porque es una buena forma de aprender cosas que me pueden ser útiles en otros aspectos de mi vida		.473	

TABLA 11 B. Análisis Factorial con Rotación Varimax del SMS

"Participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte..."	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	Amotivación
26. Porque debo hacer deporte con regularidad		.450	
5. Ya no lo sé, tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.			.772
3. Solía tener buenas razones para practicarlo, pero ahora me pregunto si debo continuar haciéndolo			.634
19. Ya no lo tengo claro, realmente no creo que mi sitio se encuentre en el deporte			.588
28. A menudo me digo a mi mismo que no puedo alcanzar las metas que me establezco			.444

Se eliminaron los ítems 7,10, 17 y 21 de la escala de motivación deportiva porque saturaban en un factor diferente al que debería pertenecer teóricamente, lo cual indicaba que no miden correctamente.

TABLA 12 A. Análisis Factorial con Rotación Varimax del SMS sin los ítems 7, 10, 17 y 21

"Participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte..."	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	Amotivación
20. Por el placer que siento mientras realizo ciertos movimientos difíciles	.813		
15. Por la satisfacción que experimento cuando estoy perfeccionando mis habilidades	.786		
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que nunca había realizado anteriormente	.778		
12. Por el placer que siento cuando mejoro alguno de mis puntos débiles	.769		
27. Por el placer de descubrir nuevas estrategias de ejecución	.707		
25. Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente metido en la actividad.	.705		
13. Por la sensación que tengo cuando estoy concentrado realmente en la actividad	.694		
18. Por las intensas emociones que experimento cuando practico un deporte que me gusta	.678		
1. Por el placer de vivir experiencias estimulantes.	.665		

TABLA 12 B. Análisis Factorial con Rotación Varimax del SMS
sin los ítems 7, 10, 17 y 21

"Participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte..."	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	Amotivación
11. Porque es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a	.625		
8. Porque me siento muy satisfecho cuando consigo realizar adecuadamente las técnicas de entrenamiento difíciles.	.615		
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	.569		
2. Por el placer de saber más sobre el deporte que practico.	.568		
14. Porque debo practicar deporte para sentirme bien conmigo mismo/a	.555		
16. Porque las personas de mi alrededor piensan que es importante estar en forma		.744	
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco		.706	
22. Para mostrar a los demás lo bueno que soy en mi deporte.		.681	
9. Porque es absolutamente necesario practicar deporte para estar en forma		.629	
26. Porque debo hacer deporte con regularidad		.530	
24. Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos		.523	
5. Ya no lo sé, tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.			.780
3. Solía tener buenas razones para practicarlo, pero ahora me pregunto si debo continuar haciéndolo			.701
19. Ya no lo tengo claro, realmente no creo que mi sitio se encuentre en el deporte			.615
28. A menudo me digo a mí mismo que no puedo alcanzar las metas que me establezco			.420
Autovalores	7.41	4.13	2.26
Porcentaje de Varianza	26.48	14.74	8.09

4.1.2.1.- Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alpha para los ítems de los factores Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación. El coeficiente Alpha para los ítems del factor Motivación Intrínseca fue de .92, .76 para la Motivación Extrínseca, y .60 para la Amotivación (tabla 13).

TABLA 13. Coeficiente de consistencia interna de los factores de la Escala SMS

Factor	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Motivación Intrínseca	.922	14
Motivación Extrínseca	.764	6
Amotivación	.600	4

4.1.2.2.- Estadísticos Descriptivos

Los estadísticos Descriptivos del cuestionario SMS se ofrecen en la tabla 14. Se calculó la media, desviación típica, asimetría y curtosis.

TABLA 14. Descriptivos de la Escala SMS

Factor	N	M	DT	Asimetría	Curtosis
Motivación Intrínseca	126	4.0357	.61986	-.820	.979
Motivación Extrínseca	127	3.1995	.76291	.006	-.445
Amotivación	127	1.7539	.66367	.562	-.504
N válido	126				

Fueron mayores las puntuaciones en el factor Motivación Intrínseca (MD = 4.03), seguido de las puntuaciones del factor Motivación Extrínseca (MD = 3.19) y Amotivación, que obtuvo las puntuaciones más bajas (MD = 1.75). Estas medias indican que los participantes tienen un alto grado de acuerdo con las afirmaciones contenidas en los ítems del factor Motivación Intrínseca, algo más moderado con los ítems del factor Motivación Extrínseca, y más bajo con los del factor Amotivación, considerando que el rango de respuesta es de 1 a 5.

4.1.3.- ESCALA DE ANSIEDAD RASGO.

La escala utilizada para medir la Ansiedad Rasgo es la STAI. (Manual for the State-Anxiety Inventory) de Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. E. (1970). Dicha escala se compone de dos subescalas (ansiedad estado y ansiedad rasgo), pero para nuestro estudio sólo se ha empleado una subescala (STAI-r) compuesta por un único factor correspondiente a la Ansiedad Rasgo (tabla 15)

El análisis factorial demuestra que existe un factor con autovalores mayores a 1 (4.10 para el factor Ansiedad Rasgo). Este factor explica un 27.35% de la varianza.

TABLA 15. Análisis Factorial con Rotación Varimax del STAI-r

<i>indique mejor cómo se SIENTE Vd. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones</i>	Ansiedad Rasgo
12. Me falta confianza en mí mismo	.644
13. Me siento seguro	.640
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	.628
15. Me siento triste (melancólico)	.577
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	.557
10. Soy feliz	.550
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	.520
3. Siento ganas de llorar	.508
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	.496
16. Estoy satisfecho	.465
1. Me siento bien	.464
19. Soy una persona estable	.441
6. Me siento descansado	.429
18. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	.400
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	.375
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	.344
2. Me canso rápidamente	.336
14. No suelo afrontar las crisis o dificultades	
7. Soy una persona serena, tranquila, sosegada	
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	

Se eliminaron los ítems 2, 7, 11, 14 y 20 de la escala Ansiedad Rasgo por no saturar hasta el nivel mínimo exigido de .40.

TABLA 16. Análisis Factorial con Rotación Varimax del STAI-r
sin los ítems 2, 7, 11, 14 y 20

indique mejor cómo se SIENTE Vd. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones	Ansiedad Rasgo
13. Me siento seguro	.652
12. Me falta confianza en mí mismo	.646
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	.608
15. Me siento triste (melancólico)	.588
10. Soy feliz	.568
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	.537
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	.527
3. Siento ganas de llorar	.506
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	.488
1. Me siento bien	.487
16. Estoy satisfecho	.479
19. Soy una persona estable	.450
6. Me siento descansado	.411
18. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	.403
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	.402
Autovalores	4.10
Porcentaje de la varianza	27.35

4.1.3.1.- Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alpha para los ítems del factor Ansiedad Rasgo. El coeficiente Alpha para los ítems de dicho factor tiene un valor .77, tal como muestra la tabla 17.

TABLA 17. Coeficiente de consistencia interna de los factores de la Escala STAI-r

Factor	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Ansiedad rasgo	.803	15

4.1.3.2.- Estadísticos Descriptivos

Los estadísticos Descriptivos del cuestionario STAI-r se ofrecen en la tabla 18. Se calculó la media, desviación típica, asimetría y curtosis.

TABLA 18. Descriptivos de la Escala STAI-r

Factor	N	M	DT	Asimetría	Curtosis
A. Rasgo	128	.9359	.33278	.511	.598

Los resultados nos informan que de un total de 128 deportistas, todos contestaron a los ítems del factor Ansiedad Rasgo, obteniéndose unas puntuaciones moderadas (MD = .93). Estas medias indican que los participantes tienen un bajo grado de acuerdo con las afirmaciones contenidas en los ítems del factor Ansiedad Rasgo, considerando que el rango de respuesta es de 0 a 3.

4.1.4.- ESCALA DE ANSIEDAD ESTADO

La escala utilizada para medir la ansiedad estado en nuestro estudio fue la CSAI-2. Dicha escala se divide en dos subescalas, de las cuales una mide la intensidad de la ansiedad, y la otra mide la dirección de la misma.

4.1.4.1.- SUBESCALA DE ANSIEDAD ESTADO "INTENSIDAD"

Se realizó un análisis factorial para determinar la estructura de la escala CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) en su subescala de Intensidad, de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990), que mide la Intensidad de la Ansiedad Somática, Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza. Presentamos los resultados del análisis

factorial con rotación Varimax. Se requirió un peso mínimo de .40 para que la variable pudiese ser considerada como importante.

El análisis factorial demuestra que existen tres factores denominados Ansiedad Somática, Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza con autovalores mayores a 1.00 (3.03 para el factor Ansiedad Somática, 2.74 para el factor Autoconfianza y 2.74 para el factor Ansiedad Cognitiva). Los tres factores explican, en conjunto, un 53.27% de la varianza, siendo el factor Ansiedad Somática el que más varianza explica (18.94%), seguido del factor Autoconfianza (17.18%) y del factor Ansiedad Cognitiva (17.15%). Ver Tabla 19 y Tabla 20.



TABLA 19. Análisis Factorial con Rotación Varimax del CSAI-2
Intensidad

"Indica cómo te sientes en este mismo momento..."	Intensidad de Ansiedad Estado		
	Somática	Cognitiva	Autoconfianza
6. Siento tensión (nervios) en mi estómago.	.820		
12. Siento un nudo en el estómago.	.786		
9. Mi corazón está acelerado.	.768		
15. Mis manos están sudorosas.	.631		
17. Mi cuerpo está agarrotado.	.590		
1. Me siento muy nervioso.	.458	.430	
11. Me preocupa hacerlo mal.		.806	
5. Me preocupa perder.		.747	
2. En esta competición, me preocupa no ser capaz de hacerlo tan bien como yo sé que puedo.		.614	
14. Me preocupa que otros critiquen mi rendimiento.		.598	
8. Me preocupa como actuaré bajo presión.		.532	
4*. Mi cuerpo está tenso.	.430	.508	
7. Estoy seguro de poder superar este desafío.			.824
10. Estoy seguro de hacerlo bien.			.817
3. Confío en mí mismo.			.746
13. Estoy confiado porque soy capaz de imaginarme consiguiendo mis objetivos.			.632
16. Confío en no venirme abajo por la presión.			.524

* Se eliminó el ítem 4 del factor Ansiedad Somática porque saturaba en un factor diferente al que debería pertenecer teóricamente, lo cual indica que no mide únicamente en un factor.

TABLA 20. Análisis Factorial con Rotación Varimax del CSAI-2
Intensidad sin el ítem 4

"Indica cómo te sientes en este mismo momento..."	Intensidad de Ansiedad Estado		
	Somática	Autoconfianza	Cognitiva
6. Siento tensión (nervios) en mi estómago	.825		
12. Siento un nudo en el estómago	.795		
9. Mi corazón está acelerado	.769		
15. Mis manos están sudorosas	.637		
17. Mi cuerpo está agarrotado	.588		
1. Me siento muy nervioso	.463		
7. Estoy seguro de poder superar este desafío		.825	
10. Estoy seguro de hacerlo bien		.817	
3. Confío en mí mismo		.748	
13. Estoy confiado porque soy capaz de imaginarme consiguiendo mis objetivos		.630	
16. Confío en no venirme abajo por la presión		.524	
11. Me preocupa hacerlo mal			.817
5. Me preocupa perder			.755
2. En esta competición, me preocupa no ser capaz de hacerlo tan bien como yo sé que puedo			.622
14. Me preocupa que otros critiquen mi rendimiento			.598
8. Me preocupa como actuaré bajo presión			.529
Autovalores	3.03	2.74	2.74
Porcentaje de Varianza	18.94	17.18	17.15

4.1.4.1.1.- Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alpha para los ítems del factor Intensidad de la Ansiedad Estado. El coeficiente Alpha para los ítems del factor

Ansiedad Somática tiene un valor de .80, el de Ansiedad Cognitiva .72, y el de Autoconfianza .73, tal como muestra la tabla 21

TABLA 21. Coeficiente de consistencia interna de los factores de la Escala CSAI-2 Intensidad

Intensidad de Ansiedad Estado	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Somática	.804	6
Cognitiva	.726	5
Autoconfianza	.731	5

4.1.4.1.2.- Estadísticos Descriptivos

Los estadísticos Descriptivos del cuestionario CSAI-2 Intensidad se ofrecen en la tabla 22. Se calculó la media, desviación típica, asimetría y curtosis.

TABLA 22. Descriptivos de la Escala CSAI-2 Intensidad

Intensidad de Ansiedad Estado	N	M	DT	Asimetría	Curtosis
Somática	127	2.0459	.62948	.234	-.684
Cognitiva	126	2.4238	.70182	-.074	-.719
Autoconfianza	126	3.1524	.57713	-.263	-.480
N válido	125				

Los resultados nos informan que de un total de 128 deportistas, 127 contestaron a los ítems del factor Ansiedad Somática (Intensidad), mientras 126 lo hicieron con los del factor Ansiedad Cognitiva (Intensidad), y Autoconfianza (Intensidad), siendo mayores las puntuaciones en éste último factor (MD = 3.15), seguido de las puntuaciones del factor Ansiedad Cognitiva (Intensidad), (MD = 2.42) y Ansiedad Somática (Intensidad), que obtuvo las puntuaciones

más bajas (MD = 2.04). Estas medias indican que los participantes tienen un alto grado de acuerdo con las afirmaciones contenidas en los ítems del factor Autoconfianza (Intensidad), algo más moderado con los ítems del factor Ansiedad Cognitiva (Intensidad), y más bajo con los del factor Ansiedad Somática (Intensidad), considerando que el rango de respuesta es de 1 a 4.

4.1.4.2.- SUBESCALA DE ANSIEDAD ESTADO "DIRECCIÓN"

Se realizó un análisis factorial para determinar la estructura de la escala CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) en su subescala de Dirección, de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990), que mide la Dirección de la Ansiedad Somática, Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza. Presentamos los resultados del análisis factorial con rotación Varimax. Se requirió un peso mínimo de .40 para que la variable pudiese ser considerada como importante.

El análisis factorial demuestra que existen tres factores denominados Ansiedad Somática (Dirección), Ansiedad Cognitiva (Dirección) y Autoconfianza (Dirección) con autovalores mayores a 1.00 (3.51 para el factor Ansiedad Somática (Dirección), 3.10 para el factor Autoconfianza (Dirección) y 2.61 para el factor Ansiedad Cognitiva (Dirección). Los tres factores explican, en conjunto, un 54.32% de la varianza, siendo el factor Ansiedad Somática (Dirección) el que más varianza explica (20.66%), seguido del factor Autoconfianza (Dirección) (18.26%) y del factor Ansiedad Cognitiva (Dirección) (15.39%). Ver Tabla 23

TABLA 23. Análisis Factorial con Rotación Varimax del CSAI-2
Dirección

"Indica cómo te sientes en este mismo momento, y si crees que este estado te beneficiará o perjudicará..."	Dirección de la Ansiedad		
	Somática	Autoconfianza	Cognitiva
12. Siento un nudo en el estómago.	.828		
15. Mis manos están sudorosas.	.817		
6. Siento tensión (nervios) en mi estómago.	.752		
17. Mi cuerpo está agarrotado.	.642		
4. Mi cuerpo está tenso.	.598		
1. Me siento muy nervioso.	.532		
9. Mi corazón está acelerado.	.517		
7. Estoy seguro de poder superar este desafío.		.853	
10. Estoy seguro de hacerlo bien.		.818	
13. Estoy confiado porque soy capaz de imaginarme consiguiendo mis objetivos.		.789	
3. Confío en mí mismo.		.757	
16. Confío en no venirme abajo por la presión.		.513	
11. Me preocupa hacerlo mal.			.809
5. Me preocupa perder.			.689
2. En esta competición, me preocupa no ser capaz de hacerlo tan bien como yo sé que puedo.			.606
8. Me preocupa como actuaré bajo presión.			.514
14. Me preocupa que otros critiquen mi rendimiento.			.420
Autovalores	3.51	3.10	2.61
Porcentaje de Varianza	20.66	18.26	15.39

4.1.4.2.1.- Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alpha para los ítems del factor Dirección de la Ansiedad Estado. El coeficiente Alpha para los ítems del factor Ansiedad Somática tiene un valor de .84, el de Ansiedad Cognitiva .70, y el de Autoconfianza .83, tal como muestra la tabla 24

TABLA 24. Coeficiente de consistencia interna de los factores de la Escala CSAI-2 Dirección

Dirección de Ansiedad	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Somática	.840	7
Cognitiva	.700	5
Autoconfianza	.833	5

4.1.4.2.2.- Estadísticos Descriptivos

Los estadísticos Descriptivos del cuestionario CSAI-2 Dirección se ofrecen en la tabla 25. Se calculó la media, desviación típica, asimetría y curtosis.

TABLA 25. Descriptivos de la Escala CSAI-2 Dirección

Dirección de Ansiedad	N	M	DT	Asimetría	Curtosis
Somática	122	.0925	1.06096	.089	.272
Cognitiva	122	-.2967	1.06863	.387	.558
Autoconfianza	122	1.3607	1.25036	-.982	.714
N válido	121				

Los resultados nos informan que de un total de 128 deportistas, 122 contestaron a los ítems del factor Motivación Ansiedad Somática (Dirección), Ansiedad Cognitiva (Dirección) y Autoconfianza

(Dirección), siendo mayores las puntuaciones en éste último factor (MD = 1.36), seguido de las puntuaciones del factor Ansiedad Somática (Dirección) (MD = .09) y Ansiedad Cognitiva (Dirección), que obtuvo las puntuaciones más bajas (MD = -.29). Estas medias indican que los participantes tienen mayor grado de acuerdo con las afirmaciones contenidas en los ítems del factor Autoconfianza (Dirección), algo más moderado con los ítems del factor Ansiedad Somática (Dirección), y más bajo con los del factor Ansiedad Cognitiva (Dirección), considerando que el rango de respuesta es de -3 a +3.

4.1.5.- ESCALA DE ESTADO DE ÁNIMO

La escala utilizada para medir el Estado de Ánimo es el POMS (Profile of Mood States) de Mc.Nair et al. (1971). En el Análisis Factorial de dicha escala, el hecho de que exista un factor general de segundo orden para el POMS, hizo que los ítems se agrupasen en torno a ese factor general. Por ello se decidió realizar únicamente las pruebas de fiabilidad. No se realizó el Análisis Factorial de dicha escala por la baja relación entre el número de participantes de nuestra muestra y el número de ítems.

4.1.5.1.- Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alpha para los ítems de los factores Tensión, Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión, Cólera, y el factor Global. El coeficiente Alpha para los ítems del factor Tensión tiene un valor de .79, el de Vigor .78, el de Fatiga .84, el de Depresión .72, el de Confusión .87, el de Cólera .80 y el del factor Global .90, tal como muestra la tabla 26.

TABLA 26. Coeficiente de consistencia interna de los factores de la Escala POMS

Factores	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Tensión	.798	9
Vigor	.784	8
Fatiga	.842	7
Depresión	.723	6
Confusión	.878	15
Cólera	.806	12
Global	.902	57

En el factor Depresión se eliminó el ítem 48 porque incrementaba la fiabilidad del factor de .673 a .723 ($p < .05$).

TABLA 27. Coeficiente de consistencia interna del factor Depresión

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.673	7

TABLA 28

Ítem	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
6	4.8689	10.793	.419	.629
24	4.6393	9.588	.552	.585
32	5.1066	11.451	.495	.625
44	5.1721	11.631	.470	.631
48*	3.3279	10.735	.174	.723
52	4.7295	10.761	.295	.666
57	4.8607	9.989	.525	.596

*Aumenta el coeficiente Alpha si se elimina el ítem

TABLA 29. Coeficiente de consistencia interna del factor Depresión sin el Ítem 48

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.723	6

4.1.5.2.- Estadísticos Descriptivos

Los estadísticos Descriptivos del cuestionario POMS se ofrecen en la tabla 30. Se calculó la media, desviación típica, asimetría y curtosis.

TABLA 30. Descriptivos del POMS

Factor	N	M	DT	Asimetría	Curtosis
Tensión	123	1.1915	.72195	.564	-.376
Vigor	123	2.3242	.68780	-.558	.427
Fatiga	123	.7491	.68618	1.081	1.058
Depresión	123	.5569	.54440	1.133	.928
Confusión	121	.3129	.41427	2.223	6.344
Cólera	121	.6667	.48532	1.328	1.220
Global	120	.88	.35	.96	.96
N válido	120				

Los resultados nos informan que de un total de 128 deportistas, 123 contestaron a los ítems de los factores Tensión, Vigor, Fatiga y Depresión, mientras 121 lo hicieron con los factores Confusión y Cólera. Las puntuaciones más altas se obtuvieron en el factor Vigor (MD = 2.32), seguido del factor Tensión (MD = 1.19), Fatiga (MD = .74), Cólera (MD = .66), Depresión (MD = .55), mientras las puntuaciones más bajas se produjeron en el factor Confusión (MD = .31) y el factor Global que obtuvo las puntuaciones más bajas (MD = .88). Estas medias indican que los participantes tienen grado de acuerdo medio con los adjetivos contenidas en los ítems del factor

Vigor, algo menor con los ítems del factor Tensión, y bajo grado de acuerdo con los ítems de los factores Fatiga, Cólera, Depresión, Confusión considerando que el rango de respuesta es de 0 a 4.

4.1.6.- ESCALA DE ESTADO DE ÁNIMO PRECOMPETITIVO

La escala utilizada para medir el Estado de Ánimo Precompetitivo es el POMS (Profile of Mood States) de Mc.Nair et al. (1971). No se realizó el Análisis Factorial de dicha escala por la relación existente entre los factores que la componen.

4.1.6.1.- Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alpha para los ítems de los factores Tensión (Precompetitiva), Vigor (Precompetitivo), Fatiga (Precompetitiva), Depresión (Precompetitiva), Confusión (Precompetitiva), Cólera (Precompetitiva), y el factor Global (Precompetitivo). El coeficiente Alpha para los ítems del factor Tensión (Precompetitiva) tiene un valor de .79, el de Vigor (Precompetitivo) .77, el de Fatiga (Precompetitiva) .84, el de Depresión (Precompetitiva) .66, el de Confusión (Precompetitiva) .86, el de Cólera (Precompetitiva) .86 y el del factor Global (Precompetitivo) .91, tal como muestra la tabla 31.

TABLA 31. Coeficiente de consistencia interna de los factores de la Escala POMS (Precompetitivo)

Factor	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Tensión	.791	9
Vigor	.777	8
Fatiga	.843	7
Depresión	.669	6
Confusión	.869	15
Cólera	.862	12
Global	.916	57

En el factor Depresión (Precompetitiva) se eliminó el ítem 48 porque incrementaba la fiabilidad del factor de .600 a .670

TABLA 32. Coeficiente de consistencia interna de los ítems del factor Depresión (Precompetitiva)

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.600	7

TABLA 33

Ítem	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
6	4.7222	9.994	.443	.525
24	4.5159	9.708	.365	.544
32	4.8571	10.075	.294	.570
44	4.9762	10.551	.563	.521
48*	3.0000	10.528	.094	.670
52	4.7460	10.959	.233	.588
57	4.6111	9.232	.459	.508

* Aumenta el coeficiente Alpha si se elimina el ítem

TABLA 34. Coeficiente de consistencia interna del factor Depresión (Precompetitiva) sin el Ítem 48

Alfa de Cronbach de elementos	Número de elementos
.670	6

4.1.6.2.- Estadísticos Descriptivos

Los estadísticos Descriptivos del cuestionario POMS (Precompetitivo) se ofrecen en la tabla 35. Se calculó la media, desviación típica, asimetría y curtosis.

TABLA 35. Descriptivos del POMS (Precompetitivo)

Factor	N	M	DT	Asimetría	Curtosis
Tensión	127	1.3010	.69658	.506	-.150
Vigor	128	2.2490	.69314	-.406	.246
Fatiga	128	.6931	.66744	1.200	1.596
Depresión	127	.4987	.53883	1.525	2.214
Confusión	125	.3163	.45696	2.425	6.937
Cólera	128	.6452	.54813	2.060	4.856
Global	125	.83	.38	1.47	3.06
N válido	125				

Los resultados nos informan que las puntuaciones más altas se obtuvieron en el factor Vigor (MD = 2.24), seguido del factor Tensión (MD = 1.30), Fatiga (MD = .69), Cólera (MD = .64), Depresión (MD = .49), mientras las puntuaciones más bajas se produjeron en el factor Confusión (MD = .31) y el factor Global que obtuvo las puntuaciones más bajas (MD = .83). Estas medias indican que los participantes tienen grado de acuerdo medio con los adjetivos contenidas en los ítems del factor Vigor, algo menor con los ítems del factor Tensión, y

bajo grado de acuerdo con los ítems de los factores Fatiga, Cólera, Depresión, Confusión considerando que el rango de respuesta es de 0 a 4.

4.1.7.- ESCALA DE ESTADO DE FLOW

La escala utilizada para medir el Estado de Flow es el FSS (Flow State Scale) de Jackson y Marsh, (1996). No se realizó el Análisis Factorial de dicha escala debido al gran número de factores, la existencia de un factor global de 2º orden, y el número de la muestra.

4.1.7.1.- Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alpha para los ítems de los factores

TABLA 36. Coeficiente de consistencia interna de los factores de la Escala FSS

Factor	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Global	.898	36
Equilibrio entre habilidad y reto	.727	4
Combinación acción – pensamiento	.700	4
Claridad de objetivos	.758	4
Feedback claro y sin ambigüedades	.884	4
Concentración sobre la tarea	.809	4
Sentimiento de control	.828	4
Pérdida de cohibición o de conciencia	.700	4
Transformación percepción del tiempo	.794	4
Experiencia autotélica	.852	4

4.1.7.2.- Estadísticos Descriptivos

Los estadísticos Descriptivos del cuestionario FSS se ofrecen en la tabla 37. Se calculó la media, desviación típica, asimetría y curtosis.

TABLA 37. Descriptivos del FSS

Factor	N	M	DT	Asimetría	Curtosis
Flow Gral.	121	3.3140	.51113	-.055	.770
Equilibrio entre habilidad y reto	126	3.5694	.73800	-.265	.013
Acción – pensamiento	126	2.9127	.75784	-.227	-.172
Claridad de objetivos	124	3.7137	.75755	-.116	-.686
Feedback claro sin ambigüedades	126	2.9821	.94455	-.190	-.530
Concentración sobre la tarea	125	3.5820	.82841	-.494	-.020
Sentimiento de control	123	3.0671	.79191	-.170	-.087
Pérdida de cohibición o de conciencia	125	3.4660	.85804	-.503	.057
Transformación percepción del tiempo	125	2.9300	.89386	-.415	.371
Experiencia autotélica	126	3.5278	1.05651	-.441	-.683
N válido	121				

Los resultados nos informan que de un total de 128 deportistas, 126 contestaron los ítems correspondientes a los factores Equilibrio entre Habilidad y Reto, Combinación Acción y Pensamiento, Feedback claro y Experiencia Autotélica, 125 contestaron los ítems de los factores Concentración sobre la tarea, Pérdida de Cohibición,

Transformación de la percepción del tiempo, mientras 124 lo hicieron con los ítems del factor Claridad de objetivos y 123 con los ítems del factor Sentimiento de control. Las puntuaciones más altas se obtuvieron en el factor Claridad de objetivos (MD = 3.71), seguido del factor Concentración sobre la tarea (MD = 3.58), Equilibrio entre habilidad y reto (MD = 3.56), Experiencia autotélica (MD = 3.52), Pérdida de cohibición (MD = 3.46), mientras las puntuaciones más bajas se produjeron en los factores, Sentimiento de control (MD = 3.06), Feedback claro y sin ambigüedades (MD = 2.98), Transformación de la Percepción del Tiempo (MD = 2.93) y Combinación acción y pensamiento (MD = 2.91). Estas medias indican que los participantes tienen un alto grado de acuerdo con las afirmaciones contenidas en los ítems del factor Claridad de objetivos, también alto con los ítems de los factores Concentración sobre la tarea, Equilibrio entre habilidad y reto, Experiencia autotélica y Pérdida de cohibición, y un grado medio de acuerdo con las afirmaciones de los ítems de los factores Sentimiento de control (MD = 3.06), Feedback claro y sin ambigüedades (MD = 2.98), Transformación de la Percepción del Tiempo (MD = 2.93) y Combinación acción y pensamiento, considerando que el rango de respuesta es de 1 a 5.

4.2

Relación entre las variables estudiadas



4.2.- RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES ESTUDIADAS

En este apartado presentamos las correlaciones entre las variables que han sido objeto de estudio en el presente trabajo. Primero se analizarán las correlaciones existentes entre los Mediadores Psicológicos y la Motivación, después haremos lo propio con las correlaciones entre los Mediadores Psicológicos, Motivación y las diferentes Consecuencias, para continuar con las correlaciones que han resultado significativas de reseñar entre las diferentes Consecuencias. Finalizaremos este apartado mostrando las correlaciones existentes entre las variables medidas en entrenamiento y las medidas en competición.

Señalamos que algunas de las correlaciones presentadas a continuación muestran valores absolutos $<.30$, a pesar de ser significativas, por lo que deben ser interpretadas con cautela.

4.2.1.- CORRELACIONES ENTRE MEDIADORES PSICOLÓGICOS Y MOTIVACIÓN DEPORTIVA

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Autonomía, Competencia y Relaciones Sociales con Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación (Tabla 38).

TABLA 38. Correlaciones entre Mediadores Psicológicos y Motivación Deportiva

	1	2	3	4	5	6
1. Autonomía	1.00	.422**	.351**	.302**	.138	-.111
2. Competencia		1.00	.368**	.408**	.300**	-.298**
3. Relaciones Sociales			1.00	.299**	.103	-.224*
4. Motivación Intrínseca				1.00	.458**	-.281**
5. Motivación Extrínseca					1.00	.111
6. Amotivación						1.00

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Tal y como se aprecia en la tabla 37 se encontraron relaciones positivas y significativas entre la Autonomía y la Competencia, Relaciones Sociales y Motivación Intrínseca. La Competencia se relaciona positiva y significativamente con las Relaciones Sociales, Motivación Intrínseca y Motivación Extrínseca, y negativa y significativamente con la Amotivación. Las Relaciones Sociales presentan correlaciones positivas y significativas con la Motivación Intrínseca, y relaciona de forma negativa pero significativa con la Amotivación. Se encuentran relaciones positivas y significativas de la Motivación Intrínseca con la Motivación Extrínseca y negativas y significativas entre la Motivación Intrínseca y la Amotivación.

4.2.2.- CORRELACIONES ENTRE MEDIADORES PSICOLÓGICOS Y MOTIVACIÓN DEPORTIVA CON ESTADO DE ÁNIMO

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Autonomía, Competencia, Relaciones Sociales, Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación con Tensión, Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión, Cólera, y Estado de Ánimo Global (Tabla 39).

TABLA 39. Correlaciones entre Mediadores Psicológicos y Motivación Deportiva con Estado de Ánimo

Variables	Mediadores			Motivación		
	A	C	R.S	Int	Ext	Amotiv
Tensión	.047	-.169	.084	.015	-.024	.055
Vigor	.193*	.281**	.283**	.314**	.170	-.135
Fatiga	.084	-.153	-.198*	-.085	-.060	.227*
Depresión	-.060	-.247**	-.183*	-.198*	-.033	.163
Confusión	-.013	-.269**	-.298**	-.328**	-.050	.279**
Cólera	.112	-.113	-.235**	-.163	-.032	.198*
E. Ánimo Global	.096	-.167	-.147	-.118	-.011	.216*

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Tal y como se aprecia en la tabla 39 se encontraron relaciones positivas y significativas entre el Vigor y la Autonomía, Competencia, Relaciones Sociales y Motivación Intrínseca. La Fatiga se relaciona positiva y significativamente con la Amotivación, y negativa pero significativamente con las Relaciones Sociales. La Depresión relaciona de forma negativa pero significativa con la Competencia, Relaciones Sociales y Motivación Intrínseca. Se encuentran relaciones positivas y significativas entre la Confusión y la Amotivación, y negativas y significativas entre la Confusión y la Competencia, Relaciones Sociales y Motivación Intrínseca. Se encuentran relaciones positivas y significativas entre la Cólera y la Amotivación, y negativas y significativas entre la Cólera y las Relaciones Sociales. El Estado de Ánimo Global se relaciona de forma positiva y significativa con la Amotivación.

4.2.3.- CORRELACIONES ENTRE MEDIADORES PSICOLÓGICOS Y MOTIVACIÓN DEPORTIVA CON ESTADO DE ÁNIMO PRECOMPETITIVO

En la tabla 40 se muestran las correlaciones establecidas entre Autonomía, Competencia, Relaciones Sociales, Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación con Tensión (*Precompetitiva*), Vigor (*Precompetitivo*), Fatiga (*Precompetitiva*), Depresión (*Precompetitiva*), Confusión (*Precompetitiva*), Cólera (*Precompetitiva*), y Estado de Ánimo Global (*Precompetitivo*).

TABLA 40. Correlaciones entre Mediadores Psicológicos y Motivación Deportiva con Estado de Ánimo (Precompetitivo)

Variables	Mediadores			Motivación		
	A	C	R.S	Int	Ext	Amotiv
Tensión	.026	-.179*	.012	-.039	-.026	.128
Vigor	.248**	.331**	.325**	.353**	.278**	-.205*
Fatiga	-.014	-.152	-.093	-.168	-.044	.225*
Depresión	-.092	-.240**	-.128	-.225*	-.163	.212*
Confusión	-.136	-.262**	-.220*	-.292**	-.119	.288**
Cólera	.015	-.123	-.174*	-.192*	-.025	.234**
E.Ánimo Global	.011	-.137	-.078	-.126	-.012	.214*

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Tal y como se aprecia en la tabla 40 se encontraron relaciones negativas y significativas entre la Tensión (*Precompetitiva*) y la Competencia. Se encontraron relaciones positivas y significativas entre el Vigor (*Precompetitivo*) y la Autonomía, Competencia, Relaciones Sociales, Motivación Intrínseca y Motivación Extrínseca, y negativas y significativas entre Vigor (*Precompetitivo*) y Amotivación. La Fatiga (*Precompetitiva*) se relaciona positiva y significativamente con la Amotivación. La Depresión (*Precompetitiva*) se relaciona positiva y significativamente con la Amotivación, y de forma negativa

pero significativa con la Competencia y Motivación Intrínseca. Se encuentran relaciones positivas y significativas entre la Confusión (*Precompetitiva*) y la Amotivación, y negativas y significativas entre la Confusión (*Precompetitiva*) y la Competencia, Relaciones Sociales y Motivación Intrínseca. Se encuentran relaciones positivas y significativas entre la Cólera (*Precompetitiva*) y la Amotivación, y negativas y significativas entre la Cólera (*Precompetitiva*) y las Relaciones Sociales. El Estado de Ánimo Global (*Precompetitivo*) se relaciona de forma positiva y significativa con la Amotivación.

4.2.4.- CORRELACIONES ENTRE MEDIADORES PSICOLÓGICOS Y MOTIVACIÓN DEPORTIVA CON ANSIEDAD

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Autonomía, Competencia, Relaciones Sociales, Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación con ansiedad Rasgo, Ansiedad Somática (*Intensidad*), Ansiedad Cognitiva (*Intensidad*), Autoconfianza (*Intensidad*), Ansiedad Somática (*Dirección*), Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y Autoconfianza (*Dirección*). (Tabla 41).

TABLA 41. Correlaciones entre Mediadores Psicológicos y Motivación Deportiva con Ansiedad

Variables	Mediadores			Motivación		
	A	C	R.S	Int	Ext	Amotiv
Ansiedad Rasgo	-.137	-.360**	-.151	-.292**	-.217*	.228*
Ansiedad Estado Intensidad						
Somática	-.086	-.117	.120	.012	.018	.177*
Cognitiva	-.004	-.096	-.107	.053	-.072	.134
Autoconfianza	.106	.359**	-.009	.273**	.054	-.359**
Ansiedad Estado Dirección						
Somática	.103	-.035	-.181*	-.023	-.061	-.068
Cognitiva	.068	.094	-.108	-.012	.018	-.063
Autoconfianza	.012	.334**	.037	.195*	.133	-.356**

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Tal y como se aprecia en la tabla 41 se encontraron relaciones positivas y significativas entre la Competencia y la Autoconfianza (*Intensidad*) y la Autoconfianza (*Dirección*), entre la Motivación Intrínseca y la Autoconfianza (*Intensidad*) y la Autoconfianza (*Dirección*) y entre la Amotivación y la Ansiedad Rasgo, Ansiedad Somática (*Intensidad*). De otro lado, se encuentran relaciones negativas y significativas entre Competencia y Ansiedad Rasgo, entre Relaciones Sociales y Ansiedad Somática (*Dirección*), entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Rasgo, entre Motivación Extrínseca y Ansiedad Rasgo y entre Amotivación y Autoconfianza (*Intensidad* y *Dirección*).

4.2.5.- CORRELACIONES ENTRE MEDIADORES PSICOLÓGICOS Y MOTIVACIÓN DEPORTIVA CON ESTADO DE FLOW

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Autonomía, Competencia, Relaciones Sociales, Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación con Equilibrio entre habilidad y reto, Combinación acción-pensamiento, Claridad de objetivos, Feedback claro y sin ambigüedades, Concentración sobre la tarea, Pérdida de cohibición, Transformación del tiempo y Experiencia autotélica y Estado de Flow General (Tabla 42).

TABLA 42. Correlaciones entre Mediadores Psicológicos y Motivación Deportiva con Estado de Flow

Variables	Mediadores			Motivación		
	A	C	R.S	Int	Ext	Amotiv
Equilibrio entre habilidad y reto	.095	.281**	-.029	.237**	.076	-.187*
Combinación acción-pensamiento	.075	.033	.050	-.094	-.016	.102
Claridad de objetivos	.260**	.441**	.178*	.295**	.034	-.296**
Feedback claro sin ambigüedades	.064	.309**	-.014	.241**	.134	-.112
Concentración sobre la tarea	.059	.381**	.128	.316**	.140	-.272**
Sentimiento de control	.059	.326**	.015	.184*	.104	-.185*
Pérdida de cohibición	.072	.217*	.114	.122	-.016	-.228*
Transformación del tiempo	-.068	-.056	-.045	.137	.109	.172
Experiencia autotélica	.016	.180*	.133	.387**	.376**	-.092
Estado de Flow General	.095	.396**	.089	.345**	.216*	-.207*

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Tal y como se aprecia en la tabla 42 encontramos relaciones positivas y significativas entre la Autonomía y Claridad de objetivos, entre la Competencia y el Equilibrio habilidad-reto, Claridad de objetivos, Feedback claro, Concentración sobre la tarea, Sentimiento de control, Pérdida de cohibición, Experiencia autotélica y Flow General. Las Relaciones Sociales se relacionan positiva y significativamente con la claridad e objetivos. También se encuentran Relaciones positivas y significativas entre la Motivación Intrínseca y el Equilibrio habilidad-reto, Claridad de objetivos, Feedback claro, concentración sobre la tarea, sentimiento de control, Experiencia autotélica y Estado de Flow General. Se encuentran también relaciones positivas y significativas entre Motivación Extrínseca y Experiencia Autotélica y Estado de Flow General. Se aprecian diferencias negativas y significativas entre Amotivación y Equilibrio habilidad-reto, Claridad de objetivos, Concentración sobre la tarea, Sentimiento de control, Pérdida de cohibición y Estado de Flow General.

4.2.6.- CORRELACIONES ENTRE LOS DIFERENTES TIPOS DE CONSECUENCIAS ESTUDIADAS

4.2.6.1.- CORRELACIONES ENTRE ANSIEDAD RASGO Y ESTADO

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Ansiedad Rasgo, Ansiedad Somática (*Intensidad*), Ansiedad Cognitiva (*Intensidad*), Autoconfianza (*Intensidad*), Ansiedad Somática (*Dirección*), Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y Autoconfianza (*Dirección*). (Tabla 43).

TABLA 43. Correlaciones entre Ansiedad Rasgo, Ansiedad Estado (Intensidad) y Ansiedad Estado (Dirección)

Variables	1	2	3	4	5	6	7
1. Ansiedad Rasgo	1.000	.185*	.288**	-.249**	-.091	-.213*	-.220*
Ansiedad Estado Intensidad							
2. Somática		1.000	.383**	-.101	-.427**	-.328**	-.276**
3. Cognitiva			1.000	-.072	-.228*	-.594**	-.246**
4. Autoconfianza				1.000	.251**	.235**	.742**
Ansiedad Estado Dirección							
5. Somática					1.000	.533**	.345**
6. Cognitiva						1.000	.399**
7. Autoconfianza							1.000

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Tal y cómo se aprecia en la tabla 43 se encuentran relaciones positivas y significativas entre la Ansiedad Rasgo y Ansiedad Somática (*Intensidad*) y Ansiedad Cognitiva (*Intensidad*). También se presentan relaciones positivas y significativas entre Ansiedad Somática (*Intensidad*) y Ansiedad Cognitiva (*Intensidad*) así como entre Autoconfianza (*Intensidad*) y Ansiedad Somática (*Dirección*), Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y Autoconfianza (*Dirección*). La Ansiedad Somática (*Dirección*) también correlaciona positiva y significativamente con Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y la Autoconfianza (*Dirección*). La Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) también relaciona positiva y significativamente con la Autoconfianza (*Dirección*). De otro lado se aprecian relaciones negativas y significativas entre Ansiedad rasgo y Autoconfianza (*Intensidad* y

Dirección), Ansiedad Cognitiva (*Dirección*), y entre Ansiedad Somática (*Intensidad*) y Ansiedad Somática (*Dirección*), Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y Autoconfianza (*Dirección*). La Ansiedad Cognitiva (*Intensidad*) también correlaciona negativa y significativamente con la ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y Autoconfianza (*Dirección*).

Cabe destacar la fuerte relación que muestran la *Intensidad* y la *Dirección* de la Autoconfianza.

4.2.6.2.- CORRELACIONES ENTRE ANSIEDAD Y ESTADO DE FLOW

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Ansiedad Rasgo, Ansiedad Somática (*Intensidad*), Ansiedad Cognitiva (*Intensidad*), Autoconfianza (*Intensidad*), Ansiedad Somática (*Dirección*), Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y Autoconfianza (*Dirección*) con Equilibrio entre habilidad-reto, Combinación acción – pensamiento, Claridad de objetivos, Feedback claro y sin ambigüedades, Concentración sobre la tarea, Sentimiento de control, Pérdida de cohibición o de conciencia, Transformación percepción del tiempo, Experiencia autotélica y Estado de Flow General. (Tabla 44).

TABLA 44. Correlaciones entre Ansiedad Rasgo, Ansiedad Estado (*Intensidad*), Ansiedad Estado (*Dirección*) y Estado de Flow

Variables	Ans Rasgo	Ansiedad Estado <i>Intensidad</i>			Ansiedad Estado <i>Dirección</i>		
	A.R	S	C	AC	S	C	AC
Estado de Flow							
Equilibrio habilidad reto	-.170	-.112	-.134	.507**	.147	.193*	.376**
Combinación acción y pensamiento	.033	.057	.027	.013	-.045	-.004	-.019
Claridad de objetivos	-.262**	-.093	.033	.578**	.069	.056	.434**
Feedback claro	-.324**	-.108	-.196*	.367**	.151	.257**	.271**
Concent. sobre la tarea	-.331**	-.118	-.120	.452**	.042	.131	.378**
Sentimiento de control	-.313**	-.198*	-.231*	.338**	.138	.197*	.298**
Pérdida de cohibición	-.292**	-.064	-.255**	.222*	.035	.128	.151
Transform. del tiempo	.122	.094	.055	.193*	-.015	-.237**	.031
Experiencia autotélica	-.273**	.020	-.153	.150	-.063	.058	.067
Flow General	-.354**	-.094	-.171	.533**	.066	.116	.386**

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Tal y como se aprecia en la tabla 44 se encontraron correlaciones positivas y significativas entre la Autoconfianza (*Intensidad*) y el Equilibrio entre habilidad –reto, Claridad de objetivos, Feedback claro, Concentración sobre la tarea, Sentimiento de control, Pérdida de cohibición, Transformación del tiempo, y Estado de Flow General. También se encontraron relaciones positivas y significativas entre Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y Equilibrio entre

habilidad-reto, Feedback claro y Sentimiento de control. La Autoconfianza (*Dirección*) también correlaciona de forma positiva y significativa con el Equilibrio entre habilidad –reto, Claridad de objetivos, Feedback claro, Concentración sobre la tarea, Sentimiento de control y Estado de Flow General. Se muestran relaciones negativas y significativas entre la Ansiedad Rasgo y la Claridad de objetivos, Feedback claro, Concentración sobre la tarea, Sentimiento de control, Pérdida de cohibición, Experiencia autotélica y Estado de Flow General. La Ansiedad Cognitiva (*Intensidad*) también correlaciona negativa y significativamente con Feedback claro, Sentimiento de control, y pérdida de cohibición de igual modo que la Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) con la Transformación del tiempo.

4.2.6.3- CORRELACIONES ENTRE ESTADO DE ÁNIMO PRECOMPETITIVO Y ESTADO DE FLOW EN COMPETICIÓN.

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Tensión, Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión, Cólera, y Estado de Ánimo Global, en situación *precompetitiva*, con Equilibrio entre habilidad-reto, Combinación acción y pensamiento, Claridad de objetivos, Feedback claro y sin ambigüedades, Concentración sobre la tarea, Sentimiento de control, Pérdida de cohibición o de conciencia, Transformación percepción del tiempo, Experiencia autotélica y Estado de Flow General. (Tabla 45).

TABLA 45. Correlaciones entre Estado de Ánimo *Precompetitivo* y Estado de Flow

Variables	Estado de Ánimo Precompetitivo						
	Tensión	Vigor	Fatiga	Depresión	Confusión	Cólera	Global
Estado de Flow							
Equilibrio entre habilidad - reto	-.123	.101	-.113	-.25**	-.26**	-.053	-.173
Combinación Acción/pensamiento	.164	.047	.135	.056	.098	.197*	.181*
Claridad de objetivos	-.126	.31**	-.197*	-.30**	-.28**	-.086	-.158
Feedback claro sin ambigüedades	-.30**	.183*	-.173	-.27**	-.22*	-.189*	-.229*
Concentración sobre la tarea	-.147	.26**	-.226*	-.26**	-.20*	-.125	-.158
Sentimiento de control	-.25**	.179*	-.175	-.230*	-.165	-.126	-.170
Pérdida de cohibición	-.113	.086	-.076	-.161	-.19*	-.159	-.144
Transformación del tiempo	.23**	.102	.144	.010	.034	.065	.147
Experiencia autotélica	-.072	.181*	-.076	-.132	-.170	-.190*	-.109
Estado de Flow General	-.119	.26**	-.129	-.28**	-.24**	-.133	-.150

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Como se aprecia en la Tabla 45 se encuentran relaciones positivas y significativas entre muchas de las variables estudiadas, aunque todas ellas son $<.30$, por lo cual deben ser interpretadas con cautela. Señalamos que el Estado de Flow General correlacionó positiva y significativamente con el Vigor *Precompetitivo*, y negativa pero significativamente con la Depresión y la Confusión *Precompetitivas*.

4.2.7.- CORRELACIONES ENTRE LAS VARIABLES ESTUDIADAS EN SITUACIÓN DE ENTRENAMIENTO Y LAS ESTUDIADAS EN SITUACIÓN DE COMPETICIÓN.

4.2.7.1.- CORRELACIONES ENTRE ESTADO DE ÁNIMO Y ESTADO DE ÁNIMO (*PRECOMPETITIVO*)

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Tensión, Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión, Cólera, y Estado de Ánimo Global con Tensión (*Precompetitiva*), Vigor (*Precompetitivo*), Fatiga (*Precompetitiva*), Depresión (*Precompetitiva*), Confusión (*Precompetitiva*), Cólera (*Precompetitiva*), y Estado de Ánimo Global (*Precompetitivo*).

TABLA 46. Correlaciones entre Estado de Ánimo y Estado de Ánimo (*Precompetitivo*)

Variables	Entrenamiento						Precompetitivo							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Entrenamiento														
1. Tensión	1.000	.128	.263**	.522**	.296**	.399**	.571**	-.047	.212*	.302**	.236**	.169	.704**	.352**
2. Vigor		1.000	-.150	-.133	-.242**	.015	-.008	.595**	-.093	-.212*	-.125	.093	.184*	.104
3. Fatiga			1.000	.363**	.527**	.412**	.395**	-.236**	.519**	.397**	.370**	.339**	.610**	.449**
4. Depresión				1.000	.659**	.577**	.458**	-.210*	.388**	.569**	.566**	.325**	.744**	.518**
5. Confusión					1.000	.732**	.427**	-.140	.394**	.454**	.560**	.486**	.766**	.550**
6. Cólera						1.000	.463**	.056	.328**	.342**	.512**	.534**	.827**	.572**
Precompetitivo														
7. Tensión							1.000	.007	.438**	.548**	.469**	.525**	.611**	.720**
8. Vigor								1.000	-.187*	-.274**	-.195*	.064	.012	.139
9. Fatiga									1.000	.604**	.665**	.462**	.447**	.737**
10. Depresión										1.000	.796**	.453**	.471**	.746**
11. Confusión											1.000	.667**	.545**	.843**
12. Cólera												1.000	.514**	.813**
13. E. Á. Global													1.000	.658**
14. E. Á. Global (<i>Pre</i>)														1.000

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significativa al nivel 0.05, bilateral)

Cabe destacar las fuertes correlaciones positivas entre la confusión y cólera con el estado de ánimo global, en situación de entrenamiento. Estas correlaciones se mantienen entre las mismas dimensiones cuando se mide el estado de ánimo en situación precompetitiva. Se encuentran multitud de correlaciones positivas, tal y como se aprecia en la tabla 46.

Por otra parte, encontramos relaciones negativas y significativas entre Vigor con Confusión y Depresión (*Precompetitiva*), y también entre Fatiga y Vigor (*Precompetitivo*), o entre Depresión y Vigor (*Precompetitivo*). El Vigor (*Precompetitivo*) también se relaciona negativa y significativamente con Depresión (*Precompetitiva*) y Confusión (*Precompetitiva*).

4.2.7.2- CORRELACIONES ENTRE ESTADO DE ÁNIMO EN ENTRENAMIENTO Y ANSIEDAD ESTADO Y ESTADO DE FLOW EN COMPETICIÓN.

A continuación se muestran las correlaciones establecidas entre Tensión, Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión, Cólera, y Estado de Ánimo Global con Ansiedad Somática (*Intensidad*), Ansiedad Cognitiva (*Intensidad*), Autoconfianza (*Intensidad*), Ansiedad Somática (*Dirección*), Ansiedad Cognitiva (*Dirección*) y Autoconfianza (*Dirección*), Equilibrio entre habilidad-reto, Combinación acción – pensamiento, Claridad de objetivos, Feedback claro y sin ambigüedades, Concentración sobre la tarea, Sentimiento de control, Pérdida de cohibición o de conciencia, Transformación percepción del tiempo, Experiencia autotélica y Estado de Flow General. (Tabla 47).

Las correlaciones entre Estado de Ánimo (consecuencia medida en entrenamiento) y Estado de Ánimo Precompetitivo (consecuencia medida en competición) ya se han mostrado en la tabla 46.

TABLA 47. Correlaciones entre Consecuencias estudiadas en entrenamiento y en competición

Variables	Estado de ánimo en entrenamiento						
	Tensión	Vigor	Fatiga	Depresión	Confusión	Cólera	Global
Ansiedad Intensidad							
Somática	.379**	-.106	.065	.187*	.027	.034	.154
Cognitiva	.375**	-.111	.182*	.251**	.217*	.208*	.316**
Autoconfianza	-.142	.254**	-.153	-.346**	-.269**	-.125	-.198*
Ansiedad Dirección							
Somática	-.205*	.091	.051	-.090	.013	.022	-.037
Cognitiva	-.382**	.066	-.123	-.197*	-.189*	-.102	-.261**
Autoconfianza	-.210*	.313**	-.201*	-.272**	-.262**	-.051	-.172
Estado de Flow							
Equilibrio entre habilidad - reto	-.149	.119	-.104	-.339**	-.214*	-.059	-.206*
Eq. acción-pensamiento	.081	.121	.073	-.019	.017	.007	.090
Claridad de objetivos	-.026	.400**	-.29**	-.285**	-.306**	-.123	-.158
Feedback claro sin ambigüedades	-.224*	.177	-.169	-.271**	-.238**	-.103	-.225*
Concentración sobre la tarea	-.021	.373**	-.30**	-.242**	-.416**	-.235*	-.214*
Sentimiento de control	-.161	.255**	-.34**	-.190*	-.307**	-.199*	-.248**
Pérdida de cohibición	-.192*	.315**	-.222*	-.285**	-.453**	-.38**	-.336**
Transformación del tiempo	.138	.051	.159	.054	.057	.024	.127
Experiencia autotética	-.067	.234**	-.166	-.159	-.277**	-.27**	-.192*
Fñow General	-.123	.351**	-.28**	-.340**	-.367**	-.25**	-.252**

P<.01** (La correlación es significativa al nivel 0.01, bilateral)

P<.05* (La correlación es significante al nivel 0.05, bilateral)

Como se aprecia en la Tabla 47 se encuentran relaciones positivas y significativas entre muchas de las variables estudiadas, aunque muchas de ellas son $<.30$, por lo cual deben ser interpretadas con cautela. La correlación más fuerte, positiva y significativa, la encontramos entre el vigor y la claridad de objetivos. Por otro lado, la correlación negativa y significativa más fuerte es la que muestran la confusión y la pérdida de cohibición.



4.3

Análisis de las diferencias entre variables



4.3- ANÁLISIS DE LAS DIFERENCIAS ENTRE VARIABLES.

En este apartado estudiaremos las diferencias que se han producido en el estado de ánimo en función de que se haya medido en situación de entrenamiento o de competición. Además se analizarán las diferencias entre grupos en función del nivel deportivo, edad y género, en las diferentes variables.

4.3.1- DIFERENCIAS EN EL ESTADO DE ÁNIMO SEGÚN EL MOMENTO EN EL QUE ES MEDIDO (ENTRENAMIENTO O COMPETICIÓN)

Realizaremos una "prueba T para muestras relacionadas" con el fin de ver si existen diferencias significativas en alguna de las dimensiones que componen el estado de ánimo cuándo éste fue medido en situación de entrenamientos o en situación precompetitiva.

TABLA 48. Prueba T de muestras relacionadas para el Estado de Ánimo medido en situación de entrenamiento y Estado de Ánimo medido en situación *Precompetitiva*.

Variables	M	DT	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Vigor	.0701	.6231	.0561	-.0411	.1813	1.24	122	.214
Fatiga	.0534	.6633	.0598	-.0649	.1718	.893	122	.374
Depresión	.0628	.5013	.0453	-.0270	.1526	1.38	121	.169
Confusión	-.0050	.3881	.0355	-.0755	.0654	-.14	118	.888
Cólera	.0371	.4884	.0444	-.0507	.1251	.838	120	.404
Tensión	-.0948	.6532	.0589	-.2114	.0217	-1.61	122	.110
E. A.Gral.	.0520	.3020	.0276	-.0027	.1069	1.88	118	.062

Tal y como se aprecia en la tabla 48, no se encuentran diferencias significativas en ninguna de las diferentes dimensiones que componen el estado de ánimo (Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión, Cólera y Tensión) en función de que se hayan medido en situación de entrenamiento o precompetitivo. Tampoco se encuentran diferencias significativas en el factor global del estado de ánimo en las diferentes situaciones.

4.3.2- DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, NIVEL DEPORTIVO Y CATEGORÍA DE EDAD EN LAS VARIABLES ESTUDIADAS

Se analizarán las diferencias existentes en función del Género (judocas de categoría masculina y femenina), del Nivel Deportivo (equipo nacional y amateurs), de la Categoría de Edad (hasta 15 años, Jóvenes, y más de 15 años, adultos), y de la interacción entre Categoría y Nivel Deportivo, Categoría y Género, Nivel Deportivo y Género, y Categoría con Nivel Deportivo y con Género en: Medidores Psicológicos (Percepción de Autonomía, Percepción de Competencia, Percepción de Relaciones Sociales), Motivación Deportiva (Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca, Amotivación), Ansiedad Rasgo y Estado Intensidad (Ansiedad Rasgo, Ansiedad Somática Intensidad, Ansiedad Cognitiva Intensidad, Autoconfianza Intensidad), Ansiedad Estado Dirección (Ansiedad Somática Dirección, Ansiedad Cognitiva Dirección, Autoconfianza Dirección), Estado de Ánimo (Global, Tensión, Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión, Cólera), Estado de Ánimo Pre competitivo (Global, Tensión, Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión, Cólera) y Estado de Flow (General, Equilibrio entre Habilidad y Reto, Combinación Acción y Pensamiento, Claridad de Objetivos, Feedback Claro y sin Ambigüedades, Concentración, Sentimiento de Control,

Pérdida de Cohibición o Conciencia, Transformación en la Percepción del Tiempo, Experiencia Autotélica).

Se calculó un diseño factorial multivariado en función del Género, el Nivel Deportivo y la Categoría de Edad y la interacción entre el Género y el Nivel Deportivo, la interacción entre el Género y la Categoría, la interacción entre el Nivel Deportivo y el Género y la interacción entre el Género, el Nivel Deportivo y la Categoría como variables independientes, y las variables citadas como variables dependientes. Analizamos a continuación los resultados obtenidos.

4.3.2.1- DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, CATEGORÍA DE EDAD Y NIVEL DEPORTIVO EN LOS MEDIADORES PSICOLÓGICOS

Se realizó un diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género, Nivel Deportivo y Categoría, para analizar la existencia de diferencias, apreciándose la existencia de diferencias significativas en las variables estudiadas tanto para la Categoría como para el Género (ver tabla 49)

TABLA 49. **Diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género por Nivel Deportivo por Categoría**

Fuente	Lambda de Wilks	F	GI hipótesis	GI error	p
<i>Categoría</i>	.859	6.407	3.000	117.000	.000*
<i>Nivel Deportivo</i>	.975	.992	3.000	117.000	.399
<i>Género</i>	.859	6.402	3.000	117.000	.000*
<i>Categoría x Nivel Deportivo</i>	.939	2.518	3.000	117.000	.062
<i>Categoría x Género</i>	.974	1.021	3.000	117.000	.386
<i>Nivel Deportivo x Género</i>	.989	.417	3.000	117.000	.741
<i>Categoría x Nivel Deportivo x Género</i>	.973	1.086	3.000	117.000	.358

P < .05 *

Las pruebas de los efectos inter-sujetos por Categoría llevadas a cabo a continuación (ver tabla 50) indican que los judocas jóvenes y los adultos difieren significativamente en el Mediador Competencia, $F = 5.09$, $P \leq .05$ y Relaciones Sociales $F = 8.44$, $P \leq .05$ de forma que los Jóvenes se manifiestan más competentes ($M = 3.79$) que los Adultos (3.53) y presentan también mayores puntuaciones en el Mediador Relaciones Sociales ($M = 4.64$) que los Adultos (4.31)

TABLA 50. Análisis de la varianza para la Categoría de Edad

Variables	MC	F	p	M	
				Jóvenes	Adultos
Mediadores					
Autonomía	.53	1.138	.288	3.94	4.09
Competencia	1.91	5.095	.026*	3.79	3.53
Relaciones Sociales	2.86	8.448	.004*	4.64	4.31

P < .05 *

Las pruebas de los efectos inter-sujetos por Género llevadas a cabo a continuación (ver tabla 51) indican que los judocas y las judocas difieren significativamente en la Percepción de Competencia, $F = 14.55$, $P \leq .05$, de forma que los de Categoría Masculina se perciben más competentes ($M = 3.89$) que las de Categoría Femenina (3.44).

TABLA 51. Análisis de varianza para el Género

Variables	MC	F	p	M	
				Masculino	Femenino
Mediadores					
Autonomía	.91	1.949	.165	4.11	3.92
Competencia	5.46	14.557	.000*	3.89	3.44
Relaciones Sociales	.06	.176	.675	4.45	4.50

P < .05 *

4.3.2.2- DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, CATEGORÍA DE EDAD Y NIVEL DEPORTIVO EN LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

Se realizó un diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género, Nivel Deportivo y Categoría, para analizar la existencia de

diferencias, apreciándose la existencia de diferencias significativas en las variables estudiadas para el Género (ver tabla 52)

TABLA 52. *Diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género por Nivel Deportivo por Categoría*

Fuente	Lambda de Wilks	F	GI hipótesis	GI error	p
Categoría	.961	1.557	3.000	116.000	.204
Nivel Deportivo	.995	.211	3.000	116.000	.889
Género	.929	2.966	3.000	116.000	.035*
Categoría x Nivel Deportivo	.991	.354	3.000	116.000	.786
Categoría x Género	.971	1.147	3.000	116.000	.333
Nivel Deportivo x Género	.946	2.222	3.000	116.000	.089
Categoría x Nivel Deportivo x Género	.980	.809	3.000	116.000	.491

P < .05 *

Las pruebas de los efectos inter-sujetos por Género llevadas a cabo a continuación (ver tabla 53) indican que los judocas y las judocas difieren significativamente en la Motivación Extrínseca, $F = 6.97$, $P \leq .05$, de forma que los de Categoría Masculina están más extrínsecamente motivados ($M = 3.38$) que las de Categoría Femenina (3.02).

TABLA 53. Análisis de la varianza para el Género

Variables	MC	F	p	M	
				Masculino	Femenino
Motivación					
Intrínseca	.00	.003	.956	4.06	4.05
Extrínseca	3.56	6.977	.009*	3.38	3.02
Amotivación	.68	1.496	.224	1.82	1.66

P < .05 *

4.3.2.3- DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, CATEGORÍA DE EDAD Y NIVEL DEPORTIVO EN LA ANSIEDAD RASGO Y ESTADO INTENSIDAD

Se realizó un diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género, Nivel Deportivo y Categoría, para analizar la existencia de diferencias, apreciándose la existencia de diferencias significativas en las variables estudiadas para el Nivel Deportivo (ver tabla 54)

TABLA 54. Diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género por Nivel Deportivo por Categoría

Fuente	Lambda de Wilks	F	GI hipótesis	GI error	p
<i>Categoría</i>	.966	.990	4.000	114.000	.416
<i>Nivel Deportivo</i>	.915	2.635	4.000	114.000	.038*
<i>Género</i>	.970	.875	4.000	114.000	.481
<i>Categoría x Nivel Deportivo</i>	.982	.516	4.000	114.000	.724
<i>Categoría x Género</i>	.975	.738	4.000	114.000	.568
<i>Nivel Deportivo x Género</i>	.961	1.166	4.000	114.000	.330
<i>Categoría x Nivel Deportivo x Género</i>	.926	2.282	4.000	114.000	.065

P < .05 *

Las pruebas de los efectos inter-sujetos por Nivel Deportivo llevadas a cabo a continuación (ver tabla 55) indican que los judocas de Equipo Nacional y los Amateurs difieren significativamente en la Intensidad de la Autoconfianza , $F = 7.03$, $P \leq .05$ de forma que los judocas del Equipo Nacional tienen mayor Autoconfianza ($M = 3.32$) que los Amateurs (3.04).

TABLA 55. Análisis de la varianza para el Nivel Deportivo

Variables	MC	F	p	M	
				E. Nacional	Amateurs
Ansiedad Rasgo	.00	.030	.862	.94	.93
Ansiedad Estado Intensidad					
Somática	.61	1.505	.222	1.97	2.12
Cognitiva	.76	1.513	.221	2.35	2.52
Autoconfianza	2.11	7.037	.009*	3.32	3.04

P < .05 *

4.3.2.4- DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, CATEGORÍA DE EDAD Y NIVEL DEPORTIVO EN LA ANSIEDAD ESTADO DIRECCIÓN

Se realizó un diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género, Nivel Deportivo y Categoría, para analizar la existencia de diferencias, apreciándose la existencia de diferencias significativas en las variables estudiadas para la Categoría de Edad (ver tabla 56)

TABLA 56. Diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género por Nivel Deportivo por Categoría

Fuente	Lambda de Wilks	F	GI hipótesis	GI Error	p
Categoría	.909	3.726	3.000	111.000	.013*
Nivel Deportivo	.958	1.619	3.000	111.000	.189
Género	.946	2.115	3.000	111.000	.102
Categoría x Nivel Deportivo	.989	.417	3.000	111.000	.741
Categoría x Género	.963	1.404	3.000	111.000	.245
Nivel Deportivo x Género	.971	1.094	3.000	111.000	.355
Categoría x Nivel Deportivo x Género	.966	1.319	3.000	111.000	.272

P < .05 * (las diferencias son significativas)

Las pruebas de los efectos inter-sujetos por Categoría de Edad llevadas a cabo a continuación (ver tabla 57) indican que los Jóvenes y los Adultos difieren significativamente tanto en la Ansiedad Somática Dirección, $F = 10.33$, $P \leq .05$, como en la Ansiedad Cognitiva Dirección, $F = 6.08$, $P \leq .05$ de forma que los Adultos consideran que sus niveles de Ansiedad Somática favorecerán su rendimiento ($M = .42$) en mayor medida que los Jóvenes ($-.22$), y consideran sus niveles de Ansiedad Cognitiva ($M = -.02$) menos negativas que los Jóvenes ($-.53$).

TABLA 57. Análisis de la varianza para la Categoría de Edad

Variables	MC	F	p	M	
				Jóvenes	Adultos
Ansiedad Estado					
Dirección					
Somática	10.71	10.336	.002*	-.22	.42
Cognitiva	6.72	6.088	.015*	-.53	-.02
Autoconfianza	2.82	1.937	.167	1.18	1.51

P < .05 *

4.3.2.5- DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, CATEGORÍA DE EDAD Y NIVEL DEPORTIVO EN EL ESTADO DE ÁNIMO

Se realizó un diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género, Nivel Deportivo y Categoría, para analizar la existencia de diferencias, apreciándose la existencia de diferencias significativas en la variable estudiada para la Categoría de Edad (ver tabla 58)

TABLA 58. Diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género por Nivel Deportivo por Categoría

Fuente	Lambda de Wilks	F	GI hipótesis	GI error	p
Categoría	.855	3.035	6.000	107.000	.009*
Nivel Deportivo	.905	1.872	6.000	107.000	.092
Género	.916	1.642	6.000	107.000	.143
Categoría x Nivel Deportivo	.955	.832	6.000	107.000	.548
Categoría x Género	.966	.637	6.000	107.000	.701
Nivel Deportivo x Género	.970	.542	6.000	107.000	.775
Categoría x Nivel Deportivo x Género	.926	1.433	6.000	107.000	.209

P < .05 *

Las pruebas de los efectos inter-sujetos por Categoría de Edad llevadas a cabo a continuación (ver tabla 59) indican que los Jóvenes y los Adultos difieren significativamente en la Tensión, $F = 7.82$, $P \leq .05$, de forma que los Jóvenes se presentan más tensos ($M = 1.37$) que los Adultos (.97).

TABLA 59. Análisis de la varianza para la Categoría de Edad

Variables	MC	F	p	M	
				Jóvenes	Adultos
Estado de Ánimo					
Tensión	3.91	7.825	.006*	1.37	.97
Vigor	.91	1.943	.166	2.42	2.23
Fatiga	1.17	2.646	.107	.60	.82
Depresión	.16	.547	.461	.57	.48
Confusión	.02	.107	.744	.31	.28
Cólera	.01	.029	.865	.67	.65
Factor Global	.17	1,299	,257	.91	.83

P < .05 *

4.3.2.6- DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, CATEGORÍA DE EDAD Y NIVEL DEPORTIVO EN EL ESTADO DE ÁNIMO PRECOMPETITIVO

Se realizó un diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género, Nivel Deportivo y Categoría, para analizar la existencia de diferencias, no apreciándose la existencia de diferencias significativas en la variable estudiada ni para el Género, la Categoría de Edad, ni para el Nivel Deportivo (ver tabla 60)

TABLA 60. Diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género por Nivel Deportivo por Categoría

Fuente	Lambda de Wilks	F	GI hipótesis	GI error	p
Categoría	.922	1.339	7.000	111.000	.239
Nivel Deportivo	.953	.777	7.000	111.000	.608
Género	.893	1.893	7.000	111.000	.077
Categoría x Nivel Deportivo	.938	1.050	7.000	111.000	.401
Categoría x Género	.918	1.411	7.000	111.000	.208
Nivel Deportivo x Género	.984	.253	7.000	111.000	.970
Categoría x Nivel Deportivo x Género	.923	1.315	7.000	111.000	.250

4.3.2.7- DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, CATEGORÍA DE EDAD Y NIVEL DEPORTIVO EN EL ESTADO DE FLOW

Se realizó un diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género, Nivel Deportivo y Categoría, para analizar la existencia de diferencias, apreciándose la existencia de diferencias significativas tanto en la variable estudiada para el Nivel Deportivo, como para la interacción entre la Categoría, Nivel Deportivo y Género (ver tabla 61)

TABLA 61. Diseño factorial multivariado (2x2x2) entre Género por Nivel Deportivo por Categoría

Fuente	Lambda de Wilks	F	GI hipótesis	GI error	p
Categoría	.898	1.182	10.000	104.000	.311
Nivel Deportivo	.801	2.583	10.000	104.000	.008*
Género	.892	1.262	10.000	104.000	.262
Categoría x Nivel Deportivo	.871	1.544	10.000	104.000	.134
Categoría x Género	.906	1.084	10.000	104.000	.381
Nivel Deportivo x Género	.906	1.083	10.000	104.000	.382
Categoría x Nivel Deportivo x Género	.801	2.584	10.000	104.000	.008*

P < .05 *

Las pruebas de los efectos inter-sujetos por Nivel Deportivo llevadas a cabo a continuación (ver tabla 62) indican que los judocas de Equipo Nacional y los Amateurs difieren significativamente en el Equilibrio entre Habilidad percibida y el Reto que le supone la tarea a la que se enfrentaban, $F = 7.03$, $P \leq .05$ de forma que los judocas del Equipo Nacional presentan un mayor Equilibrio ($M = 3.86$) que los Amateurs (3.34).

TABLA 62. Análisis de la varianza para el Nivel Deportivo

Variables	MC	F	p	M	
				E. Nacional	Amateur
Estado de Flow					
Flow General	.92	3.703	.057	3.44	3.25
Equilibrio Habilidad/ Reto	6.79	14.123	.000*	3.86	3.34
Acción/ Pensamiento	.08	.135	.714	3.02	2.96
Claridad de Objetivos	1.94	3.399	.068	3.87	3.60
Feedback Claro	.14	.159	.691	3.02	2.95
Concentración	.12	.180	.672	3.65	3.58
Sentimiento de Control	.49	.878	.351	3.18	3.04
Pérdida de Cohibición	1.54	2.138	.146	3.63	3.39
Transformación Tiempo	1.80	2.174	.143	3.04	2.78
Experiencia Autotética	.00	.001	.969	3.56	3.57

P < .05 *

Para analizar el efecto de interacción entre el Género, la Categoría de Edad y el Nivel Deportivo, se realizó un análisis Post Hoc de Tukey entre las categorías de las variables estudiadas.

El análisis Post Hoc de Tukey refleja la existencia de diferencias significativas en el Estado de Flow Comparado con mayores valores en los Chicos del Equipo Nacional Jóvenes que en las Chicas Amateurs Jóvenes, (I-J= .66; p < .048), en el Equilibrio entre Habilidad y Reto con mayores valores en los Chicos Jóvenes del Equipo Nacional que en las Chicas Jóvenes Amateurs (I-J= .1.19; p < .003) y que las Chicas Adultas Amateurs (I-J= 1.15; p < .024). También se presentan diferencias con mayores valores en los Chicos Adultos del Equipo Nacional que las Chicas Jóvenes Amateurs (I-J= .73; p < .020). También se reflejan diferencias significativas en el Sentimiento de Control, con mayores valores en los Chicos Jóvenes del Equipo Nacional que en las Chicas Jóvenes del Equipo Nacional (I-J= 1.11; p < .041).

Análisis de regresión



4.4.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN

Según el modelo teórico estudiado, unas variables predicen a otras. En el modelo se contempla cómo los mediadores predicen la motivación, y a su vez la motivación predice unas consecuencias. Con el objeto de comprobar en qué medida se cumplían estas predicciones del modelo teórico en nuestro estudio se han realizado los análisis de regresión que se detallan a continuación.

4.4.1.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DE LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

Para predecir la Motivación en el Deporte, se consideraron como variable dependiente: la Motivación Deportiva, y como variables predictoras o independientes: la Percepción de Autonomía, Percepción de Competencia y Percepción de Relaciones Sociales (Mediadores Psicológicos)

A continuación se presentan los Coeficientes de los Predictores significativos (ver tabla 63) en el análisis de regresión por pasos. La misma tabla refleja los resultados de la predicción de Motivación Intrínseca en primer término, en segundo lugar la predicción de Motivación Extrínseca y por último la de Amotivación.

TABLA 63. Coeficientes Significativos de la Predicción de la Motivación Deportiva

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
M. Intrínseca	Paso 1		.157		
	Percepción de Competencia	.405		4.971	.000
	Paso 2		.177		
	Percepción de Competencia	.341		3.944	.000
	Percepción de Rel. Sociales	.173		2.001	.048
M. Extrínseca	Paso 1		.081		
	Percepción de Competencia	.297		3.495	.001
Amotivación	Paso 1		.082		
	Percepción de Competencia	-.298		-3.506	.001

Como vemos en la tabla 63, la Motivación Intrínseca en el deporte se puede predecir tanto por la Percepción de Competencia como por la Percepción de Relaciones Sociales. Dichas variables en su conjunto, explican un 17,7% de la varianza (15,7 para el caso de la Percepción de Competencia y tan sólo un 2% para el caso de la Percepción de Relaciones Sociales) de la variable dependiente.

4.4.2 ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DE LA ANSIEDAD ESTADO.

Realizaremos la predicción de la intensidad de la ansiedad estado y posteriormente haremos lo propio con la dirección.

4.4.2.A.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DE LA INTENSIDAD DE LA ANSIEDAD ESTADO.

Para predecir la Intensidad de la Ansiedad en el Deporte, se consideraron como variable dependiente: la Intensidad de la Ansiedad, y como variables predictoras o independientes: la Motivación Intrínseca, la Motivación Extrínseca, la Amotivación y la Ansiedad Rasgo, que puede actuar como modulador de la ansiedad estado.

A continuación se presentan los Coeficientes de los Predictores significativos (ver tabla 64) en el análisis de regresión por pasos. La misma tabla refleja los resultados de la predicción de Intensidad de la Ansiedad Somática, en primer término, en segundo lugar la predicción de Intensidad de la Ansiedad Cognitiva y por último la Intensidad de la Autoconfianza.

TABLA 64. Coeficientes Significativos de la Predicción de la Intensidad de la Ansiedad

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
A. Somática (Intensidad)	Paso 1		.026		
	Ansiedad Rasgo	.183		2.087	.039
A. Cognitiva (Intensidad)	Paso 1		.074		
	Ansiedad Rasgo	.285		3.325	.001
Autoconfianza (Intensidad)	Paso 1		.120		
	Amotivación	-.356		-4.255	.000
	Paso 2		.142		
	Amotivación	-.316		-3.733	.000
	Ansiedad Rasgo	-.176		-2.084	.039

Como vemos en la tabla 64, la Intensidad de la Ansiedad Somática en el deporte se puede predecir por la Ansiedad Rasgo. Dicha variable explica tan sólo un 2,6% de la varianza de la variable dependiente.

La Intensidad de la Ansiedad Cognitiva en el deporte se puede predecir también por la Ansiedad Rasgo. Dicha variable explica un 7,4% de la varianza de la variable dependiente.

La Amotivación y la Ansiedad Rasgo predicen negativa y significativamente la Intensidad de la Autoconfianza, tal y como se aprecia también en la tabla 64. Dichas variables en su conjunto, explican un 14,2% de la varianza (12% para el caso de la Amotivación y tan sólo un 2,2% para el caso de la Ansiedad Rasgo) de la variable dependiente.

4.4.2.B.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DE LA DIRECCIÓN DE LA ANSIEDAD ESTADO.

Para predecir la Dirección de la Ansiedad en el Deporte, se consideraron como variable dependiente: la Dirección de la Ansiedad, y como variables predictoras o independientes: la Motivación Intrínseca, la Motivación Extrínseca, la Amotivación y la Ansiedad Rasgo.

A continuación se presentan los Coeficientes de los Predictores significativos (ver tabla 65) en el análisis de regresión por pasos. Dicha tabla refleja los resultados de la predicción de Dirección de la Ansiedad Cognitiva, en primer término, y en segundo lugar la predicción de Dirección de la Autoconfianza. La Dirección de la Ansiedad Cognitiva no fue predicha de manera significativa por ninguna de las variables predictoras.

TABLA 65. Coeficientes Significativos de la Predicción de la Dirección de la Ansiedad

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
A. Cognitiva (Dirección)	Paso 1		.034		
	Ansiedad Rasgo	-.204		-2.325	.022
Autoconfianza (Dirección)	Paso 1		.116		
	Amotivación	-.351		-4.185	.000
	Paso 2		.138		
	Amotivación	-.370		-4.440	.000
	Mot. Extrínseca	.171		2.051	.042

Como vemos en la tabla 65, la Ansiedad Rasgo predicen negativa y significativamente la Dirección de la Ansiedad Somática. Dichas variable explica un 3,4% de la varianza de la variable dependiente.

Por su parte, la Amotivación predice negativa y significativamente la Dirección de la Autoconfianza. La variable dependiente se puede predecir por la Motivación Extrínseca. Dichas variables predictoras en su conjunto, explican un 13,8% de la varianza (11,6% para el caso de la Amotivación y tan sólo un 2,2% para el caso de la Motivación Extrínseca) de la variable dependiente.

4.4.3.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Para predecir el Estado de Ánimo, se consideraron como variable dependiente: el Estado de Ánimo, y como variables predictoras o independientes: la Motivación Intrínseca, la Motivación Extrínseca y la Amotivación.

TABLA 66. Coeficientes Significativos de la Predicción del Estado de Ánimo

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
Vigor	Paso 1		.081		
	Motivación Intrínseca	.297		3.474	.001
Fatiga	Paso 1		.040		
	Amotivación	.219		2.505	.014
Depresión	Paso 1		.027		
	Motivación Intrínseca	-.187		-2.134	.035
Confusión	Paso 1		.086		
	Motivación Intrínseca	-.305		-3.578	.000
	Paso 2		.114		
	Motivación Intrínseca	-.250		-2.862	.005
Cólera	Paso 1		.028		
	Amotivación	.189		2.151	.033
	Global	Paso 1		.035	
	Amotivación	.206		2.348	.020

La tabla 66 refleja los resultados de la predicción del Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión y Cólera (factores de la Escala de Perfiles de Estados de Ánimo, POMS). En dicha tabla no aparece la Tensión, tal y como cabría esperar siguiendo los factores del POMS, porque ninguna de las variables independientes la predecían

significativamente. En último lugar encontramos los resultados de la predicción del factor global de los Estados de Ánimo (factor global del POMS)

Como vemos en dicha tabla, el Vigor se puede predecir por la Motivación Intrínseca. Ésta variable explica un 8,1% de la varianza de la variable dependiente.

La Amotivación predice significativamente la Fatiga y explica un 4% de su varianza.

La Motivación Intrínseca predice negativa y significativamente la Depresión, explicando un 2,7% de la varianza de ésta.

La Confusión se puede predecir por la Motivación Intrínseca (negativa y significativamente) y por la Amotivación. Dichas variables en su conjunto, explican un 11,4% de la varianza (8,6% para el caso de la Motivación Intrínseca y un 2,8% para el caso de la Amotivación) de la variable dependiente.

La Amotivación predice significativamente la Cólera y explica un 2,8% de la varianza. La Amotivación también predice significativamente el factor global del Estado de Ánimo. Dicha variable explica un 3,5% de la variable dependiente.

4.4.4.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO PRECOMPETITIVO

Para predecir el Estado de Ánimo Precompetitivo, se consideraron como variable dependiente: el Estado de Ánimo Precompetitivo, y como variables predictoras o independientes: la Motivación Intrínseca, la Motivación Extrínseca y la Amotivación.

La tabla 67 refleja los resultados de la predicción del Vigor, Fatiga, Depresión, Confusión y Cólera (factores de la Escala de Perfiles de Estados de Ánimo, POMS) precompetitivos. En dicha tabla

no aparece la Tensión, tal y como cabría esperar siguiendo los factores del POMS, porque ninguna de las variables independientes la predecían significativamente. En último lugar encontramos los resultados de la predicción del factor global del Estado de Ánimo Precompetitivo (factor global del POMS en situación precompetitiva)

TABLA 67. Coeficientes Significativos de la Predicción del Estado de Ánimo (Precompetitivo)

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
Vigor (precompetitivo)	Paso 1		.117		
	Motivación Intrínseca	.352		4.211	.000
Fatiga (Precompetitiva)	Paso 1		.042		
	Amotivación	.223		2.562	.012
Depresión (Precompetitiva)	Paso 1		.042		
	Motivación Intrínseca	-.223		-2.553	.012
Confusión (Precompetitiva)	Paso 1		.075		
	Motivación Intrínseca	-.288		-3.359	.001
	Paso 2		.115		
	Motivación Intrínseca	-.225		-2.580	.011
	Amotivación	.223		2.552	.012
Cólera (Precompetitiva)	Paso 1		.047		
	Amotivación	.234		2.689	.008
Global (Precompetitivo)	Paso 1		.037		
	Amotivación	.212		2.420	.017

Como vemos en la tabla 67, el Vigor Precompetitivo se puede predecir por la Motivación Intrínseca. Dicha variable explica un 11,7% de la varianza de la variable dependiente.

La Amotivación predice significativamente la Fatiga Precompetitiva y explica un 4,2% de su varianza.

La Motivación Intrínseca predice negativa y significativamente la Depresión Precompetitiva, explicando un 4,2% de la varianza de ésta.

La Confusión Precompetitiva se puede predecir por la Motivación Intrínseca (negativa y significativamente) y por la Amotivación. Dichas variables en su conjunto, explican un 11,5% de la varianza (7,5% para el caso de la Motivación Intrínseca y un 4% para el caso de la Amotivación) de la variable dependiente.

La Amotivación predice significativamente la Cólera Precompetitiva y explica un 4,7% de la varianza. La Amotivación también predice significativamente el factor global del Estado de Ánimo. Dicha variable explica un 3,7% de la variable dependiente.

4.4.5.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO *PRECOMPETITIVO* A PARTIR DEL ESTADO DE ÁNIMO MEDIDO EN ENTRENAMIENTO.

En este caso, para predecir el Estado de *Ánimo Precompetitivo*, se consideraron como variable dependiente: el Estado de *Ánimo Precompetitivo*, y como variable predoctora o independiente: el Estado de *Ánimo* en entrenamiento.

TABLA 68. Coeficientes Significativos del Estado de Ánimo
Precompetitivo

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
Estado de Ánimo Global (Precompetitivo)	Paso 1		.433		
	E.A Global	.658		9.461	.000

Como se puede observar en la tabla 68, el Estado de Ánimo medido en entrenamiento predice significativamente el Estado de Ánimo medido en situación *precompetitiva*, explicando un 43,3 de la varianza.

4.4.6.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DEL FLOW A PARTIR DE LA MOTIVACIÓN.

Para predecir el Estado de Flow en el Deporte, se consideraron como variable dependiente: el Estado de Flow, y como variables predictoras o independientes: la Motivación Intrínseca, la Motivación Extrínseca y la Amotivación.

A continuación se presentan los Coeficientes de los Predictores significativos (ver tabla 69) en el análisis de regresión por pasos. Dicha tabla refleja los resultados de la predicción del Estado de Flow en su factor global, en primer término. A continuación, en la misma tabla, se muestra la predicción de los factores que componen, según el modelo teórico, el Estado de Flow, siempre que los resultados obtenidos con las variables predictoras hayan sido significativos.

TABLA 69. Coeficientes Significativos de Predicción del Estado de Flow

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
Flow Global	Paso 1		.104		
	Motivación Intrínseca	.334		3.959	.000
Habilidad/reto	Paso 1		.047		
	Motivación Intrínseca	.234		2.691	.008
Claridad de objetivos	Paso 1		.078		
	Amotivación	-.292		-3.419	.001
	Paso 2		.119		
	Amotivación	-.229		-2.626	.010
	Motivación Intrínseca	.227		2.612	.010
Feedback claro	Paso 1		.048		
	Motivación Intrínseca	.236		2.718	.007
Concentración	Paso 1		.088		
	Motivación Intrínseca	.309		3.634	.000
	Paso 2		.116		
	Motivación Intrínseca	.255		2.920	.004
	Amotivación	-.194		-2.227	.028
Sentimiento de control	Paso 1		.024		
	Amotivación	-.178		-2.017	.046
Pérdida de cohibición	Paso 1		.041		
	Amotivación	-.220		-2.519	.013
Experiencia Autotélica	Paso 1		.142		
	Motivación intrínseca	.386		4.677	.000
	Paso 2		.185		
	Motivación Intrínseca	.273		3.018	.003
	Motivación Extrínseca	.249		2.757	.007

Como vemos en la tabla 69, el Estado de Flow en el Deporte se puede predecir por la Motivación Intrínseca. Esta variable explica un 10,4% de la variable dependiente.

La Motivación Intrínseca predice significativamente el Equilibrio entre Habilidad y Reto. Esta variable explica un 4,7% de la varianza de la variable dependiente.

La Amotivación predice (negativa y significativamente) junto con la Motivación Intrínseca, la Claridad de Objetivos. Dichas variables en su conjunto, explican un 11,9% de la varianza (7,8% para el caso de la Amotivación y un 4,1% para el caso de la Motivación Intrínseca) de la variable dependiente.

La motivación Intrínseca predice significativamente el Feedback Claro y sin Ambigüedades. Esta variable explica un 4,8% de la varianza de la variable dependiente.

La Motivación Intrínseca predice junto con la Amotivación (ésta última, negativa y significativamente), la Concentración sobre la tarea que se está realizando. Dichas variables en su conjunto, explican un 11,6% de la varianza (8,8% para el caso de la Motivación Intrínseca y un 2,8% para el caso de la Amotivación) de la variable dependiente.

La Amotivación predice (negativa y significativamente) el Sentimiento de Control sobre la tarea que se está realizando. Esta variable explica un 2,4% de la varianza de la variable dependiente.

La Amotivación también predice (negativa y significativamente) la Pérdida de Cohibición cuando se está realizando la tarea. Esta variable explica un 4,1% de la varianza de la variable dependiente.

La Experiencia Autotélica se puede predecir por la Motivación Intrínseca y por la Motivación Extrínseca. Dichas variables en su conjunto, explican un 18,5% de la varianza (14,2% para el caso de la

Motivación Intrínseca y un 4,3% para el caso de la Motivación Extrínseca) de la variable dependiente.

4.4.7.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DEL FLOW A PARTIR DE LA ANSIEDAD RASGO.

Para predecir el Estado de Flow en el Deporte, se consideraron como variable dependiente: el Estado de Flow, y como variable predictora o independiente: la Ansiedad Rasgo

A continuación se presentan los Coeficientes de los Predictores significativos (ver tabla 70) en el análisis de regresión por pasos. Dicha tabla refleja los resultados de la predicción del Estado de Flow en su factor global. Se muestra la predicción del Estado de Flow en el Deporte, porque que los resultados obtenidos con la variable predictora han sido significativos.

TABLA 70. Coeficientes Significativos del Estado de Flow

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
Flow General	Paso 1		.125		
	Ansiedad Rasgo	-.354		- 4.128	.000

Como vemos en la tabla 70, el Estado de Flow en el Deporte se puede predecir por la Ansiedad Rasgo. Esta variable explica un 12,5% de la variable dependiente.

4.4.8.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DEL FLOW A PARTIR DE LA ANSIEDAD ESTADO PRECOMPETITIVA.

En esta ocasión, para predecir el Estado de Flow en el Deporte, se consideraron como variable dependiente: el Estado de Flow, y como variables predictoras o independientes: la Intensidad y la

Dirección de la Ansiedad Somática, Ansiedad Cognitiva y la Autoconfianza (Ansiedad Estado Precompetitiva)

A continuación se presentan los Coeficientes de los Predictores significativos (ver tabla 71) en el análisis de regresión por pasos. Dicha tabla refleja los resultados de la predicción del Estado de Flow en su factor global. En primer se muestra la predicción del Estado de Flow en el Deporte, siempre que los resultados obtenidos con las variables predictoras hayan sido significativos, de la variable Intensidad y a continuación de la Dirección.

TABLA 71. Coeficientes Significativos del Estado de Flow

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
Flow General	Paso 1		.247		
	Autoconfianza (Intensidad)	.503		6.488	.000
Flow General	Paso 1		.127		
	Autoconfianza (Dirección)	.366		4.312	.000

Como vemos en la tabla 71, el Estado de Flow en el Deporte se puede predecir por la Intensidad de la Autoconfianza. Esta variable explica un 24,7% de la variable dependiente.

Como también vemos en la tabla 66, el Estado de Flow en el Deporte se puede predecir por la Dirección de la Autoconfianza. Esta variable explica un 12,7% de la variable dependiente

4.4.9.- ANÁLISIS DE REGRESIÓN DE PREDICCIÓN DEL FLOW A PARTIR DEL ESTADO DE ÁNIMO (*PRECOMPETITIVO*).

En esta ocasión, para predecir el Estado de Flow en el Deporte, se consideraron como variable dependiente: el Estado de Flow, y como variables predictoras o independientes: Tensión *Precompetitiva*,

Vigor *Precompetitivo*, Fatiga *Precompetitiva*, Depresión *Precompetitiva*, Confusión *Precompetitiva* y Cólera *Precompetitiva* (factores de la Escala de Perfiles de Estados de Ánimo *Precompetitivo*, POMS)

A continuación se presentan los Coeficientes de los Predictores significativos (ver tabla 72) en el análisis de regresión por pasos. Dicha tabla refleja los resultados de la predicción del Estado de Flow en su factor global.

TABLA 72. Coeficientes Significativos de Predicción del Estado de Flow

Factor	Variables	Beta	R Cuadrado	F	Sig
Flow General	Paso 1		.073		
	Depresión Precompetitiva	-.282		-3.306	-3.306
	Paso 2		.101		
	Depresión Precompetitiva	-.229		-2.621	.010
	Vigor Precompetitivo	.194		2.220	.028

El Estado de Flow en el Deporte se puede predecir por la Depresión Precompetitiva (negativa y significativamente) y por el Vigor (*Precompetitivo*). Dichas variables en su conjunto, explican un 10,1% de la varianza (7,3% para el caso de la Depresión Precompetitiva y un 2,8% para el caso del Vigor (*Precompetitivo*) de la variable dependiente.



Capítulo V

Discusión y Conclusiones



CAPÍTULO V: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En este capítulo nos disponemos a comentar y discutir los resultados obtenidos tras el análisis de los datos de nuestra investigación. Para facilitar la comprensión dividiremos este bloque en cuatro apartados.

En primer lugar discutiremos los resultados obtenidos y revisaremos las hipótesis planteadas con el fin de comprobar si se cumplen en nuestra muestra de judocas. El orden a seguir será revisar las hipótesis una por una, comparando los resultados con los de otros autores, intentando justificar el cumplimiento o incumplimiento de las mismas.

En el segundo apartado realizaremos una exposición de las conclusiones obtenidas, mostrando de la forma más concisa posible las ideas más destacadas e importantes que se desprendan de los resultados de nuestra investigación.

En tercer lugar exponemos las dificultades encontradas durante la realización del estudio, así como las limitaciones inherentes en este trabajo. Este apartado reportará información útil a aquellos investigadores que deseen realizar un trabajo similar.

Este capítulo se compone de un cuarto apartado en el que exponemos las perspectivas de futuro que se desprenden de la realización de este estudio. Tras el análisis de los datos, discusión de los mismos y una vez obtenidas las conclusiones, estamos en disposición de proponer nuevas investigaciones, con el fin de que los resultados de ésta no constituyan un punto y final, y sirvan de ayuda en el intento de seguir aumentando el cuerpo de conocimiento científico en el área de la psicología de la actividad física y deportiva.

Finalizaremos añadiendo algunas propuestas prácticas, a la vista de los resultados, que permitan optimizar la labor de aquellas personas destinadas a la formación de deportistas inmersos en el judo base o aquellos entrenadores que trabajan y acompañan a los judocas de alto nivel.



Discusión



5.1 DISCUSIÓN

Antes de comenzar con la discusión de los resultados, debemos señalar que todos los instrumentos utilizados para la medición de las diferentes variables han mostrado en general buenas propiedades psicométricas, lo cual es fundamental para el adecuado análisis de los resultados. A continuación, tal y como se ha expuesto anteriormente, pasaremos a comprobar si cada una de las hipótesis planteadas se han cumplido o no, tratando de valorar y explicar los resultados.

A la hora de interpretar las correlaciones señalaremos que aquellas inferiores a .30 serán consideradas como bajas, y por lo tanto debemos tenerlas en cuenta con cautela, mientras aquellas que presentan valores de entre .30 y .60 se considerarán moderadas y las que excedan de .60 se considerarán altas.

Hipótesis 1. Discusión

Uno de los postulados de la TAD hace hincapié en la importancia que tiene, para todos los seres humanos, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en su salud y bienestar (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000). En base a esto, se añade desde la teoría, que en función de cómo son satisfechas dichas necesidades (autonomía, competencia y relaciones sociales) en los diferentes contextos de la vida, variará la motivación de las personas hacia las actividades que en dichos contextos se desarrollan.

Según esto, en la primera hipótesis esperábamos que la **percepción de autonomía, percepción de competencia, y percepción de relaciones sociales**, de los sujetos de nuestra muestra, hacia la práctica del judo (nivel contextual, según Modelo de Vallerand, 1997) presentaran relaciones positivas con las **motivaciones** más autodeterminadas de éstos hacia la práctica

deportiva. Tras valorar los resultados, podemos comprobar que ésta hipótesis se cumple, de forma que la percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales correlacionan positivamente con la motivación intrínseca. Debemos resaltar, que la percepción de competencia también correlaciona positivamente con la motivación extrínseca (aunque en menor medida), y que tanto la competencia como las relaciones sociales correlacionaron negativa pero significativamente con la amotivación. Todas las correlaciones encontradas son moderadas, salvo las que se producen con amotivación, que son bajas.

Al igual que numerosos estudios (Amorose y Anderson-Butcher; 2006; Blanchard y Vallerand, 1996a; Blanchard y Vallerand, 1996; Conroy y Coastworth, 2007; Thill y Mouanda, 1990; Vallerand, 1983; Vallerand y Reid, 1984; Vallerand y Reid, 1988; Whitehead y Corbis, 1991) , nuestros resultados dan soporte a la TAD. Podemos explicar que se produzcan correlaciones positivas entre el mediador competencia y la motivación extrínseca, teniendo en cuenta que no hemos diferenciado dentro de ésta los diferentes tipos de regulación. Recordemos que dentro de la motivación extrínseca existen formas más autodeterminadas de motivación que otras, caso de la regulación integrada y la regulación identificada. Podemos pensar entonces que esas relaciones se producen con las dos formas mencionadas de motivación extrínseca, y por tanto que esto no supone ninguna contradicción con los dogmas de la Teoría.

En el trabajo llevado a cabo con judocas, Guzmán y Carratalá (2006) analizaron el papel de los mediadores sobre la motivación autodeterminada a nivel situacional (precompetitiva). En este trabajo, el mediador competencia también se relacionó con la motivación intrínseca y extrínseca. Pero en este estudio, si se analizaron por separado las diferentes subescalas del SMS, con lo que

se descubrió que las relaciones con la motivación extrínseca se produjeron con la regulación identificada e introyectada. En este caso, las relaciones sociales condujeron a la motivación intrínseca pero también a la regulación identificada. Cabe destacar que la regulación externa, contrariamente a la Teoría, se relacionó positivamente con este mediador. Los autores sugieren que esa relación podría producirse por el momento en que se produjo la evaluación de estas variables (antes de una competición).

En torno al papel de mediador de la necesidad de competencia, recordamos que en un trabajo reciente (Balaguer et al., 2008) realizado con deportistas de diferentes disciplinas, éste fue el único de los tres que no se confirmó en el estudio. Por el contrario, en el estudio de Brunet y Sabiston (2008), el mediador competencia fue el único que presentó relaciones positivas con la motivación autodeterminada.

Además de encontrar correlaciones positivas entre los tres mediadores y la motivación autodeterminada, esperábamos que éstos predijeran la motivación, de manera positiva en el caso de las formas autodeterminadas y de forma negativa en el caso de las menos autodeterminadas. Los resultados encontrados muestran que, a pesar de haber encontrado relaciones de los tres mediadores con la motivación, no todos actuaron como predictores de la misma, de modo que el modelo teórico se cumple parcialmente. La motivación intrínseca fue predicha por la percepción de competencia y por las relaciones sociales. Ambas variables explican en su conjunto un 17,7% de la varianza, del cual un 15,7% corresponde sólo a la competencia. En cambio, la motivación extrínseca sólo fue predicha positivamente por la competencia, mientras ésta predijo de forma negativa a la amotivación.

Cabe pensar, a la vista de los resultados, la importancia que tiene la competencia como mediador de la motivación, en los deportistas participantes en nuestro estudio. Creemos que el hecho de que sean competidores, hace que sentirse competentes sea más importante que relacionarse con los demás o ser autónomos. Estos resultados dan soporte también, a la creencia que subyace en las diferentes teorías que tratan de explicar el fenómeno de la motivación, y que sitúan la competencia (designada con diferentes términos tales como habilidad percibida, o eficacia) como el eje central de las motivaciones de las personas. Parece que, el hecho de que estos judocas se sientan competentes, hace que practiquen judo, ya sea por motivos intrínsecos o extrínsecos. No es extraño pensar en un judoca que crea que es "bueno", y que practica por ganar competiciones, o becas económicas, siendo esa percepción de competencia la más importante en sus motivaciones para entrenar.

Analizando los resultados obtenidos, y desde un punto de vista práctico, podríamos extraer, que los entrenadores podemos influir en la motivación de los judocas que compiten, a fin de que entrenen, siendo importantísimo que consigamos que ellos se sientan competentes, "buenos" judocas. Así, los refuerzos positivos que como entrenadores podamos proporcionar a los deportistas, fomentarán su percepción de competencia. En un estudio antiguo, Mayo (1977) demostró los efectos que tenía proporcionar feedback positivo a los deportistas sobre su percepción de competencia y ésta a su vez sobre la motivación autodeterminada, a nivel situacional, resultados que recibieron apoyo por parte de otros autores (Thill y Mouanda, 1990; Vallerand, 1983; Vallerand y Reid, 1988).

Conocedores del modelo teórico, sustentado por algunos estudios (Sarrazin et al., 2002), entendemos que el entorno influye en la forma en que los sujetos satisfacen las tres necesidades

psicológicas, y hay cantidad de estudios que han descrito el papel de protagonistas de los entrenadores (Hollembek y Amorose, 2005), como fuente influyente en la percepción de competencia, autonomía y relaciones, así como en la motivación autodeterminada (Amorose y Anderson-Butcher, 2006; Brière et al., 1995; Cadorette et al., 1996; Pelletier et al., 2001; Pelletier et al., 1988; Pelletier, Portier et al., 1995). Estos estudios demuestran las ventajas de los estilos de entrenadores con soporte a la autonomía sobre los mediadores y la motivación, frente a los que manifiestan un estilo autocrático. Por todo ello, a la vista de nuestros resultados, aconsejamos a los entrenadores que intervengan con el fin potenciar la percepción de competencia de los deportistas a los que entrena, valiéndose de feedback positivo y otros recursos, concedores de que esto hará que estén más motivados para entrenar. Cuando hablamos de otros recursos que pueden hacer al judoca sentirse competente, podríamos estar hablando, por ejemplo, de lograr, en ocasiones, que se enfrente a rivales algo inferiores (por peso, edad, o nivel deportivo). Así, nuestro deportista logrará un mayor número de proyecciones, o que un movimiento que está probando le salga correctamente, con la consiguiente repercusión que esto tendrá en la percepción que él tiene de lo bien que se encuentra o que hace judo.

Si bien en nuestro trabajo no hemos investigado sobre ningún antecedente de la motivación, otros estudios (Gagné et al., 2003) también han demostrado que los padres son otro factor social determinante e influyente en la satisfacción de las necesidades y consiguientemente en la motivación de los deportistas. Si unimos esos conocimientos al hecho de que la competencia en nuestra muestra predice a la motivación, creemos interesante ayudar a los padres de nuestros deportistas de modo que sepan manifestar un

estilo de soporte a la autonomía, evitando ser controladores, a fin de contribuir en la satisfacción de las necesidades.

Hipótesis 2. Discusión

Ésta hipótesis versa sobre las relaciones existentes entre la motivación y las diferentes consecuencias estudiadas. Según la TAD las motivaciones más autodeterminadas conducen a consecuencias más positivas o adaptativas y las motivaciones menos autodeterminadas lo hacen hacia otras más negativas o desadaptativas. Así, Guay et al. (2000) encontraron relaciones positivas entre motivación intrínseca y emociones, concentración y persistencia en la práctica deportiva. Por su parte, Hodgins et al. (2002) descubren relaciones entre ese tipo de motivación autodeterminada y la consecuencia rendimiento deportivo, analizando dicha relación en una prueba de remo con jóvenes deportistas en edad escolar. La habilidad de afrontamiento también ha mostrado relaciones positivas con la motivación autodeterminada en un estudio llevado a cabo con jugadores de baloncesto en silla de ruedas (Perreault y Vallerand, 2007). Otro ejemplo de relación positiva entre motivación autodeterminada y consecuencias positivas en el ámbito deportivo es el que se demuestra en el estudio de Lutz et al. (2003) con la evaluación de las respuestas afectivas que muestran los deportistas. En uno de los estudios más recientes (Balaguer et al., 2008) que analiza el modelo completo desde los antecedentes hasta las consecuencias, se encontraron relaciones positivas entre la motivación autodeterminada con autoestima y satisfacción con la vida.

Ya se mencionaron los estudios que relacionan motivaciones menos autodeterminadas con consecuencias más negativas y desadaptativas, caso del Burnout o síndrome de sobreentrenamiento

(Freudenberger, 1980; Gould y Dieffenbach, 2002; Gold y Roth, 1993; Silva 1990; Steinacker y Lehmann, 2002), o el llevado a cabo por Lemyere et al. (2005) con nadadores. Otra consecuencia analizada ha sido la persistencia y adherencia al deporte, con jugadores de balonmano (Serrazin et al., 2002) y con nadadores (Blanchard et al., 1998), mostrándose las mismas relaciones con la motivación, que las hasta ahora explicadas.

Para discutir esta hipótesis vamos a hacer un repaso de las consecuencias analizadas en nuestra investigación (estado de ánimo, ansiedad y flow), señalando la relación que se esperaba de cada una de ellas con la motivación y los resultados que hemos obtenido. A la misma vez, analizaremos la capacidad predictiva que ha mostrado la motivación sobre cada una de las consecuencias estudiadas.

Hemos medido el **estado de ánimo** a través del POMS tanto en situación de entrenamiento como en situación precompetitiva. En este instrumento el estado de ánimo se compone de 6 dimensiones, de las cuales una hace referencia al estado de ánimo positivo y tiene una connotación adaptativa (vigor) y las otras 5 se refieren a estados desadaptativos o negativos (tensión, fatiga, depresión, confusión y cólera). Además existe un factor general que hemos llamado "estado de ánimo global", que da información de un estado de ánimo alterado. Por ello, esperábamos que el vigor relacionara positivamente con la motivación intrínseca, y que el resto de dimensiones lo hicieran con la motivación extrínseca y amotivación. Además, esperamos que las formas más autodeterminadas de motivación predijeran al vigor, mientras las menos autodeterminadas predijeran al resto de dimensiones que componen el estado de ánimo.

En *situación de entrenamiento*, tal y como se esperaba, el vigor relacionó positiva y significativamente con la motivación intrínseca,

mientras depresión y confusión lo hicieron negativamente con este tipo de motivación. Además, encontramos bajas correlaciones positivas entre la amotivación y fatiga, confusión, cólera y estado de ánimo global. Por tanto, estos resultados van en la dirección de lo hipotetizado. Señalamos que la única dimensión que obtuvo correlaciones, aunque bajas, con los tres mediadores fue el vigor, curiosamente la única que manifiesta un estado positivo.

En torno a la relación encontrada en nuestro trabajo entre fatiga y amotivación, y dado que no se han encontrado estudios que relacionen motivación autodeterminada y estado de ánimo, recurriremos a la comparación con algún estudio sobre bienestar psicológico. Recordamos así los resultados obtenidos en Adie et al. (2008), dónde el cansancio físico (dimensión que tiene connotaciones similares al de fatiga) mostró relaciones negativas con los tres mediadores. Conocedores del efecto de los mediadores sobre la motivación autodeterminada, según los estudios ya mencionados, nos resulta apropiado mencionar este trabajo para que sea tenido en cuenta. En ese mismo estudio, y en Reinboth y Duda (2006), la vitalidad subjetiva (que puede asemejarse al vigor) mostró relaciones positivas con los mediadores, a lo que añadimos que en nuestra investigación, también se encontraron relaciones entre vigor y los tres mediadores medido en entrenamiento y pre competición.

Cuando realizamos el análisis de predicción del estado de ánimo, vimos que las correlaciones presentadas anteriormente se confirmaban mostrándose un poder predictivo de la motivación sobre las diferentes dimensiones del estado de ánimo. Así, la motivación intrínseca predijo positivamente al vigor y negativamente a la depresión y a la confusión (en este último caso la amotivación actuó también como predictor pero de forma positiva). Entre tanto, la amotivación predijo positivamente a la fatiga, cólera y el estado de

ánimo global. Se cumple por tanto la hipótesis en el apartado correspondiente al estado de ánimo medido en situación de entrenamiento, ya que la motivación más autodeterminada, motivación intrínseca, predijo a la única dimensión positiva (vigor), mientras la amotivación actuó como predictor de las dimensiones más desadaptativas.

Cuando el estado de ánimo fue medido en *situación precompetitiva*, el vigor correlacionó moderadamente con la motivación intrínseca, al igual que en entrenamiento, pero a diferencia de antes, en esta ocasión también se encontraron bajas correlaciones con la motivación extrínseca, y negativas con la amotivación. El hecho de que los judocas de nuestra muestra sean competidores, puede hacer que aparezcan estas relaciones entre el vigor y la motivación extrínseca cuando se mide antes de una competición. Es decir, puede que los motivos por los que practican algunos de esos judocas sean ganar medallas, o lograr prestigio, y ven en la competición el lugar idóneo para conseguirlo, lo cual puede hacerles sentirse vigorosos en un momento tan decisivo. Esto nos hace sospechar, que las consecuencias adaptativas no siempre están ligadas a motivos intrínsecos, sino que también pueden estarlo a motivos extrínsecos. En cualquier caso, en situación precompetitiva, sólo la motivación intrínseca predijo al vigor.

Además, depresión y confusión vuelven a mostrar bajas correlaciones negativas con la motivación intrínseca, y en este caso, ambas manifiestan también relaciones positivas con la amotivación. En situación precompetitiva, la cólera muestra un comportamiento similar a las dos dimensiones anteriores, en su relación con la motivación. Por su parte, la fatiga, vuelve a mostrar relaciones positivas con la amotivación. Cuando se realizaron los análisis de regresión para ver el poder predictivo de la motivación sobre el

estado de ánimo precompetitivo, encontramos los mismos resultados que cuando lo hicimos en situación de entrenamiento.

En resumen, según nuestros datos, podemos afirmar que los judocas que presentan motivación intrínseca hacia la práctica de su deporte, podrían manifestar vigor tanto en situación de entrenamiento, como precompetitiva. Aunque sospechamos que en situación precompetitiva, el deportista que presenta motivación extrínseca podría presentarse vigoroso, teniendo en cuenta las correlaciones encontradas, aunque deberíamos indagar en este hecho en el futuro, a fin de que pueda confirmarse por medio de regresiones. En éste último caso, también podríamos pensar que la relación entre la motivación extrínseca y esta consecuencia positiva, se deba a que no hemos diferenciado las distintas regulaciones.

Cabe destacar la relación obtenida entre el estado de ánimo global y la amotivación, tanto en entrenamiento como en competición, que si bien hay que tenerla en cuenta con cautela, se ha confirmado en los análisis de predicción, afianzando nuestras sospechas de que un estado de ánimo alterado puede estar relacionado con una falta de motivación. Lo interesante del hallazgo puede ser el hecho de que no se conozcan otros estudios que relacionen ambas variables dentro de la TAD (motivación y estado de ánimo) de modo que éste puede aportar un dato novedoso, contribuyendo a engrosar el cuerpo de conocimiento relacionado con la Teoría.

De los datos expuestos podemos extraer que la motivación está ligada al estado de ánimo de los deportistas. Teniendo en cuenta la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento, es obvio que a todos los profesionales relacionados con judocas de competición les interesa que sus deportistas presenten valores más elevados en vigor y más bajos en el resto de las dimensiones medidas con el

POMS. Sabiendo que la motivación intrínseca predice al vigor, entendemos que las estrategias para hacer que los sujetos se sientan vigorosos pasan, entre otras cosas, por lograr que sus motivaciones sean intrínsecas. Hemos mencionado en el marco teórico algunos trabajos que relacionan Teoría de Metas con la TAD, de los que se desprenden que los contextos tarea conducen a un incremento de la satisfacción de las necesidades y una mayor motivación intrínseca (Guzmán et al., 2006). Recordemos que Moreno et al. (2007) encontraron que elevados valores en el índice de autodeterminación (SDI) se relacionaron con orientaciones y climas tarea, mientras bajos niveles en el índice lo hicieron con orientaciones y climas ego. Los entrenadores pueden por tanto, intentar interceder en las motivaciones de los judocas, fomentando, en general, contextos tarea y evitando entornos y consignas que comparen a unos deportistas con otros. De este modo, consignas del tipo, *"es mejor si agarras primero la manga con la mano derecha y luego la solapa con la izquierda"* con el fin de que nuestro deportista aprenda a pelear el agarre, puede ser más útil que *"puedes agarrarle, eres más fuerte"* a la hora de conducirlo hacia una motivación más autodeterminada, con la mencionada relación que ésta a mostrado con el estado de ánimo.

En torno a la variable **ansiedad**, hemos medido por un lado la ansiedad rasgo y por otro la ansiedad estado (tanto la *intensidad* como la *dirección*). La ansiedad rasgo se ha comportado tal y cómo se esperaba en su relación con la motivación, de forma que existen bajas correlaciones negativas con la motivación intrínseca, y positivas con la amotivación. En cambio observamos que la motivación extrínseca también presentó bajas correlaciones negativas con la ansiedad rasgo, lo cual puede ser debido, una vez más, al hecho de no haber distinguido las diferentes regulaciones.

Destacamos que el único mediador que obtuvo relaciones significativas con la ansiedad rasgo fue el de competencia, que presentó relaciones negativas más fuertes que los distintos tipos de motivación. Parece que al igual que se ha comentado con el estado de ánimo, el hecho de que los deportistas de nuestra muestra sean competidores, hace que el mediador que más influencia tiene es el de competencia. En cambio, en el estudio de la ansiedad social física de Brunet y Sabiston (2008), ésta obtuvo correlaciones negativas con los tres mediadores.

En nuestra hipótesis, en torno a la ansiedad estado, esperábamos que la autoconfianza relacionara positivamente con las formas más autodeterminadas de la motivación, así como todas las dimensiones de la subescala *dirección*. En cambio, se esperaba que ansiedad cognitiva y somática en la subescala *intensidad* presentara relaciones positivas con las formas menos autodeterminadas de motivación, tal y como sucedía en el trabajo de Frederick y Ryan (1993), donde los motivos de práctica más extrínsecos correlacionaron de forma positiva con ansiedad y depresión. En este apartado, se cumple parcialmente nuestra hipótesis, al no encontrarse relaciones significativas entre la ansiedad somática ni cognitiva con ninguna forma de motivación, salvo una baja correlación positiva encontrada entre ansiedad somática *intensidad* y amotivación. Nuestros resultados no dan soporte a los publicados por Brière et al. (1995) que encontraron correlaciones de la regulación externa y la amotivación con ansiedad. Comparando con los únicos estudios que relacionan motivación desde la TAD y ansiedad, tampoco encontramos similitud. Recordemos el de Thøgersen-Ntoumani y Ntoumanis (2006), que presentó relaciones positivas y significativas entre ansiedad social con la regulación externa e

introyectada, y negativas con la regulación identificada y la motivación intrínseca.

El único factor que mostró el comportamiento esperado fue la autoconfianza, tanto *intensidad* como *dirección*, que presentó bajas correlaciones positivas con la motivación intrínseca y moderadas correlaciones negativas con la amotivación. Recordemos que López-Torres, Torregrosa y Roca (2007) en un estudio con nadadores y una metodología retrospectiva, encontró que la autoconfianza era el factor más destacable en las mejores experiencias recordadas por los deportistas. Los autores sugirieron que los valores medios de ansiedad que sentían los individuos durante las mejores experiencias podrían haber sido controlados por los altos valores de autoconfianza alcanzados en ese momento, mientras esos valores de autoconfianza no habrían sido suficientes en el caso de la peor experiencia. Esto, podría dar una idea de la importancia del factor autoconfianza en su relación con las motivaciones de los sujetos.

En este caso, el mediador competencia fue el único que volvió a presentar moderadas correlaciones positivas con la autoconfianza. Parece lógico pensar que aquellos deportistas que se perciben competentes tiendan a tener confianza en lo que pueden hacer, sintiéndose capacitados para enfrentarse al reto o competición. Tal y como sucediera con la motivación, estos resultados vuelven a ceder protagonismo a la competencia sobre la autonomía y las relaciones sociales, reafirmandonos en las sospechas de que sucede así porque los deportistas son competidores, hecho que hace que lo más importante para ellos sea sentirse capaces. En base a estos resultados y al conocimiento de los expuestos por López-Torres et al. (2007), se hace razonable insistir a los técnicos deportivos y entrenadores en la importancia que podría tener el empleo constante de estrategias, tales como feedback positivo, para que el deportista

aumente su percepción de competencia, y su nivel de confianza en lo que es capaz de hacer. Proponer tareas a la altura de los deportistas, con metas realistas, hace que ellos sientan que lo que hacen está muy bien, ya que logran lo que se espera de ellos. Además, el momento de la temporada hace que los objetivos sean diferentes, y teniendo en cuenta los resultados obtenidos en nuestra investigación, se confirmaría el hecho, compartido por la mayoría de entrenadores, de no trabajar técnicas nuevas en los periodos competitivos, ya que esto podría crear dudas y aumentar la incertidumbre en el deportista, que ya no estaría seguro de si es capaz de hacer algo que aún no domina, con los efectos negativos sobre su percepción de competencia y su autoconfianza. Aconsejamos por ello, que los encargados de la preparación de los judocas consigan que sus deportistas reafirmen su repertorio técnico durante la época de competiciones, y tomen notas de las posibles carencias que se van detectando en los diferentes campeonatos, para introducir el grueso de las mejoras en los momentos de pretemporadas o alejados de la competiciones importantes. Esto no quiere decir que no se puedan hacer pequeños ajustes en otros momentos, pero siempre teniendo en cuenta las posibilidades reales de que sea asequible para el deportista y de los riesgos que puede tener en la confianza del mismo.

A pesar de las correlaciones obtenidas, cuando se realizó el análisis de regresión para predecir la ansiedad estado, encontramos que sólo la autoconfianza fue predicha por algún tipo de motivación. La autoconfianza *intensidad* fue predicha negativamente por la amotivación, mientras la *dirección* fue predicha negativamente por la amotivación y positivamente por la motivación extrínseca. La amotivación actuó tal y como se esperaba, pero contrariamente a lo esperado, la motivación intrínseca no actuó como predictor de la

autoconfianza, mientras la extrínseca sí lo hizo. Entendemos que estos resultados se deben a las características de la muestra, y es que el hecho de que sean competidores puede ser el motivo de que la motivación extrínseca se muestre como predictor de la autoconfianza, mientras que la intrínseca no la predice. Por ello, puede resultar conveniente realizar estudios futuros con una muestra en la que los practicantes de judo no asistan a competiciones.

En esta línea, resultados de algunas investigaciones demuestran que deportistas de diferentes disciplinas (baloncesto, fútbol, rugby y hockey hierba) que tienen alta motivación competitiva, interpretan la intensidad de la ansiedad como más facilitadora del rendimiento que aquellos con baja motivación competitiva, que por el contrario la identifican como debilitadora del rendimiento (Jones y Swain, 1992). Entendemos en este caso que la motivación competitiva es motivación extrínseca, y estos estudios dan soporte a la creencia de que la regulación integrada es más fuerte que la intrínseca en deportistas de competición.

Destacamos el hecho de que no se hayan encontrado otros trabajos que desde la TAD hayan relacionado la motivación con la ansiedad de rendimiento, de modo que nuestros resultados podrían arrojar una primera luz sobre lo que puede ser una consecuencia interesante, la ansiedad, que presenta relaciones innovadoras con la motivación. A juzgar por los resultados obtenidos, parece que la autoconfianza podría ser una consecuencia adaptativa de la motivación autodeterminada, pero también podríamos entender que en la continua retroalimentación del modelo, sea la autoconfianza la que proporcione un aumento del mediador competencia y a su vez se vea reflejado en la motivación autodeterminada.

Por su parte, el **flow** ha sido estudiado como una consecuencia adaptativa. Hipotetizamos que las formas más autodeterminadas de

motivación se relacionarán de forma positiva con dicho estado, tal y como sucediera en multitud de estudios (Cervelló et al., 2001; Csikszentmihalyi, 1990; Garcia Calvo, 2004; Garcia Calvo et al., 2003; Jackson, 1995, 1996; Jackson et al., 1998; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Roberts, 1992; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Mandigo et al., 1998; Moreno et al., 2006; Rusell 2001), y tal y como afirman Jackson, (1996) y Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, (1998) se espera que existan dimensiones más relevantes que otras.

En nuestro estudio, se han encontrado correlaciones moderadas y positivas entre el estado de *flow general* y la motivación intrínseca, mientras la amotivación muestra bajas correlaciones negativas con dicho estado, tal y como cabía esperar y dando soporte a los estudios referenciados. Pero encontramos que la motivación extrínseca también muestra correlaciones positivas, aunque más débiles que las mostradas con la motivación intrínseca, con *flow general*. Idénticos resultados, en la relación con la motivación, encontramos en el estudio realizado con nadadores por parte de Kowal y Fortier (1999), donde la motivación intrínseca, las formas autodeterminadas de motivación extrínseca, las percepciones de autonomía, competencia y relaciones sociales correlacionaban positiva y significativamente con el estado de flow. En ese trabajo, la desmotivación también se relacionó de forma negativa con la experiencia de flow. Debemos señalar, que a diferencia del trabajo mencionado, en nuestra investigación el único mediador que ha mostrado relaciones positivas con el flow ha sido, de nuevo, el de competencia. Pensamos que los motivos por los que en nuestro trabajo se han encontrado relaciones entre flow y motivación extrínseca, es por que éstas se producen con las formas autodeterminadas de regulación (integrada e identificada), al igual que sucediera en estudios anteriores con el flow disposicional (González-Cutre et al., 2006; Moreno et al., 2006).

El análisis de predicción desveló que en nuestro estudio, y a pesar de las relaciones exhibidas entre el *flow general* y los diferentes tipos de motivación, sólo la motivación intrínseca predijo dicho estado. De este modo, podemos decir a la vista de los resultados, que existe relación entre flow y los diferentes tipos de motivación, pero la única que realmente predice el estado de flow es la forma más autodeterminada de motivación según la Teoría de la Autodeterminación.

Tal y como se esperaba, algunas dimensiones han mostrado correlaciones con la motivación y otras no. *Combinación entre acción y pensamiento y transformación del tiempo* son las únicas de las nueve dimensiones que no han mostrado ningún tipo de correlación con los diferentes tipos de motivación, ni con los mediadores. Además, tampoco han sido predichas en nuestro trabajo por ningún tipo de motivación. Ya en los trabajos de Jackson (1992, 1996), los deportistas señalaron la *transformación en la percepción del tiempo* como una de las dimensiones que se manifestaba de forma mínima, si bien en este caso, la otra dimensión que parecía manifestarse débilmente en los deportistas que experimentaban flow era la *pérdida de cohibición*, que en nuestro caso sólo ha mostrado bajas relaciones negativas con la amotivación. Por su parte, en nuestro estudio, la *experiencia autotélica* ha correlacionado positivamente tanto con la motivación intrínseca como con la extrínseca, siendo éstas las más elevadas de todas las correlaciones encontradas, seguida de las que presenta la *concentración sobre la tarea* con la motivación intrínseca. Además, estas relaciones se confirmaron en el análisis de regresión, donde ambos tipos de motivación (intrínseca y extrínseca) predijeron la dimensión *experiencia autotélica*. Recordemos que ya en el trabajo de carácter cualitativo de López-Torres et al., (2007), en el que los deportistas debían recordar las mejores experiencias de éxito, la

experiencia autotélica y el *equilibrio entre habilidad-reto*, se impusieron como las más señaladas, tal y como ya se había descrito por otros autores (Csikszentmihalyi, 1993; García Calvo, Cervelló, 2005; Jackson y Eklund, 2002). En este sentido, se confirman los principios de la psicología básica que señalan el componente lúdico, la diversión como aspecto fundamental de la motivación, y una vez más la competencia vuelve a destacar, si tenemos en cuenta que la dimensión *equilibrio entre habilidad-reto*, no es más que el hecho de sentirse preparado para superar una tarea de cierta dificultad.

Experiencia autotélica se ha confirmado en nuestro estudio como una de las principales dimensiones, en su relación con la motivación, ya que tanto motivación intrínseca como extrínseca han logrado explicar un porcentaje más elevado del que se ha podido explicar en cualquier otra. Se justifica el hecho de que ambos tipos de motivación expliquen la diversión en la competición desde el punto de vista, ya explicado, de que los motivos tanto intrínsecos como extrínsecos pueden conllevar a consecuencias positivas. Teniendo en cuenta que la muestra está compuesta por competidores y que el flow ha sido medido en competición, los motivos extrínsecos tales como marcar ippones, ganar combates, o lograr medallas, podrían ser también adecuados para alcanzar la diversión. Si un judoca practica judo porque le gusta competir, o ganar combates, y en esa competición todo marcha bien, es lógico que se divierta.

El análisis de regresión ha mostrado a la motivación intrínseca como el tipo de motivación con mayor carácter predictivo de las diferentes dimensiones que componen el flow, si bien es cierto que la amotivación ha acompañado a ésta, con carácter negativo, en la predicción de algunas de ellas.

Señalamos que en esta ocasión, el mediador competencia vuelve a ser el que correlacionó con varias de las nueve dimensiones,

destacando la que se produjo con la *claridad de objetivos*. Parece que tener claro lo que hay que hacer puede resultar muy útil para sentirse capacitado de hacerlo, o bien, que los que se sienten muy competentes también creen tener claro lo que hay que hacer. Curiosamente esta dimensión fue la única que se predijo negativamente por la amotivación, como principal predictor.

Hipótesis 3. Discusión

En esta hipótesis esperábamos que las consecuencias obtuvieran relaciones entre sí, de modo que existiera una coherencia entre el valor conceptual de cada variable tratada y las correlaciones que se establecen con las demás.

Así, esperábamos que la **ansiedad rasgo** obtuviera relaciones positivas con la **ansiedad estado**, concretamente con las dimensiones de ansiedad cognitiva y somática de la subescala *intensidad*. En cambio, se esperaba que la autoconfianza y todas las dimensiones de la subescala *dirección* de la ansiedad estado presentaran relaciones negativas con la ansiedad rasgo. Es lógico esperar este tipo de relaciones entre ambas variables, ya que la ansiedad rasgo por definición viene a ser la tendencia que tiene un sujeto a sentirse ansioso en los diferentes momentos y situaciones que se le van presentando en los distintos contextos de su vida. Si tenemos en cuenta que la autoconfianza es la dimensión positiva de la escala de ansiedad utilizada, y que la subescala *dirección* indica en positivo la creencia del sujeto de que lo que siente será positivo para su rendimiento, podemos esperar las relaciones hipotetizadas.

A tenor de los resultados obtenidos, comprobamos que se cumple la hipótesis descrita anteriormente, hallándose, aunque débilmente, todas las relaciones esperadas entre la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Solamente la ansiedad somática *dirección* no

presentó ningún tipo de correlación con la ansiedad rasgo. En el análisis de predicción de la ansiedad estado se confirmaron exactamente todas las correlaciones presentadas entre las diferentes dimensiones de ésta y la ansiedad rasgo, señalándose la capacidad predictiva de ésta última variable sobre la primera. Solamente la autoconfianza *dirección*, en la que sólo los tipos de motivación (amotivación y motivación extrínseca) actuaron como predictores, no fue predicha por la ansiedad rasgo, además de la ansiedad somática *dirección* que anteriormente no había obtenido correlaciones.

En cualquier caso, la ansiedad rasgo, entendida por definición como la tendencia que tiene un ser humano a experimentar ansiedad en diferentes situaciones que se le irán presentando en los diferentes contextos de la vida, recibe apoyo en nuestro estudio, si tenemos en cuenta que tanto en las correlaciones como en el análisis de predicción, se confirman absolutamente las relaciones con todas las dimensiones de la escala de *intensidad*. Entendemos que el hecho de la confirmación parcial, y no total, de la subescala *dirección*, no contradice la definición en sí de la ansiedad rasgo, ya que parece que los judocas de nuestro estudio que presentan más ansiedad rasgo, podrían presentar niveles más elevados de ansiedad estado, aunque la interpretación que luego hagan de esos niveles sobre su futuro rendimiento no se vea predicho por la ansiedad rasgo. De hecho, la propia definición descrita a lo largo de este trabajo, no hace referencia a cómo entenderán los individuos que le afectará esa ansiedad estado que manifiestan.

Desde un punto de vista práctico, a la vista de los conocimientos teóricos y de los resultados obtenidos, parece apropiado que los responsables de entrenar y acompañar a los judocas a las competiciones, realicen alguna prueba con el objetivo de conocer la ansiedad rasgo de sus deportistas, a fin de estar alerta

con aquellos que presenten valores elevados, ya que esto podría explicar algunas conductas de los deportistas en diferentes situaciones, incluida la precompetición. Administrando algunos tests de fácil manejo (descritos en capítulo de instrumentos de medida de la ansiedad) podemos detectar si nuestros deportistas tienen tendencia a sentirse ansiosos, y estar por tanto preparados para intentar prevenir la situación. Conocedores de que la importancia del evento es un factor que interviene en la aparición de la ansiedad, y que nuestro deportista presenta valores de ansiedad rasgo sospechosos, sería fácil ayudarle en cierta medida, con comentarios y conductas que le hagan parecer que la competición que se avecina no es tan importante. En este caso sería un error, sobre todo con jóvenes de escasa experiencia, estar constantemente hablándole del torneo y de las consecuencias que de él se desprenderán, etc.

Tal y como hipotetizamos, se han encontrado relaciones negativas entre **ansiedad rasgo** y estado de **flow general**, dando soporte a los estudios de Jackson et al. (1998). Parece que aquellos judocas que más tendencia tienen a sentirse ansiosos, menos flow experimentarían en las competiciones. Recordemos que Santos Rosa (2003) encontró que la ansiedad rasgo (cognitiva) predecía negativamente el flow disposicional y situacional, y en nuestro estudio, el análisis de regresión del estado de flow a partir de la ansiedad rasgo, corrobora estos resultados, ya que ésta última variable, predice también el estado de flow negativamente.

Otra relación interesante de estudiar entre consecuencias, es la que se produciría entre la **ansiedad estado precompetitiva** y el **flow** alcanzado por los judocas en la competición. Esperábamos que ansiedad somática y cognitiva *intensidad* relacionaran negativamente con el estado de flow, mientras la autoconfianza *intensidad* y las tres dimensiones de la subescala *dirección* lo hicieran de forma positiva.

Recordemos que Jackson (1992, 1995, 1996) señaló la falta de confianza, una actitud mental negativa, problemas de concentración, distracciones o problemas físicos como factores que dificultan la aparición del flow. Además, Stein et al. (1995) mostraron relaciones negativas entre ansiedad y flow, mientras Symons et al. (2000) señalaron la relación negativa existente entre ansiedad cognitiva y dicho estado de flujo. Aunque no debemos olvidar que Jones et al. (2000) encontraron que los deportistas piragüistas experimentaron conjuntamente flow con ciertos niveles de ansiedad.

Esta hipótesis se cumplió parcialmente, ya que sólo se encontraron relaciones positivas y moderadas entre la autoconfianza (*intensidad y dirección*) con el estado de flow general. Además, una vez realizado el análisis de predicción del flow a partir de las diferentes dimensiones de la ansiedad estado precompetitiva, observamos que sólo la autoconfianza *intensidad y dirección* predijo el estado de flow. Estos resultados vuelven a poner de manifiesto la importancia de la autoconfianza sobre las otras dimensiones de la ansiedad (somática y cognitiva), dando soporte a los resultados ya mencionados de López-Torres et al. (2007). Nuestros resultados también dan soporte a otros autores (Jackson, 2000; Russell, 2001) que señalaron entre otros factores, a la confianza como facilitadora del flow, o Jackson et al. (2001), que mostró la relación positiva encontrada entre autoconcepto y flow situacional y disposicional.

A medida que analizamos los datos, va tomando consistencia la importancia que tiene, para los deportistas participantes en nuestro estudio, sentirse competentes, confiar en sí mismos. Parece que esta idea se convierte en el eje central, dentro de un entramado en el que ese hecho marca múltiples consecuencias tales como el tipo de motivación (en el caso de la relación entre el mediador competencia y el tipo de motivación), o en la consecución de un estado psicológico

óptimo durante la competición (si analizamos la relación entre ansiedad estado y flow). Por tanto, el fomento de la confianza de nuestros deportistas en las horas previas a la competición, puede contribuir a que éstos experimenten flow durante el torneo.

En nuestra inquietud por llevar al campo de práctica los datos que se desprenden de nuestro trabajo, hacemos la siguiente reflexión. En nuestra disciplina deportiva existen dos momentos previos a la competición, que resultan claves para los deportistas. Nos estamos refiriendo al momento de recibir los sorteos, y al momento del pesaje. Aconsejamos a los acompañantes de los judocas que compiten, que no manifiesten actitudes de contento o descontento en función de los rivales que le tocarán al deportista al que acompañan, ya que eso puede hacer que dicho judoca, tenga la creencia de que en función de un hecho externo (el rival), variará su suerte. Sería más adecuado preparar, los días previos, las estrategias de combate para todos los rivales que se estime oportuno, a fin de que él vea que sabe hacer las cosas. Una vez recibido el sorteo, puede ser muy útil hacer, junto al deportista, un breve repaso de lo que sabe hacer y cómo lo ha preparado, a fin de que se sienta seguro, entienda que depende en gran medida de algo que sabe hacer, y aumente así su autoconfianza, ya que esto puede conducirle, a tenor de nuestros resultados, a experimentar flow durante sus combates. Es evidente que en un deporte como el nuestro, modalidad abierta de oposición directa, es imposible exterminar la incertidumbre, pero si podemos hacer trabajos de visualización de videos, estudio de rivales o entreno de estrategias que ayuden a reducirla al máximo. Desde un punto de vista técnico, se aconseja que los jóvenes deportistas tengan estrategias generales para zurdos y diestros, a partir de sus propios repertorios de movimientos, y que en una etapa posterior vayan estudiando a rivales concretos hasta

hacer estrategias concretas para algunos de ellos. Esto contribuirá a que el deportista en formación aprenda a centrarse en algo propio (sus técnicas) que emplea de forma correcta en función de algunos marcadores externos (el oponente), aprendiendo a imponer sus movimientos y no estando a disposición de lo que el otro hace para contrarrestarlo. A medida que el judoca vea que es capaz de imponer sus agarres o sus desplazamientos, irá fomentando su autoconfianza.

En cuanto al otro momento decisivo, el pesaje, supone un reto en sí mismo para muchos de los deportistas que tienen problemas de peso, y cuya importancia y relación en la ansiedad estado precompetitiva ha sido demostrada en Nasioudis et al. (2005). Este trabajo desveló que los judocas de alto nivel, con problemas de peso, aumentaban sus niveles de autoconfianza y disminuían los de ansiedad cognitiva y somática, tras pasar ese momento satisfactoriamente, lo cual da una idea de la importancia y el reto que supone ese momento dentro del contexto competitivo. En cualquier caso, tanto para los que presentan problemas de peso, como para los que no, el momento del pesaje supone un comienzo real de la competición, "ya solo queda competir".

En esta hipótesis también se describió la esperanza de encontrar relaciones entre **estado de ánimo precompetitivo** y el **flow** experimentado en la competición. Analizando los resultados vemos que ya se encuentran relaciones entre todas las dimensiones del estado de ánimo medido en entrenamiento, a excepción de la tensión, y el flow experimentado en la competición. Además se encontraron multitud de relaciones entre las dimensiones mencionadas y las nueve que componen el flow, que en el caso del vigor, como era de esperar, siempre son positivas, siendo en el resto negativas. Estos hallazgos dan soporte a los trabajos de Pates et al. (2003) y están en la misma línea que se señala en el estudio de

Young (1999), donde el estado anímico positivo (humor) es considerado como facilitador de dicho estado. En nuestro trabajo encontramos también relaciones positivas entre el vigor *precompetitivo* y estado de flow, mientras depresión *precompetitiva* y confusión *precompetitiva* mostraron relaciones negativas con dicho estado de flujo.

El principal predictor del flow a partir del estado de ánimo *precompetitivo* ha sido la depresión *precompetitiva*, que lo predice negativamente, mientras el vigor actuó como segundo predictor de forma positiva.

Se desprende, a la vista de los resultados, que como cabía esperar existen relaciones entre ambas variables. Parece lógico pensar que en función del estado de ánimo del deportista antes de la competición será más o menos posible alcanzar el flow durante los combates disputados en el torneo. Debemos confesar, que esperábamos que el factor global del estado de ánimo *precompetitivo*, que obtuvo relaciones con el flow general, predijera a este negativamente. Nuestros resultados dan un valor predictivo sobre el flow, a las escalas depresión y vigor, lo cual va en la línea de lo que se hipotetizó. Recordemos que Pates et al. (2003) sugerían que el buen humor podía estar relacionado con la consecución del estado de flow, en un estudio en el que se analizó el efecto de la música sobre la obtención de dicho estado y se relacionó positivamente con el rendimiento de jugadores de baloncesto que realizaron una prueba de tiros a canasta. Es habitual ver como los judocas llevan sus auriculares y escuchan música hasta el momento justo de entrar en el tatami antes de competir, pudiendo estar este hecho, relacionado con los resultados descritos en el estudio anterior. Podría suceder que escuchar la música que les gusta, les hace permanecer en un estado de ánimo adecuado para competir, o que

utilicen este método para encontrarse vigorosos y evitar estados depresivos.

En torno a ese tema, se han mencionado algunos trabajos en los que se demuestra que determinadas técnicas psicológicas tales como la hipnosis o práctica imaginada (Grove y Lewis, 1996; Straub, 1996; Maynard, 2005; Pates, Oliver, y Maynard, 2001) son efectivas la consecución del flow, y en el aumento del rendimiento (Pates et al., 2002; Pates, Maynard, y Westbury, 2001; Pates, Oliver, y Maynard, 2001).

Por último, en esta hipótesis se barajaba la posibilidad de que existieran diferencias entre el estado **de ánimo medido en entrenamiento** y el medido en **situación precompetitiva**, a causa de las diferentes cargas de trabajo en ambos momentos. Esta hipótesis se ha basado en algunos trabajos que han demostrado como afectan las cargas de entrenamiento en el estado de ánimo (Arruza, 1996; Morgan et al., 1987; Moya 2003). En nuestra investigación no se encontraron diferencias significativas entre las diferentes dimensiones que componen el estado de ánimo cuando este es medido en ambas situaciones. Esto puede ser debido a que tampoco hemos controlado los entrenamientos que hacía cada deportista testado, y aunque hemos supuesto que las cargas en el momento precompetitivo serían menores, podría suceder, que no haya sido así. Es posible por tanto, que cuando se administró el test en situación de entrenamiento, los deportistas se encontraran descansados. Además, los diferentes niveles deportivos, edades y géneros de los sujetos, hacen que las cargas de entrenamiento supongan un estrés diferente en cada sujeto, siguiendo el principio de individualidad. Lo que si hemos comprobado es que existen altas correlaciones entre el estado de ánimo global medido en situación de entrenamiento y el medido en competición, así como entre las

diferentes dimensiones que componen el estado de ánimo y el estado de ánimo global. Además, a juzgar por las correlaciones, comprobamos que cuando nuestros judocas manifiestan tensión, vigor, fatiga, depresión, confusión o cólera en situación de entrenamiento, probablemente también lo experimentarán en situación precompetitiva. Esto nos podría hacer pensar que conocer el estado de ánimo en entrenamiento, puede ofrecernos información de cómo se sentirán nuestros deportistas antes de la competición, con lo que podemos anticiparnos en el recorrido e intentar evitar algunos estados en el caso de que éstos no fueran convenientes. Los datos del análisis de regresión realizado para predecir el estado de ánimo global precompetitivo a partir del estado de ánimo global medido en entrenamiento, confirma que éste último predice al primero.

Curiosamente la única dimensión que no obtuvo correlaciones fue el vigor precompetitivo con el estado de ánimo global (en ninguna de las dos situaciones), y el vigor medido en entrenamiento correlacionó positivamente con el estado de ánimo global. Sin embargo, aunque la correlación es estadísticamente significativa, el bajo valor absoluto de la correlación nos hace pensar que estemos incurriendo en un error tipo I, dado que es bastante inferior a .30 (.18). Igualmente la revisión de este factor en situación precompetitiva tampoco ha mostrado correlaciones significativas con el factor de estado de ánimo global, lo que parece reforzar la idea de que no existe una relación real entre el vigor y el estado de ánimo global.

Hipótesis 4. Discusión

Esta hipótesis versa sobre las **diferencias** existentes en las diferentes variables objeto de estudio en nuestro trabajo **en función del género**.

En esta línea se hipotetizó que existirían diferencias en el tipo de **motivación** en función del género, a tenor de los resultados de otros estudios (Núñez et al., 2006) donde las chicas mostraron menores niveles de amotivación y regulación externa que los deportistas de género masculino. En nuestro estudio hemos comprobado, tras realizar el análisis de varianza, que las féminas se perciben menos competentes que los judocas de género masculino, y además las chicas estaban menos extrínsecamente motivadas que los chicos, en línea con los datos del estudio mencionado. El hecho de que las chicas se perciban menos competentes que los chicos puede deberse al hecho de que generalmente los judocas de ambos sexos entrenan juntos, y podría suceder, que las judocas tengan presente el hecho de que existen diferencias entre la forma de hacer judo de los chicos y ellas, haciendo que exista en ellas un efecto de sentirse menos competentes. Desde el punto de vista práctico, si aceptamos esta justificación, podría resultar apropiado, hacer que las chicas sientan que no deben compararse con los judocas del otro género, y reforzar que lo que son capaces de hacer es muy bueno, y que tiene mucho mérito.

En torno a las diferencias en la motivación, podemos entender que se replican los resultados del estudio de Núñez et al. (2006) y que las diferencias se deban a la regulación externa, en cuyo caso aceptaremos que las chicas no practican tanto por conseguir recompensas. Pero podría suceder que realmente las diferencias entre grupos en la motivación extrínseca se debieran a los tipos de regulación más autodeterminada, con lo que se hace lógico proponer otros estudios que analicen exactamente dónde están las diferencias.

Continuando con las diferencias encontradas entre grupos en función del género, esperábamos que los chicos mostraran menores niveles de **ansiedad** que las chicas, a tenor de otros estudios que así

lo demostraron (Abrahamsen et al., 2008; Brunet y Sabiston, 2008). En este caso, no se cumplió la hipótesis, ya que no se han obtenido diferencias por género ni en la ansiedad rasgo ni estado. Estos resultados dan soporte al realizado con judocas de élite coreanos, donde sucedió exactamente lo mismo (Woo Han; 1996).

Siguiendo con el estudio realizado en Korea con judocas del equipo nacional, pensamos que en el nuestro tampoco encontraríamos diferencias entre chicos y chicas en el estado de ánimo, y efectivamente así ha sucedido. Tampoco se cumple la hipótesis en torno a las diferencias que esperábamos encontrar en la autoconfianza, basándonos en un estudio antiguo realizado con judocas, (Moraes, 1987), donde los chicos mostraron niveles más elevados que las chicas.

Parece por tanto que los judocas de nuestro país no experimentan más ansiedad o diferente estado de ánimo en función de que pertenezcan a uno u otro género. Cabe mencionar que se efectuaron los cálculos correspondientes para detectar las posibles diferencias que pudieran existir en el flow en función del género, y los resultados no mostraron diferencias significativas entre grupos.

Hipótesis 5. Discusión

La hipótesis número 5 versa sobre las **diferencias** que pudieran existir entre grupos teniendo en cuenta la **edad** de los judocas.

Podríamos pensar, que en un grupo de deportistas que se dedican a competir, a medida que éstos se hacen mayores, disminuyen los **motivos** más **autodeterminados** para practicar, y empiezan a primar otros. Es el caso de los judocas que empiezan a practicar como un juego, por motivos absolutamente intrínsecos, y

que a medida que cumplen años se han visto inmersos en una estructura competitiva y en un régimen de entrenamientos que nada tiene que ver con lo que era. Por ello, e influenciados por los estudios de otros autores (González-Cutre, 2006; Ntoumanis, 2005), pensamos que podrían existir diferencias en el tipo de motivación de los judocas en función de la edad, de forma que el grupo de *jóvenes* presentará motivaciones más autodeterminadas que el grupo de adultos.

Los resultados desvelan que los *jóvenes* se manifiestan más competentes que los adultos, presentando además, mayores puntuaciones en el mediador relaciones sociales. Puede suceder que los judocas de menos de 15 años que clasifican para un Campeonato de España de su categoría se sientan muy competentes, ya que a esas edades, no son muy conscientes de sus limitaciones, y sí de que los demás compañeros de sus clases o amigos del barrio, no logran ese nivel. Por ello, puede suceder que se manifiesten más competentes que los *adultos*, que ya han pasado esa etapa y se enfrentan a unas situaciones mucho más duras, donde el nivel de las competiciones a las que se enfrenta es mucho mayor, y sentirse realmente competente puede resultar más complicado. El hecho de que los *jóvenes* presenten mayores puntuaciones en las relaciones sociales, no nos sorprende, ya que a esas edades este componente es fundamental, y en el modelo occidental, las clases están llenas de juegos, donde hacer equipo se convierte en un fin en sí mismo. Las clases de adultos, a menudo se convierten en "talleres" de fabricar campeones, donde las relaciones pasan a un segundo lugar, lo cual no deja probablemente de ser un error. Recordemos el efecto de mediadores que tienen la competencia y las relaciones, sobre la motivación, y entenderemos oportuno fomentar ambas en nuestras clases de judo de adultos, máxime en el caso de la competencia, que

ha demostrado múltiples e interesantes relaciones con otras variables.

A pesar de las diferencias que se han presentado en los mediadores entre los *jóvenes* y los *adultos*, no se han encontrado diferencias significativas entre grupos en el tipo de motivación, contrariamente a lo hipotetizado. Se puede pensar, que no aparecen las diferencias porque el grupo de adultos está compuesto por judocas de más de 15 años, y en nuestra muestra, dentro del grupo *adultos* tan sólo hay 14 judocas que pasen de los 25 años. Quizás para que se modifique la motivación de un judoca a lo largo de su carrera hace falta que pase mucho tiempo. Tengamos en cuenta que un judoca encuentra su "edad de oro" o "máximo rendimiento" entre los 24 y los 29 años, con lo que sus carreras son bastante largas si lo comparamos con otros deportes tales como la gimnasia rítmica. Queremos decir que, a lo mejor, si hubiéramos hecho un grupo de más edad para determinar posibles diferencias en la motivación por dicha variable, las hubiéramos encontrado, o tal vez no.

En la presente hipótesis también se esperaba que los deportistas manifestaran diferencias en la **ansiedad estado en función de su edad**, de modo que los *adultos* experimentaran niveles más bajos, que los *jóvenes*, en la intensidad de la ansiedad somática y cognitiva, como ya sucediera en otras investigaciones (Hanton et al., 2008; Hernández et al., 2008; Kuuseok y Ratassepp, 2001; Mellalieu et al., 2004), además de hacer una interpretación más positiva de los síntomas (Cerin et al., 2000; Hanton y Jones, 1999a). Hipotetizamos que los *adultos* mostrarían también puntuaciones más altas en las dos subescalas (*intensidad y dirección*) de la autoconfianza, por entenderse ésta como otra consecuencia lógica adaptativa ligada a una mayor experiencia. Cuando planteamos las hipótesis entendimos que los judocas de más edad de nuestro

estudio eran más expertos, aún concedores del riesgo que supone hacer esta asociación de ideas, y que los años de edad o de práctica, no siempre son sinónimos de una mayor experiencia, tal y como se describe en Hanton et al. (2009).

A tenor de los resultados de nuestra investigación podemos afirmar que nuestra hipótesis se cumple parcialmente, de modo que no se han encontrado las diferencias esperadas en la intensidad de la ansiedad, mientras si se han encontrado en la interpretación que los judocas hacen de los síntomas de la ansiedad tanto somática como cognitiva. Parece que los judocas *adultos* de nuestro estudio sienten los mismos niveles de ansiedad que los *jóvenes*, pero en cambio consideran que dichos síntomas serán más positivos (en el caso de la ansiedad somática) o menos negativos (en la ansiedad cognitiva) para su rendimiento próximo. Además, tampoco encontramos diferencias en ninguna de las dos subescalas de la autoconfianza en función de la edad de los sujetos. El hecho de que no se hayan confirmado las diferencias esperadas en la intensidad de ansiedad estado, podría deberse al hecho ya mencionado de entender que los judocas del grupo adulto son más expertos que los del otro grupo, ya que no hemos tenido en cuenta el número de competiciones, o tipo de práctica que han realizado los mismos durante el transcurso de su carrera deportiva, ni siquiera, hemos indagado sobre los años de práctica de los deportistas. Aún así, hemos encontrado las diferencias en la interpretación de los síntomas, por lo que podría resultar oportuno, realizar un estudio futuro, indagando de forma más concisa sobre la ansiedad estado precompetitiva de los judocas, pero esta vez analizando la experiencia bajo el prisma de una práctica reflexiva, o deliberada, que nos ofrezca la posibilidad de reducir el margen de error en lo que a la experiencia se refiere.

Aún así, se podrían obtener algunas aplicaciones de nuestros hallazgos al campo práctico, de modo que los entrenadores podríamos ayudar a los deportistas que entrenan con nosotros, en ese proceso de maduración, que parece conllevar a interpretar los síntomas ansiosos típicos de una situación precompetitiva, planificando el número de competiciones necesario para que se produzca esa adaptación en las programaciones de nuestros judocas y dialogando con ellos en lo natural de sentirse algo ansiosos. La recomendación que desde estas líneas se hace, es trabajar esta variable del mismo modo que se trabajan los aspectos condicionales, técnicos o tácticos, diseñando ciclos en el tiempo y estrategias para la mejora de dicha capacidad.

En cualquier caso, debemos recordar el estudio realizado con judocas griegos, (Nasioudis et al., 2005), donde se hace referencia a los cambios que se producen en el nivel de ansiedad estado precompetitiva en función de que el deportista arrastre o no problemas de peso. En nuestro estudio no hemos controlado esta variable, con lo cual podríamos pensar que el motivo por el que no se han obtenido algunos resultados esperados, se pueda deber a que algunos de los judocas de nuestro estudio, asistieran a las competiciones donde fueron testados con problemas de peso y otros no.

Hipótesis 6. Discusión

En esta hipótesis esperábamos encontrar **diferencias** en los **mediadores** psicológicos y el tipo de **motivación** entre los judocas **en función de su nivel deportivo**. Conocedores de la influencia que tiene el éxito sobre los mediadores, y la influencia de éstos sobre la motivación, (Mc Auley y Tammen, 1989; Vallerand et al., 1986a; Weinberg y Ragan 1979) hipotetizamos que los judocas del equipo

nacional se sentirían más competentes que los amateurs, e influenciados por ello, su motivación sería más autodeterminada. Los resultados de estudios realizados con deportistas (Frederick y Schuster, 2003), donde los de mayor nivel deportivo, manifestaban mayores niveles de motivación intrínseca, reforzaron nuestras creencias de encontrar las diferencias mencionadas también en nuestro trabajo. En cambio, los resultados no han confirmado nuestra hipótesis, ya que no se han desvelado las diferencias esperadas en los mediadores, ni en la motivación de los deportistas de nuestra muestra en función de su nivel deportivo. Recordemos, no obstante, que en otros trabajos (Fortier et al., 1995; Moreno et al., 2008) los deportistas con mayor nivel mostraban peores perfiles motivacionales.

Cuando realizamos la hipótesis comenzamos justificando las posibles diferencias que se esperaban encontrar en el efecto que el éxito tiene sobre los mediadores y éstos sobre la motivación. Quizás, los deportistas del equipo nacional en nuestro estudio, no se sientan más exitosos que los amateurs, ya que cada uno se desenvuelve en un entorno competitivo diferente. Tengamos en cuenta que las competiciones en las que participan los deportistas del equipo nacional son más exigentes, lo cual puede hacer que estos judocas no se sientan con demasiado éxito en esas circunstancias. Esto, podría justificar la ausencia de diferencias en los mediadores y motivación entre los grupos de judocas de nuestro estudio. No obstante, sería interesante seguir indagando sobre este aspecto en futuros estudios con judocas, a fin de confirmar los resultados obtenidos en nuestra investigación, o de replicarlos.

Se confirma la hipótesis en lo que a la ausencia de diferencias en la **ansiedad rasgo** se refiere, en función del nivel deportivo. De este modo, al igual que sucediera con el estudio de Moya-Albiol et al.

(2001), nosotros tampoco hemos encontrado diferencias en esta variable, entre los judocas del equipo nacional y los amateurs.

En lo que a ansiedad se refiere, hipotetizamos que el nivel deportivo sí marcaría diferencias entre grupos en las diferentes dimensiones de la **ansiedad estado** medidas en situación precompetitiva, tal y como sucediera en algunos estudios realizados previamente (Hanton y Connaughton, 2002; Hanton, Evans, y Neil, 2003; Jones et al., 1994; Jones y Swain, 1992; Perry y Williams, 1998), donde una de las variables más importantes en la forma de interpretar los síntomas de la ansiedad era el nivel deportivo. La hipótesis se cumple parcialmente, ya que sólo se han encontrado diferencias en la intensidad de la autoconfianza entre los judocas del *equipo nacional* y los *amateurs*. Parece que los judocas del *equipo nacional* confían más en sus posibilidades a la hora de enfrentarse a la competición, al igual que sucediera en el estudio con tenistas (Covassin y Pero, 2004) en el que los ganadores experimentaban mayores niveles de autoconfianza, previa al partido, que los perdedores. Esto puede resultar contradictorio con los resultados obtenidos y analizados anteriormente en los que no se han encontrado diferencias en la percepción de competencia entre ambos grupos. ¿Cómo es posible que los deportistas del *equipo nacional* no se perciban más competentes que los del grupo *amateur*, pero en cambio confíen más en sus posibilidades a la hora de enfrentarse a la competición? Podría ser, que los judocas de mayor nivel hayan hecho una evaluación de su propia competencia más ajustada que la que hayan realizado los del grupo *amateur*, de modo que un valor absoluto de competencia percibida no refleje el mismo grado de competencia real, de modo que los del grupo *amateur* no se sienten capaces de afrontar o superar el reto que les supone la competición, mientras los del *equipo nacional*, si consideran que ese nivel de

competencia es suficiente para superar el reto. Probablemente, los deportistas de mayor nivel deportivo, tengan más experiencia en las situaciones competitivas, lo que hace que sepan interpretar mejor la competencia que tienen sobre el reto al que se van a enfrentar. Recordemos que la autoconfianza es una evaluación cognitiva de mis capacidades para afrontar un reto y hace referencia a una evaluación subjetiva de la competencia.

Los resultados obtenidos en nuestra investigación se asemejan a los presentados por Perry y Williams (1998), en una investigación llevada a cabo con tenistas, donde el grupo de mayor nivel deportivo mostró mayores niveles de autoconfianza, pero no se encontraron diferencias en la ansiedad somática.

Tal y como relatábamos en nuestra hipótesis, no se han encontrado diferencias en el estado de ánimo entre los judocas de mayor nivel deportivo y los de menor nivel. Estos resultados van en línea con los encontrados en otros estudios realizados con judocas (Moya-Albiol et al., 2001), donde el nivel deportivo tampoco supuso diferencias en el estado de ánimo.

Conclusiones



5.2 CONCLUSIONES

En este capítulo vamos a exponer de forma esquemática y ordenada, las ideas más significativas que se extraen de los resultados obtenidos en nuestra investigación, y que han sido discutidos ampliamente en el epígrafe anterior.

En torno a la relación entre los mediadores y el tipo de motivación:

- ✓ La percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales actúan como mediadores de la motivación, siendo la percepción de competencia el más importante en nuestro estudio.

En cuanto a las relaciones entre el tipo de motivación y las consecuencias estudiadas:

- ✓ Existen relaciones entre el tipo de motivación y el estado de ánimo de los judocas tanto en situación de entrenamiento como en situación precompetitiva, destacando el papel del vigor, que se relacionó positivamente con los tres mediadores.
- ✓ La motivación de los judocas está relacionada con su ansiedad rasgo y estado, siendo, de todas las dimensiones de la ansiedad estado, la autoconfianza precompetitiva (intensidad y dirección) la que ha mostrado relaciones positivas con la motivación intrínseca.
- ✓ El estado de Flow se ha relacionado directamente con la motivación en nuestro estudio, donde todas sus dimensiones han sido predichas por algún tipo de motivación exceptuando la *Combinación entre acción y pensamiento y transformación*

del tiempo que no mostraron correlaciones con ningún tipo de motivación.

Del estudio de las relaciones entre las diferentes consecuencias estudiadas se desprenden las siguientes conclusiones:

- ✓ Existen relaciones entre las diferentes consecuencias estudiadas. Así, la ansiedad rasgo se relacionó positivamente con la ansiedad estado precompetitiva, y ambas obtuvieron relaciones con el Estado de Flow experimentado en la competición. Las relaciones obtenidas entre ansiedad rasgo y estado de flow fueron negativas, mientras la autoconfianza (*intensidad y dirección*) se relacionó positivamente.
- ✓ Dicho estado de flujo, obtuvo también relaciones con el estado de ánimo precompetitivo, el cual se relacionó positivamente con el medido en situación de entrenamiento. La única dimensión con connotaciones positivas (vigor) mostró relaciones positivas con el estado de flow, mientras el resto lo hicieron negativamente.

En cuanto a las diferencias entre grupos en función del género, edad y nivel deportivo:

- ✓ Los deportistas del género masculino se perciben más competentes que los del género femenino, y se muestran más extrínsecamente motivados.
- ✓ Los judocas adultos se perciben menos competentes que los jóvenes y peor relacionados socialmente en el contexto donde se desarrolla la práctica de su deporte, pero en cambio interpretan los síntomas de sus niveles de ansiedad de forma más positiva que los judocas de menos edad.
- ✓ El nivel deportivo a supuesto diferencias en lo que a la ansiedad estado se refiere, siendo que los deportistas del

equipo nacional confían más en sus posibilidades a la hora de enfrentarse al reto de la competición.



Dificultades y limitaciones



5.3 DIFICULTADES Y LIMITACIONES

Entendiendo que la metodología de la investigación científica debe ser rigurosa, somos conscientes de la dificultad que entraña atajar los objetivos planteados sin encontrar dificultades en el camino, o sin dejar algunos detalles en el proceso, que mejorarían sin duda nuestro trabajo. Por ello a continuación se detallan las principales limitaciones de nuestro estudio, esperando que pueda resultar de utilidad a futuros investigadores interesados en el tema.

La primera limitación que encontramos, podría ser la ausencia de variables relacionadas con los factores sociales que podrían influir en la motivación de los deportistas. Si tenemos en cuenta el Modelo de Vallerand (2001), entendemos que la presencia de alguna variable relacionada con este bloque, tales como estilo de los entrenadores o entorno familiar, habría enriquecido un estudio en el que se abordaría el Modelo completo a nivel contextual.

En la finalidad última de toda investigación que pretende aportar datos novedosos y enriquecer el conocimiento relacionado con el tema que aborda, podemos entender que la utilización de una metodología experimental habría resultado más acertada que la que hemos empleado, dado el grado de madurez que tiene el cuerpo de investigación relacionado con la Teoría de la Autodeterminación. En cualquier caso creemos que la selección de variables como estado de ánimo y ansiedad estado, hacen que podamos aportar datos novedosos relacionados con la Teoría en los dominios del deporte, ya que no se conocen demasiados estudios que hayan abordado dichas variables en el marco de la Teoría.

Dentro de nuestro estudio, no hemos diferenciado entre las diferentes regulaciones de la motivación extrínseca, lo cual impide que afinemos a la hora de interpretar algunos resultados, tal y como

ha quedado patente en el capítulo de las discusiones. Por ello, podemos saber si algunas de las relaciones inesperadas entre la motivación extrínseca y otras variables se deben a las formas más autodeterminadas de regulación.

Podríamos entender que el momento de administrar los cuestionarios en situación precompetitiva no es el más adecuado, pero el hecho de que se haya seleccionado como un momento oportuno la noche antes y no más cerca del calentamiento o del primer combate, ha sido justificado desde el conocimiento de la estructura de las competiciones de judo, entendiéndose que los tiempos entre el pesaje, desayuno y transporte al lugar de competición no permiten que los deportistas puedan someterse en las condiciones necesarias a la cumplimentación de los cuestionarios oportunos. Entendemos que la noche antes de la competición también es un momento decisivo y oportuno para valorar las variables seleccionadas en situación precompetitiva.

Dado el gran número de variables utilizadas, habría resultado más acertado realizar el trabajo con una muestra mayor, ya que esto habría contribuido de forma positiva en el análisis de las propiedades psicométricas de los instrumentos de medida, y a la hora de haber podido realizar otros cálculos tales como modelos de ecuaciones estructurales que nos hubieran aportado algo más de información sobre el tema. Habría sido un acierto probablemente haber conseguido número mayor de sujetos de edades comprendidas entre los 24 y 30 años, a fin de poder analizar si las motivaciones de los sujetos de esas edades varía con respecto a los más jóvenes, ya que tal y como hemos mencionado en el capítulo de las discusiones, las características de nuestro deporte pueden hacer que el criterio de más de 15 años de los practicantes no sea el más adecuado para

determinar el grupo de adultos, sobre todo si queremos analizar el posible cambio de la motivación a lo largo del tiempo.

Podríamos entender como una limitación del estudio, el no haber incluido el análisis del IAD (Índice de Autodeterminación), pero tras haber hecho una revisión sobre el estado del tema, declinamos la posibilidad de usar el índice, por las críticas que el mismo ha recibido últimamente. Además debemos reconocer que el no haber diferenciado las diferentes regulaciones imposibilita que podamos hallar el IAD.



Prospectivas de futuro



5.4 PROSPECTIVAS DE FUTURO

A la vista de los resultados obtenidos, de las limitaciones mencionadas en el epígrafe anterior y del análisis de la evolución en la investigación relacionada con la Teoría de la Autodeterminación en el deporte, podríamos proponer para trabajos futuros las siguientes ideas.

Realizar un estudio con judocas pero incluyendo variables que reflejen factores sociales, de forma que se pueda analizar el modelo completo.

Por otro lado se nos antoja interesante realizar un trabajo donde la "n" sea mayor, con el fin de analizar las propiedades psicométricas de los instrumentos de forma más rigurosa. Además parece oportuno diferenciar las diferentes regulaciones, lo que nos ayudaría a comprender si algunas de las relaciones encontradas con la motivación extrínseca y que no se esperaban, se deben a que éstas se producen con las formas más autodeterminadas de regulación, tal y como sospechamos.

Tras ver el comportamiento de la variable "percepción de competencia" en nuestro estudio, podría resultar interesante hacer un trabajo con metodología experimental, en el que por medio de determinadas estrategias pudiéramos intervenir sobre lo competentes que se sienten los deportistas, comprobando si esto influye en el tipo de motivación de los mismos y a su vez, conduce a diferentes consecuencias.

A la vista de las relaciones encontradas entre el estado de ánimo precompetitivo y la ansiedad estado precompetitiva, nos parece oportuno plantear investigaciones con esas variables y el estado de flow, dentro del Modelo, incluyendo la variable resultado en

la competición, a fin de comprobar las relaciones entre esas consecuencias precompetitivas y el rendimiento en la competición.

Teniendo en cuenta el avanzado estado de la investigación en la TAD con metodología correlacional, sería idóneo realizar estudios experimentales, que son hasta el momento, más escasos.

Tras los resultados obtenidos en torno a los estados de ánimo, se antoja interesante, profundizar en el estudio del papel de la motivación en los estados de ánimo, que hasta el momento se desconocen.



Propuestas de intervención



5.5 PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

A continuación vamos a realizar algunas propuestas de intervención en la práctica, fundamentadas en el estudio de la situación actual con respecto a las variables estudiadas, así como en los resultados obtenidos en nuestra investigación. Esperamos que todos los profesionales vinculados con judocas, encuentren en estas sugerencias la solución a alguno de los problemas que hasta ahora les inquietaba, o simplemente una ayuda para afrontar las situaciones propias de su labor diaria.

PROPUESTA Nº 1.

Conocedores de la influencia que puede suponer el **estilo del entrenador** sobre las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, y éstas a su vez sobre la motivación de los mismos hacia la práctica de su deporte, se propone a los entrenadores que intenten acercarse a un estilo de apoyo a la autonomía y se alejen de actitudes propias de los estilos autocráticos, que tan frecuentes son en nuestra disciplina deportiva.

En esta línea, los entrenadores podemos conseguir que los deportistas elijan por si mismos las opciones más correctas, haciéndoles entender que son las más apropiadas, o dejándoles que las aprendan por ensayo-error. Si creemos que un judoca debería hacer una técnica concreta en determinadas situaciones, podemos plantear la situación de diferentes formas:

- ✓ Una es decirle que tiene que hacer esa técnica porque sí, porque se lo digo yo.
- ✓ Otra es explicarle que dadas las situaciones que se producen cuando está trabajando, a su morfología o a las características de la categoría en la que compete,

determinada técnica puede suponer una herramienta útil dentro de su repertorio de movimientos. A continuación, daríamos al deportista la posibilidad de elegirla o no a la hora de practicar. Sí hemos conseguido que él entienda que es algo que le va a reportar beneficios, que le sacará de situaciones de apuro, es más que probable que la elija cuando nosotros proporcionemos el tiempo de práctica y las condiciones óptimas, pero en esta ocasión, será él el que toma las decisiones.

- ✓ Podríamos también exponer al deportista a situaciones en las que necesite ese recurso, por medio de diferentes randoris o por la elección de rivales cuyas características hacen que el empleo de esa técnica sea propicia. En este caso, dejaremos que el propio deportista se equivoque al intentar hacer otras cosas pudiendo ayudarlo con pistas como "a lo mejor te va bien intentar una técnica de cadera en esa situación", o "quizás te sientas más cómodo haciendo alguna técnica de apoyo de dos pies", cuando lo que queremos es que haga O Goshi, por ejemplo.

En las dos últimas situaciones el deportista selecciona la técnica que quiere hacer, lo cual le proporcionara una mayor percepción de autonomía, mientras en la primera de las opciones planteadas, sentirá que está obligado a hacer esa técnica.

El hecho de que los judocas de nuestro club elijan ir o no ir a competir a un campeonato, va en la línea de lo expuesto anteriormente. Las estructuras de sesiones en las que se da al deportista la oportunidad de elegir los ejercicios a practicar, o el orden de dichos ejercicios, van a contribuir al fomento de la autonomía y por lo tanto serán positivas.

PROPUESTA N° 2.

Hemos visto la importancia que tiene la **percepción de competencia** sobre la motivación de los judocas en nuestra investigación, así como sobre las diferentes consecuencias estudiadas. Basándonos en estos datos, se hace oportuno sugerir a los profesores y entrenadores que adopten estrategias para fomentar esa percepción de competencia en sus deportistas.

- ✓ Proporcionar constantemente feedback positivo y reforzar las tomas de decisiones acertadas aunque no hayan obtenido un resultado positivo. Por ejemplo: "qué bien, ese era el momento de intentar esa técnica, la próxima vez seguro que sale", o "perfecto, se nota que tienes claro que lo más importante en esa situación es controlar la manga, ánimo, sigue así".
- ✓ Exponer al deportista a situaciones de éxito. Por ejemplo: hacer que haga con un rival de inferior peso o nivel, o seleccionar las competiciones en las que su nivel esté a la altura de las circunstancias, y evitar que asista a campeonatos dónde se hace muy difícil que pase de primera ronda.
- ✓ Empleo de progresiones adecuadas y planteamiento de metas realistas a corto plazo, que le conduzcan a alcanzar otras a más a largo plazo. Por ejemplo: si queremos que el yudoca que entrenamos sea capaz de tirar en competición con Uchi Mata, podría resultar inadecuado pedirle que lo intente en randori el primer día que la aprende. Sería más conveniente que primero se proponga ser capaz de aguantar en equilibrio sobre una pierna en forma de "T", y que una vez conseguido ese paso se estableciera la meta de hacer la

secuencia de pasos de forma coordinada en estático, para después pedirle que mantenga el equilibrio con el compañero encima y acto seguido ver si es capaz de hacerlo en diferentes desplazamientos. Finalmente podríamos ver si es capaz de realizar el gesto cuando rivales de menos peso o nivel intentan oponerse, para pasar a las situaciones de oposición propias de la competición.

Si en vez de ir pidiéndole que cubra esos objetivos de forma progresiva, lo que le pedimos es el objetivo final, es posible que se sienta incapacitado, y abandone la práctica de un movimiento que le resulta inalcanzable.

Parece por tanto que si conseguimos que los judocas que practican en nuestros gimnasios se crean buenos, lograremos que se desencadenen una serie de consecuencias positivas en lo que a motivación se refiere, así como en estados de ánimo, autoconfianza y flow. Por ello, animamos a los entrenadores que son muy exigentes con las mejoras técnicas, que no olviden decirle a los deportistas las cosas que sí hacen bien, ya que de lo contrario éstos podrían pensar que todo lo hacen mal, con las consecuencias negativas que esto tendría sobre su percepción de competencia.

PROPUESTA Nº 3

Aunque no ha sido el objeto de nuestro estudio, hemos visto cómo el **uso de recompensas** externas hacen que los deportistas puedan pasar de tener una motivación intrínseca para hacer judo a una extrínseca.

- ✓ Es común ver a profesores que en las clases de niños premian al final de la sesión con caramelos o golosinas a los practicantes que se han portado bien, o simplemente a los

que asisten. Desde estas líneas advertimos del riesgo que esto puede suponer en la motivación de esos niños, que en un principio pueden acudir porque les gusta practicar judo, y al final de un periodo, el verdadero motivo por el que acuden al gimnasio sea obtener una piruleta. No decimos que no se pueda utilizar este recurso, pero administrándolo con cautela en el tiempo.

PROPUESTA Nº 4

En el presente trabajo se han mostrado datos relativos al estado de ánimo de los judocas en situación de entrenamiento y precompetitiva, ansiedad estado y rasgo y estado de flow. Analizando los datos hemos concluido que el vigor, la autoconfianza, y el estado de flow estaban relacionados directamente con la motivación intrínseca, por lo cual se sigue antojando interesante el **fomento de motivaciones autodeterminadas** para lograr que nuestros deportistas alcancen las mencionadas consecuencias positivas.

- ✓ Los profesores podemos fomentar este tipo de motivación por mejorar, conocer o por la mera satisfacción que supone su práctica, evitando que los deportistas se comparen con los demás. Conocedores de la relación existente entre la orientación a la tarea y motivación intrínseca, parece adecuado centrar los objetivos de nuestro deportistas en términos de mejora de sus habilidades, y no en comparaciones con las habilidades de sus compañeros. Por tanto, directrices del tipo: "muy bien, hoy estás más equilibrado que la semana pasada cuando haces Ipon Seoinague" pueden ser más adecuadas para conseguir estos objetivos que si le decimos: "muy bien, tu puedes hacer Ipon Seoinague como Koga, o mejor que Koga".

- ✓ Por otro lado ya hemos mencionado las repercusiones positivas que tienen los tres mediadores sobre las motivaciones autodeterminadas, y éstas sobre el vigor. Hasta ahora hemos mencionado algunas estrategias para el fomento de la autonomía y la competencia, pero no lo hemos hecho para el fomento de las relaciones sociales. Proponer juegos en los que los judocas deben interactuar en equipos, o en los que deben hacer ejercicios propios de judo pero en colaboración, pueden ser herramientas muy útiles en el desarrollo de este mediador. Además, la propuesta de actividades extradeportivas tales como hacer una comida un domingo, o aprovechar un viaje a una competición para hacer turismo en equipo, hacen que se fomenten las relaciones entre ellos, con las consiguientes repercusiones positivas que esto conlleva. Por todo ello, proponemos a los entrenadores que se marquen este tipo de objetivos, y entren dentro de sus planificaciones igual que probablemente hacen con los objetivos propios de las capacidades físicas o técnicas.

PROPUESTA Nº 5

Del estudio de las relaciones entre las diferentes consecuencias analizadas podemos extraer las siguientes recomendaciones:

- ✓ Teniendo en cuenta que la ansiedad rasgo ha correlacionado positivamente con la ansiedad estado precompetitiva, recomendamos el **uso de cuestionarios** de fácil administración y uso, (como el empleado en nuestra investigación) **para medir la ansiedad rasgo**, de modo que podamos anticiparnos a posibles situaciones ansiosas con deportistas que tienen propensión a ello. Si tras pasar el

cuestionario a nuestros jóvenes judocas, observamos que los parámetros de alguno de ellos está por encima de lo normal, podremos adoptar medidas tales como esperar un poco más para que acuda a las competiciones mientras restamos importancia al resultado en las mismas de los compañeros que si acuden. O por ejemplo, podríamos plantearle acudir a campeonatos en los que se proponen otro tipo de actividades de ocio a las que dedicamos especial interés, como ir a la playa tras el campeonato. No conceder importancia al resultado y sí al proceso, evitar hablar constantemente de las competiciones o las medallas, formar a los padres para que no presionen a los hijos con respecto al tema... pueden ser medidas acertadas en todos los casos en los que queramos evitar situaciones ansiosas relacionadas con las competiciones, cuanto más si estamos sobre aviso tras la administración de dicho cuestionario.

- ✓ Tras comprobar que la **autoconfianza** antes del campeonato se ha relacionado positivamente con el estado de flow experimentado en la competición, podemos entender la importancia de que nuestros judocas logren esos niveles de confianza en sí mismos. Parece que los judocas de más nivel se sienten más capacitados a la hora de afrontar las competiciones que aquellos que son de un nivel de dominio algo menor, por ello entendemos que aumentar el nivel de dominio de los deportistas va a hacer que esos niveles de autoconfianza aumenten.

Por otro lado, el empleo de algunas estrategias los días previos a la competición, pueden ayudarnos a aumentar su autoconfianza de cara al evento. Por ejemplo, centrarnos en reforzar las acciones que el deportista hace

bien en los días previos a la competición, obviando en gran medida lo que no le sale del todo, puede ser más adecuado que intentar solucionar de forma insistente las carencias pasando por alto los puntos fuertes que ya damos por superados. Hacer trabajos en los que el deportista acumule muchas proyecciones y acciones exitosas, por las características de la tarea (nague komis), o del rival (nivel, edad, o peso). Puede ser muy adecuado el empleo de filmaciones en torneos anteriores en las que el yudoca sale airoso, de forma que se ve capaz de repetirlo porque ya lo ha hecho bien antes. Evitar hablar de las virtudes o currículum de los rivales que encontrará, haciendo hincapié en que nosotros sólo tenemos que hacer lo que sabemos, hará que el deportista se sienta con más capacidad para controlar la tarea futura. Realizar un estudio de rivales y trabajarlo con la antelación suficiente puede hacer que se rebaje el grado de incertidumbre, y así los niveles de ansiedad cognitiva y somática, aumentando la autoconfianza, ya que el deportista sabrá que ya ha solucionado anteriormente, (en los entrenamientos) los problemas a los que se va a enfrentar.

Todas estas consideraciones podrían ser beneficiosas en el fomento de la autoconfianza y por tanto estaríamos en una mayor disponibilidad de alcanzar ese estado psicológico óptimo conocido como estado de flow.

- ✓ El **estado de ánimo precompetitivo** ha mostrado relaciones con el estado de flow experimentado en la competición, por lo cual puede ser apropiado limar los aspectos que conduzcan al deportista a un estado de ánimo

positivo, donde tenga las cosas claras, y se encuentre lo suficientemente descansado para sentirse vigoroso. Así, el control de la dinámica de cargas de entrenamiento antes de las competiciones puede resultar muy útil para facilitar la aparición de ese esperado estado psicológico óptimo, de modo que la administración de los descansos suficientes en los días previos a la competición puede resultar muy apropiado.

Por ello entendemos que los judocas que se aproximan a la competición con problemas de peso y necesitan aumentar el volumen de entrenamiento para lograr ajustarlo a la categoría en la que compiten, además de disminuir la ingesta alimenticia, pueden encontrar más inconvenientes a la hora de sentirse vigorosos y por tanto de lograr ese estado de flow.

PROPUESTA Nº 6

Tras revisar la literatura y siguiendo a Hanton et al. (2009) proponemos a los entrenadores que empleen modelos en los que los deportistas reflexionen sobre el proceso de entrenamiento, siendo algo más que robots que reproducen movimientos, con los beneficios que ello conlleva a la hora de interpretar los síntomas propios de la ansiedad. Así, entendiendo las competiciones como parte de un proceso de aprendizaje y formación del deportista, es importante ayudar los judocas a reflexionar y analizar lo acontecido en el campeonato, haciendo que ellos aprendan a detectar sus propios errores o a comprender porque lo son, más allá de ser los propios entrenadores los que por sistema les digan lo que está mal y les ofrezcan la solución. Ese **aprendizaje reflexivo**, ayudará al

deportista a interpretar de forma más positiva los síntomas propios de la ansiedad precompetitiva en campeonatos venideros.





Referencias



REFERENCIAS

- Abrahamsen, F.A., Roberts, G.C. y Pensgaard, A.M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 9, (4), 449-464.
- Adie, J., Duda, J.L., y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- Alonso, N. (2006). *Motivación, comportamientos de disciplina, trato de igualdad y flow en estudiantes de educación física*. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Ames, C. (1987). The enhancement of student motivation. En D. Kleiber y M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (pp. 123-148). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ames, R., y Ames, C. (1989). Adolescent motivation and achievement. In J. Worell y F. Danner (Eds.), *The adolescent as decision-maker: Applications to development and education*. (pp. 181-204). San Diego, CA, US: Academic Press, Inc.
- Ames, C., y Archer, J. (1987). Mothers' beliefs about the role of ability and effort in school learning. *Journal of Educational Psychology*, 79, 409-414.
- Ames, C., y Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies a motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Ames, C. (1992a). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Ames, C. (1992b). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161 - 176). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Amorose, A.J. y Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory, *Psychology of Sport and Exercise* 8 (5), pp. 654-670.
- Amorose, A.J., Anderson-Butcher, D., y Smith, A.L. (2006) *Perceived teammate behaviors and motivation in high school athletes*. In: Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) Conference Proceedings. 86-86. Abstract, Peer Reviewed; Also listed in national presentations, Madison, WI, USA. [Peer Reviewed]
- Amorose, A. J., y Horm, T. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Andrade, Arce, Armental, Rodríguez, y de Francisco (2008). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS, *Psicothema*, 20(4), 630-635
- Andrade, E.M., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150-155.
- Anshel, M. H., Weinberg, R. S., y Jackson, A. (1992). The effect of goal difficulty and task complexity on intrinsic motivation and motor performance. *Journal of Sport Behavior*, 15(2), 159-176.
- Argyle, M. (1991). *Cooperation: The basis of sociability*. London, England: Routledge.
- Arruza, J. (1996). *Estado de ánimo, esfuerzo percibido, frecuencia cardíaca. Un estudio aplicado al entrenamiento de judo*. Tesis Doctoral. Servicio editorial de la Universidad del País Vasco.
- Atkinson, J. W. (1958). *Motives in fantasy, action and society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

- Atkinson, J.W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Atkinson, J.W. (1977). Motivation for achievement. En T. Blass (Ed.), *Personality variables in social behavior*. Hisdale, NJ: Erlbaum.
- Baker, J.R., Coté, J. y Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3 (2), 110-119.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J.L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de la competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 123-139.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., García-Mérita, M.L., y Pérez-Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Baldwin, C.K., y Cadwell, L.L. (2003). Development of the Free Time Motivation Scale for adolescents. *Journal of Leisure Research*. 35 (2), 129-151.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 91-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy. Mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. y Schunk, D.H. (1981). Cultivating competent, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Barrios, R. (2004). Parámetros psicosociales en la selección de talentos para el deporte de velas. Disponible en: *Revista Digital Educación Física y Deportes*, www.efdeportes.com Nº 73.

- Barrios, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. Disponible en: *Revista Digital Educación Física y Deportes*, www.efdeportes.com 12, Nº 110. Julio. Buenos Aires.
- Barrios, R., y Bardwell, (2003). Fatigue in Obstructive Sleep Apnea: Driven by Depressive Symptoms of Apnea Severity? *American Journal of Psychiatry*, 2, 350- 355.
- Bauman, A.E. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *Journal Science Medicine Sport*, 7(1), 6-19.
- Beauchamp, P.H., Halliweell, W. R., Fournier, F. J., y Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10, 157-170.
- Beedie, C. (2005). *Its the POMS, it Measures Mood- Doesn't it?* Symposium POMS.
- Beedie, C.J., Terry, P.C., y Lane, A.M. (2000). The Profile of Mood States and athletic performance: two meta analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*. 12, 49-68.
- Berglund, B., y Säfström, H. (1994). Psychological monitoring and modulation of training load of world class canoesist. *Medicine Sciences Sports Exercise*, 26(8), 1036-1040.
- Biddle, S. J. H. y Brooke, R. (1992). Intrinsic versus extrinsic motivational orientation in physical education and sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62(2), 247-256.
- Blanchard, C., Amiot, C., Vallerand, R.J., y Provencher, P. (2005). *Team cohesion and the satisfaction of basic psychological needs*. Manuscript submitted for publication.
- Blanchard, C., Mask, L., Vallerand, R., Sablonniere, R., y Provencher, P. (2007). Reciprocal relationships between contextual and situational

motivation in a sport setting. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 854-873.

Blanchard, C., y Vallerand, R. J. (1996a). *The mediating effects of perceptions of competence, autonomy, and relatedness on the socialfactors-self determined situational motivation relationship*. Unpublished manuscript, Université du Québec a Montreal.

Blanchard, C., y Vallerand, R.J. (1996b). *[On the relations between situational motivation and situational consequences in basketball]*. Unpublished raw data, Université du Québec à Montréal.

Blanchard, C., Vallerand, R. J. y Provencher, P. (1998). *An analysis of the bi- direccional effects between contextual and situational motivation in a natural setting*. Unpublished manuscript.

Blanchard, C., y Vallerand, R. J. (1998a). *On the recursive relations between global motivation and contextual exercise motivation*. Unpublished raw data, Université du Québec a Montréal

Blanchard, C., y Vallerand, R.J. (1998b). *[On the relations between situational motivation and situational consequences toward exercise]*. Unpublished raw data, Université du Québec à Montréal.

Boiché, J., y Sarrazin, P. (2007). Self-determined motivation, perceived conflict and instrumentality and exercise adherence: a 6-month prospective study. *Psychologie Française*, 52, 417-430

Borkoveck, T.D. (1976). Psychological and cognitive process in the regulation of anxiety. En G. Schwartz, y D. Shapiro (Eds), *Consciousness and self-regulation: Advances in research* Vol 1, (pp.261-312). New York: Plenum Press.

Brandao, R. F. (1995). Ansiedade em atletas. *Movimento*, 1, 24-27

Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R, y Pelletier, L.G. (1995). Développement a validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Échelle de motivation dans les sports (EMS) [On the developpment and validation

of the French form of the Sport Motivation Scale]. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.

- Brunet, J., Sabiston, C.M. (2008) Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, doi: 10.1016/j.psychsport.2008.11.002
- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 10(3), 307-321.
- Bull, F.C., Bauman, A.E. (2008). Consistent risk factor monitoring systems underpins good public health practice. *Preventive Medicine*, 47, 154-155.
- Bull, F.C., Armstrong, T., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., Pratt, M. (2005). Physical inactivity. In: Ezzati, M., López, A., Rodgers, A., Murray, C. (Eds.), *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease due to selected Major Risk Factors*. World Health Organization, Geneva, pp. 729-881.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower?. Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. En J.L. Duda (Ed), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 129-148). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Butt, J., Weinberg, R., y Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuation throughout competition and relationship to performance. *Sport Psychologist*, 17, 35-54.
- Cadorette, I., Blanchard, C., y Vallerand, R.J. (1996). *Programme d'amaigrissement: Influence du centre de conditionnement physique et du style de l'entraîneur sur la motivation des participants*. On the influence of fitness centers and monitors' international style on participants' motivation toward a weight-loss program. Paper

presented at the annual conference of the Québec Society for Research on Psychology, Trois Rivières, Québec, Canada.

Carratalá, E. (2003). *Análisis de la Teoría de las metas de logro y de la Autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis Doctoral. Universitat de Valencia.

Caruso, C.M., Dzwaltowski, D.A., Gill, D.L., y McElroy, M.A. (1990). Psychological and psychological changes in competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 12, 6-20.

Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: the key concepts*. Londres: Routledge.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., y Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18, 605-626.

Cechinni, J.A., González, C., Carmona, A.M., y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.

Cervelló, E. M., Fenoll, A. N., Jiménez, R., Garcia Calvo, T., y Santos-Rosa, F. (2001). *Un estudio piloto de los antecedentes disposicionales y contextuales relacionados con el estado de flow en competición*. Comunicación presentada en el II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Valencia, España.

Cervelló, E., Santos-Rosa F.J., Garcia Calvo, T., Jimenez, R., e Iglesias D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 304-321.

Cervelló, E., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea, A., y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*. 9, 141-161.

- Chalip, L., Csikszentmihalyi, M., Kleiber, D., y Larson, R. (1984). Variations of experience in formal and informal sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55, 109-116.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., y Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J.P., y Bernache- Asollant, I. (2005). Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: a mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 233-249.
- Charalambous, M., y Ntoumanis, N. (2000). Goal orientations and flow states in female volleyball players. *Sport Psychology*, 11, 55-76.
- Chatzisarantis, N.L.D., y Hagger, M.S. (2007). Mindfulness and the intention-behavior relationship within the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 663-676.
- Chirkov, V., Kim, Y., Ryan, R. M., y Kaplan, U. (2003). Differentiating Autonomy From Individualism and Independence: A Self-Determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- Cockerill, L., Nevil, A., Lyons, N. (1991). Modelling mood states in athletic performance. *Journal of Sport Sciences*, 2, 205-12.
- Conroy, D. E., y Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684.
- Covassin, T., y Pero, S. (2004). The Relationship between Self-Confidence, Mood State and Anxiety among Collegiate Tennis Players. *Journal of Sport Behavior*, 27.

- Cox, R.H., Martens, M.P., y Russell W.D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., y Feltz, D.L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sports performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Crandall, V. C. (1969). Sex differences in expectancy of intellectual and academic reinforcement. In C.P. Smith (Ed.), *Achievement related motives in children* (pp. 11-45). New York: Russell Sage Foundation.
- Cresswell, S.L. y Eklund, R.C. (2005). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(11), 1957-1966.
- Crocker, P.R.E. (1997). A confirmatory factor analysis of the positive affect negative affect schedule with a youth sport sample. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 91-97.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. En M. Csikszentmihalyi, e I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper y Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Findig Flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., y Nakamura, J. (2005). Flow. En A. J. Elliot, y C.S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 598-608). New York: Guilford Publications.
- Csikszentmihalyi, M., y Csikszentmihalyi, I. (1988). The measurement of flow in everyday life: Introduction to Part IV. En M. Csikszentmihalyi, e I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 251-265). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., y Graef, R. (1980). The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology*, 8, 401-414.
- Csikszentmihalyi, M., y Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., y Le Fevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- Davidson R.J., y Schwartz, G.E. (1976). The psicobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. En D. Mostovsky (Ed.), *Behavioural control and modification of psychological activity* (pp.399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dauids, D., y Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior to different levels of sport competition: Some problems with simulation tasks. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 359-382.
- De Charms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic.
- Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., y Porac, J. (1981). When trying to win: Competition and intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 79-83.

- Deci, E.L., Eghrari, H., Patrick, B.C., y Leone, D.R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E.L., Koestner, R., y Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.
- Deci, E.L., y Olson, B.C. (1989). Motivation and competition: Their role in sports. En J.H. Goldstein (Ed.), *Sports, games, and play* (2nd ed., pp. 83-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kemis (Ed.). *Efficacy, agency, and self-esteem* (31-49). New York: Plenum.
- 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, 227 - 268.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- De Souza Oliveira, S.R., Serassuelo, H., Simoes, A.C., García, M.E. (2007). *12th European Congress of Sport Psychology. Sport and Exercise Psychology: Bridges Between Disciplines and Cultures*". European Federation of Sport Psychology. Halkidiki, Greece.
- Dienstbier, R.A. (1989). Arousal and psychological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, 96, 84-100.

- Dillon, K.M., y Tait, J.L. (2000). Spiritually and being in the zone in team sports: A relationship? *Journal of Sport Behaviour*, 23, 91-100.
- Dion, D.M. (2004). Elite women athletes' experience of flow. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 64(11-A),pp.3992.
- Doganis, G., Iosifidou, P., y Vlachopoulos, S. (2000). Factor structure and internal consistency of the Greek version of the Flow State Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 1231-1240.
- Donzelli, G.J., Dugoni, B.L., y Johnson, J.E. (1990). Competitive state and competitive trait anxiety differences in non-elite runners. *Journal of Sport Behaviour*, 13, 255-266.
- Koral, J., Dosseville, F. (2009). Combination of gradual and rapid weight loss: Effects on physical performance and psychological state of elite judo athletes. *Journal of Sports Sciences*, 2(27), 115 - 120.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid, Mc Graw-Hill.
- Duda, J.L., y Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D., y Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Duffy, E. (1972). Activation. In N.S. Greenfield y R.A. Sterbach (Eds). *Handbook of Psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Dweck, C.S., y Elliott, E.S. (1983). Achievement motivation. In E.M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (3rd ed., pp. 643-691). New York: Wiley.

- Dweck, C.S., y Leggett, E.L. (1988). *A social-cognitive approach to motivation and personality. Psychological Review*, 95,256-273.
- Dwyer, J. J. (1988). *Development of the Sports Intrinsic Motivation Scale (SIMS)*. Dissertation Abstracts International. Vol 50, 2656.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., y Duda, J. (2007). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 375 – 388.
- Emmons, R.A. (1995). Levels and domains in personality: An introduction. *Journal of Personality*, 63, 341-364.
- Ellis, G.D., Voelkl, J.E., y Morris, C. (1994). Measurement and análisis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, 26, 337-356.
- Escartí, A., y Cervelló, E. M. (1994). La motivación en el deporte. In I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.
- Eysenck, M. W., y Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance. The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434.
- Filaire E, Maso F, Degoutte F, Jouanel P, Lac G. (2001). Food restriction, performance, psychological state and lipid values in judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 22(6), 454-9.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., y Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in judo during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41, 263-268.
- Feltz, D.L. (1995). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. (pp. 93-105). Champaign, IL, US: Human Kinetics Books.
- Fletcher, D., y Hanton, S. (en prensa). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*.

- Folkins, C. (1976). Effects of physical training on mood. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 385-388.
- Folkins, C. H., y Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *The American Psychologist*, 36, 373-379.
- Fortier, M.S., y Grenier, M. (1999). Déterminants personnels et situationnels de l'adhérence à l'exercice: Une étude prospective [Personal and structural determinants of exercise: A prospective study]. *Revue STAPS*, 48, 25-37.
- Fortier, M., y Kowal, J. (2007). The flow state and physical activity behavior change as motivational outcomes: a self-determination theory perspective. En M. S. Hagger, y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and selfdetermination in exercise and sport* (pp. 113-126). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fortier, M.S., Sweet, S.N., O'Sullivan, T.L., y Williams, G.C. (2007). A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 741-757.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. y Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- Frederick, C. M., y Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 3..
- Frederick, C. y Schuster, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*. Vol 26(3), 240-254. Univ of South Alabama, US.
- Freudenberger, H.J. (1980). *Burn-out: The high cost of high achievement*. New York. Anchor Press.

- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J.L., y García-Mérita, M. (1995). *Forma Abreviada de Perfil de Estados de Ánimo (POMS)*. In Cantón, E. (Comp.): V Congreso Nacional de la Actividad Física y el Deporte. Valencia. Universitat de València. 29-37.
- Gagné, M., y C.M. Blanchard. (2007). Self-determination and well-being in athletes: It's the situation that counts. *Self-determination Theory in Exercise and Sports*, In M.S. Hagger, y N. Chatzisarantis (Eds.), Champaign, Illinois, Human Kinetics, pp. 243-252.
- Gagne, M., Ryan, R. M., y Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- García Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Madrid: Comunidad Virtual del Deporte.
- García Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Tesis doctoral. Cáceres. Universidad de Extremadura.
- García Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Fenoll, A., y Santos-Rosa, F. (2002). *Motivación y estado de flow en jugadores adolescentes de fútbol*. Comunicación presentada en el III Congreso Hispano-Luso de Psicología del Deporte, Plasencia, España.
- García Calvo, T., Cervelló, E. M., Jiménez, R., Iglesias, D., y Santos-Rosa, F. J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y la satisfacción en competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 21-42.
- García Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., y Santos-Rosa, F. J. (2005). *Propiedades psicométricas de la Flow State Scale y la Dispositional Flow Scale, en sujetos españoles practicantes de actividades físico-deportivas*. Manuscrito en revisión.

- García Calvo, T., Cervelló, E., y Santos-Rosa, F. J. (2006). Flow y deporte. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla, y P. Jara (Eds.), *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F.J., y Cervelló, E.M. (2003). *Un estudio piloto sobre la relación entre la teoría de metas de logro, motivación intrínseca, estado de flow y eficacia percibida en jóvenes deportistas*. Comunicación presentada en el IX Congreso de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, León, España.
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F.J., Reina, R., y Cervelló, E. (2008). Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *Spanish Journal of Psychology*, 11, 660-669.
- García Ucha, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes.
- Garfield, C.A., y Bennett, H.Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Ángeles: Teacher.
- Gauvin, L. and Rejeski, W.J., 1993. The Exercise-induced Feeling Inventory: development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 403-423.
- Ghani, J.A. (1991). Flow in human-computer interactions: Test of a model. In J. Carey (Ed.), *Human factors in management information systems: An organizational perspective* (Vol. 3). Norwood, NJ: Ablex.
- Ghani, J.A., y Deshpande (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction, *The Journal of Psychology*, 128(4), 381-391.
- Gibson, S. (1997). The measurement of mood states in older adults. *Journal of Gerontology B. Psychology Social Sciences*, 52(4), 167-74.
- Gill, D. L. (1993). Competitiveness and competitive orientation in sport. In R.A. Singer, M. Murphey, y L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 314-327). New York: Macmillan.

- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J.A. (2006). Las estrategias de disciplina y la motivación autodeterminada como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas. En M. A. González, J. A. Sánchez, y A. Areces (Eds.), *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (pp. 740-744). A Coruña: Xunta de Galicia.
- Gorbunov, G. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., y Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254-264.
- Gould, D. (1987). Promoting positive sport experiences for children. In: M.J. Ash and J. May, Editors, *Sport psychology: The psychological health of the athlete*, PMA Publishers, New York.
- Gould, D. (1993). Intensive sports participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout effects. In B. Cahill (Ed.), *Intensive training and participation in youth sports* (pp. 193-6). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (1996). Personal motivation gone away; burnout in competitive athletes. *Quest*, 48, 275-289.
- Gould, D., y Dieffenbach K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. Kellman (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Greenleaf, C., y Krane, V. (2002). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed.; pp. 207-241). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. y Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. In T. Horn (Ed).

Advances in sport psychology (pp. 119-141). Champaign, IL, Human Kinetics.

Gould, D., Petlichkoff, L., y Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 components. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.

Gould, D., y Roth, R.A. (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Profesional Health Solution*. London, Falmer Press.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., y Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.

Green-Demers, I., Pelletier, L.G., Stewart, D.G., y Gushue, N.R. (1998). Coping with less interesting aspects of training: Toward a model of interest and motivation enhancement in individual sports. *Basic and Applied Social Psychology*, 20, 251-261.

Grove, J., y Lewis, M. (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 380-391.

Grove, J., y Papavessis, H. (1992). Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 93-109.

Guay, F., Blais, M.R., Vallerand, R.J., y Pelletier, L.G. (1996). *The Global Motivation Scale*. Unpublished manuscript, Université du Québec à Montréal

Guay, F., y Vallerand, R. (1995). *The situational motivational scale*. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Society, New York.

Guay, F., Vallerand, R.J., y Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation y Emotion*, 24(3), 175-213.

- Guzmán, J.F., y Carratalá, V. (2006). Mediadores psicológicos y motivación deportiva en judocas españoles. *International Journal of Sport Science* 5(2) ,1 -11.
- Guzman, J.F., Carratala, E., Garcia-Ferriol, A., y Carratala, V. (2006). Propiedades psicométricas de una escala de motivación deportiva. *Motricidad*, 16, 85-98.
- Haberl, P. (2001). *Peak performance at the Olympics. An in depth psychosocial case study of the 1998 United States Women's Olympic Ice Hockey Team*. Boston: Boston University.
- Hacfort, D., y Schwenkmezger, P. (1989). Measuring anxiety in sport: Perspectives and problems. En D. Acfort, y C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in Sport: An International Perspective*, NY: Hemisphere.
- Hagger, M.S., y Chatzisarantis, N.L.D. (2007). Advances in self-determination theory research in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 597-599.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N., Barkoukis, V., Wang, C.K.J., y Baronowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education influences autonomous motives and intentions toward physical activity in a leisure-time context: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 287-301.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T., y Biddle, S. J. H. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95, 784-795.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., y Harris, J. (2006). The process by which relative autonomous motivation affects intentional behavior: Comparing effects across dieting and exercise behaviors. *Motivation and Emotion*, 30, 306-320.

- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soos, I., y Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 632-653.
- Hall, H. K., Cawthra, I.W., y Kerr, A.W. (1997). Burnout: "Motivation gone awry or a disaster waiting to happen"? In R. Lidor y M. Bar-Eli (Eds.), *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice. Proceedings of the IX World Congress in Sport Psychology: Part I* (pp. 306-308). Netanya, Israel: Ministry of Education, Culture and Sport.
- Hammermeister, J., y Burton, D. (1995). Anxiety and the Ironman: Investigating the antecedents and consequences of endurance athletes' state anxiety. *The Sport Psychologist*, 9, 29-40.
- Hanin, Y.L., (1978). A study of anxiety in sport. En W.P. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An Analysis of Athletic Behavior*. Ithaca, NY: Movement Publications, 236-249.
- Hanin, Y.L., (1980). A study of anxiety in sport. En W. P. Starub (Ed.), *Sport Psychology: An Analysis of Athletic Behavior* (pp. 236-249) Ithaca, NY: Movement Publications.
- Hanin, Y. L. (1993). Optimal performance emotions in top athletes. En S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira y A. Paula Brito (Eds.). *Sport Psychology: An integrated approach. Proceedings of the VII World Congress of Sport Psychology* (pp. 229-232). Lisboa.
- Hanin, Y.L., (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport-Psychology*, 1, 29-72.
- Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Hanton, S., Cropley, B., y Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 27(5), 517 - 533.

- Hanton, S., y Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 87–97.
- Hanton, S., Evans, L., y Neil, R. (2003). *Hardiness and the competitive trait anxiety response*. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 167–184.
- Hanton, S., y Jones, G. (1997). Antecedents of intensity and direction dimensions of competitive anxiety as a function of skill. *Psychological Reports*, 81, 1139-1147.
- Hanton, S., y Jones, G. (1999a). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sports Psychologist*, 13, 4–21.
- Hanton, S., y Jones, G. (1999b). Effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sports Psychologist*, 13, 22–41.
- Hanton, S., Jones, G., y Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skill*, 90, 513-521.
- Hanton, S., Mellieau, S.D., y Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477-495.
- Hanton, S., Neil, R., y Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 45–57.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., y Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8, 143–152.
- Harackiewicz, J.M. (1989). Performance evaluation and intrinsic motivation processes: The effects of achievement orientation and rewards. In

- D.M. Buss y N. Cantor (Eds.). *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 128-137). New York: Springer – Verlag
- Harackiewicz, J.M., Manderlink, G. y Sansone, C. (1992). Competence processes and achievement motivation: Implications for intrinsic motivation. In A. K. Boggiano y T. S. Pittman (Eds), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp. 115-137). New York: Cambridge University Press.
- Hardy, L. (1997). The Coleman Roberts Griffiths address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 277-294.
- Hardy, L. y Facey, J. (1987). The inverted-U hypothesis: *A catastrophe for sport psychology*. Paper presented at the meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Vancouver, BC.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64.
- Harter, S. (1981). The development of competence motivation in the mastery of cognitive and physical skills: Is there still a place for joy? En G.C. Roberts and D. M.
- Hassmén, P., y Blomstrand, E. (1995). Mood state relationships and soccer team performance. *The Sport Psychologist*, 9, 297-308.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos N., Mpoupaki, S., y Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1995). Informatización del Profile of Moode States de McNair, Lorr y Dropleman (1971). Aplicaciones. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(8), 31-50.

- Hernández, R., Olmedilla, A., y Ortega, E. (2008) Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Aná. Psicológica*, 26(4), 689-696.
- Heider, F. (1958), *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hodgins, H.S., Yacko, H.A., Gottlieb, E., Goowin, G. y Rath, P. (2002). *Autonomy and engaging versus defending against experience*. Unpublished manuscript, Skidmore College.
- Hoffman, JR., Bar-Elli M., Tenenbaum G. (1997). An examination of mood changes and performance in a professional basketball team. *J Sport Med Phys Fitness*;37 (3):200-4.
- Hollembek, J., y Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviours and college athletes' intrinsic motivation: A test of selfdetermination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20-36.
- Iso-Ahola, S.E., y St. Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Ed. Almuzara.
- Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 135-163.
- Jackson, S.A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.
- Jackson, S.A. (2000). The Dispositional Flow Scale-2 and the Flow State Scale-2. En J. Maltby, C.A. Lewis, y A. Hill (Eds.), *Commissioned reviews*

of 250 psychological tests (pp. 50-52, 61-63). Lampter, U.K: Edwin Mellen.

Jackson, S.A., y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jackson, S.A., y Delehanty, H. (2002). *Canastas Sagradas. Lecciones espirituales de un guerrero de los tableros*. Barcelona. Paidotribo.

Jackson, S.A., y Eklund, R. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.

Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, S., y Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358- 378.

Jackson, S.A., y Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.

Jackson, S.A., y Roberts, G.C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.

Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., y Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.

Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist*, 4, 152-155.

Jones, G. (1995). More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British journal of psychology*, 86, 4, 449-478.

Jones, G., y Hanton, S. (1996), Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectations. *Journal of Sport y Exercise Psychology* 18, 144-157.

- Jones, G., y Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395.
- Jones, G., Hanton, S., y Swain, A. B.J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Jones, C.D., Hollenhorst, S.J., Perna, F., and Whisman, S.A. (2000). *Examining the relationship between adventure seeking and the four channel flow model*. Book of Abstracts: International Symposium on Society and Resource Management, June 2000. Bellingham, Washington.
- Jones, M.V., Lane, A.M., Bray, S.R., Uphill, M., y Catlin, J. (2005). Developmen and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 407-431.
- Jones, G., y Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Jones, G., y Swain, A.B.J. (1995). Predispositions to experience facilitating and debilitating anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
- Jones, G., Swain, A., y Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Science*, 11, 525-532.
- Jones, G., Swain, A., y Harwood, C. (1996). Positive and negative affect as predictors of competitive anxiety. *Personality y Individual Differences* 20, 109-114.
- Jonson, D.W., Maruyama, G., Jonson, R., Nelson, D. y Skon, L. (1981). The effects of cooperative, competitive and individualistic goal structures on achievement: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 89, 47-62

- Jouper, J. and Hassmen, P. (2008). Intrinsically motivated qigong exercisers are more concentrated and less stressful. *Am Journal Chinese Medicine* 36, 1051-1060
- Jowet, S. (2008). Factor structure and criterion-related validity of the metaperspective version of the Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q). *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 13(3), 163-177.
- Karteroliotis, C., y Gill, D.L. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 9, 261-274.
- Kawabata, M., Mallet, C.J., y Jackson, S.A. (2008). The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
- Kimiecik, J.C., y Jackson, S.A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 501-527). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kimiecik, J.C., y Stein, G.L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-160.
- Koestner, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J., y Carducci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1025-1036.
- Koka, A., y Hein, V. (2003). Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 333-346.
- Kowal, J., y Fortier, M.S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.

- Kowal, J., y Fortier, M.S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Kowal, D., y Patton, J. (1978). Psychological states and aerobic fitness of male and female recruits before and after basic training. *Aviation Space and Environmental Medicine*, 49, 603-606.
- Krane, V. (1990). *Anxiety and athletic performance: A test of the multidimensional anxiety and catastrophe theories*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina at Greensboro.
- Krane, V. Y Williams, J. (1987). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, 10, 47-56.
- Kuuseok,-E; Ratassepp,-E .,(2001). *Pre-competitive state anxiety of young judo athletes. Sportlaste voistluseelse seisundi uurimine. Kehakultuuriteaduskonna-teadus-ja-oppemetoodiliste-toode-kogumik-* (Tartu) 92001, 110-115
- La Forge, R. (1995). Exercise associated mood alterations: a review of interactive neurobiologic mechanisms. *Medicine Exercise Nutrition and Health*, 4, 17-32
- Lafrenière, M.-A., K, Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., y Lorimer, R. (2008). Passion in Sport: On the Quality of the Coach-Athlete Relationship. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 30, 541-560.
- Lane, A.M., Terry, P.C., Karageorghis, C.I. (1995). Path analysis examining relationships among antecedents of anxiety, multidimensional state anxiety, and triathlon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1255-1266.
- Landers, D.M. y Boutcher, S.H. (1986). Arousal performance relationship. En J.M. Williams (comp.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Palo Alto, Ca., Mayfield Publishing Company.

- Landers (Eds), *Psychology of motor behavior and sport* (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarovitz, S.M. (2003). *Team and individual flow in female ice hockey players: The relationships between flow, group cohesion, and athletic performance*. Tesis doctoral, University of Calgary, Canada.
- Le Fevre, J. (1988). Flow and the quality of experience during work and leisure. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 307-318). Cambridge University Press.
- Lemyre, P.-N., Kuczka, K.K., Treasure, D.C., y Roberts, G.C. (2005). *Overtraining and burnout: Elite athletes telling their stories*. Paper presented at the Association for the advancement of Applied Psychology annual conference, Vancouver, Canada.
- Lemyre, P.-N., Treasure, D.C., y Roberts, G.C. (2006). Influence of Variability in Motivation and Affect on Elite Athlete Burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- LeUnes, A., Hayward, S.A., y Daiss, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in Sport, 1975-1988. *Journal of Sport Behavior*, 11, 3: 213, 239.
- Liao,-B; Lou,-X; Gau,-S,(1999), Psychological monitoring of sports fatigue in judokas. *Journal-of-Beijing-University-of-Physical-Education-* (Beijing) 22(3), 31-33.
- Li, F. (1999). The Exercise Motivation Scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 97-115.
- Liebert, R.M., y Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of tests anxiety : A distinction and some initial data. *Psychologist Reports*, 20, 975-978.
- Liederbach M, Gleim GW, Nicholas JA (1992) Monitoring training status in professional ballet dancers. *Journal Sports Medicine Physical Fitness*, 32,187-195.

- Lindsay, P., Maynard, I.W., and Thomas, O. (2005). The effects of hypnosis on flow state and cycling performance. *The Sport Psychologist*, 19, 164-177.
- Littman, R. A. (1958). Motives: History and causes. En M.R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium of Motivation* (Vol. 6). Lincoln: Nebraska University Press.
- López-Torres, M., Torregrosa, M., Roca, J. (2007). Características del "Flow", ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- Lonsdale, C., Hodge, K., y Rose, E.A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 323-355.
- Losier, G.F., Gaudette, G.M., y Vallerand, R.J. (1997). *Une analyse motivationnelle des orientations à l'esprit sportif auprès d'entraîneurs certifiés du Nouveau-Brunswick* [A motivational analysis of the sportspersonship orientations of certified coaches from New Brunswick]. Paper presented at the annual conference of the Quebec Society for Research in Psychology, Sherbrooke, Quebec, Canada.
- Losier, G. F., y Vallerand, R. J. (1995). The development and validation of the Scale on Interpersonal Relations in Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 307-326.
- Loewenthal, KM. (2001). *An introduction to psychological test and scales* (2nd ed.). London: UCL Press.
- Lloyd, J., y Fox, K. (1992). Achievement goals and motivation to exercise in adolescent girls: A preliminary intervention study. *British Journal of Physical Education Research Supplement*, 11, 12-16.
- Luria, A. R. (1974). *El cerebro en acción*. Barcelona. Martínez Roca.

- Lutz, R., Lochbaum, M., y Turnbow, K. (2003). The role of relative autonomy in post-exercise affect responding. *Journal of Sport Behavior*, 26(2), 137-154. Univ of South Alabama, US.
- Maehr, M.L. (1974). Culture and achievement motivation. *American Psychologist*, 29, 887-896.
- Maehr, M.L., y Nicholls, J.G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in crosscultural psychology (Vol. 3, pp. 221-267)*. New York: Academic Press.
- Mandigo, James, L.,M.A., Nicholas, L., y Holt, MSc. (1999). *Putting Theory Into Practice: How Cognitive Evaluation Theory Can Help Us Better Understand How To Motivate Children In Physical Activity Environments*. Documento inédito. Faculty of Physical Education and Recreation, University of Alberta.
- Mandigo, J.L., Thompson, L., y Couture, R. (1998). *Equating flow theory with the quality of children's physical activity experiences*. Trabajo presentado en la Annual North American Psychology of Sport and Physical Activity Conference, St.Charles, IL, USA.
- Mandler, G., y Sarason, S.B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 166-173.
- Mansilla, N., Martínez-Moya, P. (2004). Diferencias psicológicas en el judo recreativo. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital* - Buenos Aires-Año 10, N° 71.
- Mahoney, M.J., y Avenier, A. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mallett, C., y Hanrahan, S. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
- Mallett, C., Kawabata, M., y Newcombe, P. (2007). Progressing measurement in sport motivation with the SMS-6: A response to Pelletier, Vallerand, and Sarrazin. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 622-631.

- Mallet, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., y Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 600-614.
- Marahrens, L., y Keil, J.G. (2004) *Zeitschrift fur Sportpsychologie*, 11(3), 112-120.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Markland, D., e Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Markland, D., Ingledew, D.K. (2007). The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females *Psychology of Sport and Exercise*. 8, 836-853.
- Markland, D., y Tobin, V. (2004). A modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., Simo, J. (1980). Reliability and validity of Competitive State Anxiety Inventory (CSAI). En (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport* (pp. 91-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1982). *Competitive state anxiety inventory-2*. Symposium conducted at the meeting of North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA), College Park, MD.

- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey, y D. Burton, *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, I.L: Human Kinetics.
- Martin, J. J., y Cutler K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theatre actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 344-352.
- Maslow, A. H. (1964). Religions, values, and peak experiences. Columbus: Ohio State University Press.
- Matheson, H., y Mathes, S. (1991). Influence of performance setting, experience and difficulty of routine on pre-competition anxiety and self-confidence of high school female gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1099-1105.
- Matsumoto, H., y Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.
- Maynard, I.W y Cotton, P.C. (1993). An investigation of two stress-management techniques in a field setting. *The Sport Psychologist*, 7, 375-387.
- Maynard, I.W., Hemmings, B., y Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a somatic intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semi-professional soccer players. *The Sport Psychologist*, 9, 51-64.
- Maynard, I.W., y Howe, B.L. (1987). Interrelations of trait anxiety and state anxiety with games performance of rugby players. *Perceptual and Motor Skills*, 64, 599-602.
- Maynard, I.W., Smith, M.J., y Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 438-446.

- Mayo, R. (1977). The development and construct validation of a measure of intrinsic motivation. *Dissertation Abstracts International*, 37, 5417B-5418B (University Microfilms No. 77- 7491, 103).
- McAuley, E., Duncan, T.E., y Tammen, V.V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 48-58.
- McAuley, E., Pefia, M., y Jerome, J.G. (2001). Self-efficacy as a determinant and an outcome of exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (2nd ed., pp. 235-262). Champaign IL: Human Kinetics.
- McAuley, E. y Courneya, K.S. (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 163-177.
- McAuley, E., y Tammen, V.V. (1989). The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 84-93.
- McAuley, E., Wraith, S., y Duncan, T. E. (1991). Self-efficacy, perceptions of success, and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 21(2), 139-155.
- McClelland, D.C. (1961). *The achieving society*. New York: Free Press
- Mc Grath , J.E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. En J. E. Mc Grath (Ed). *Social and psychological factors in stress*. New York: Holt, Rinehart y Winston.
- McNair, D., Lorr M, y Dropleman, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- McPherson, B., Paivio, A., Yuhasz, M., Rechnitzer, P., Pikard, H., y Lefcoe, N. (1967). Psychological effects of an exercise program for postinfarct and normal adult men. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 7, 95-102.

- Mellalieu, S.D., Hanton, S., y O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326–334.
- Middleton, S.C., Marsh, H.W., y Martin, A.J. (2003). *Mental toughness: Is the mental toughness test tough enough?* Trabajo presentado en NZARE AARE, Auckland, Nueva Zelanda.
- Mondin, G.W., Morgan, W.P., Piering, P.N., Stegner, A.J., Stotesbery, C.L., Trine, M.R. y Wu, M.Y. (1996). Psychological consequences of exercise deprivation in habitual exercisers. *Medicine Science Sports Exercise Sep*; 28(9), 1199-1203.
- Moraes, L.C. (1987). *The relationship between anxiety and performance of Brazilian judokas*. East Lansing, Michigan State University.
- Moreno, J.A., Alonso, N., Martínez Galindo, C., y Cervelló, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de practica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5, 225-243.
- Moreno, J.A., Cano, F., González-Cutre, D., y Ruiz, L. M. (2008). Perfiles motivacionales en salvamento deportivo. *Motricidad*, 20, 61-74.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., y González-Cutre, D (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22, 310-317.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *Spanish Journal of Psychology*, 11, 181-191.

- Moreno, J.A., González-Cutre, D., y Chillón, M. (en prensa). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: the Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *Spanish Journal of Psychology*.
- Moreno, J.A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 295-303.
- Moreno, J.A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., Cervelló, E. (en prensa). Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Moreno, J.A. y Martínez, A (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Morgan, W.P. (1980a). The trait psychology controversy. *Research Quarterly Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- Morgan, W.P. (1980b). Test of champions. *Psychology Today*, Julio 92-99.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J., y Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107 - 114.
- Morgan, W.P., y Johnson, R.W. (1977). Psychologic characterizations of the elite wrestler: A mental health model. *Medicine and Science in Sports*, 9, 55-56.
- Morgan, W.P., y Johnson, R.W. (1978). Personality characteristics of successful and unsuccessful rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 119-133.
- Morgan, W.P., y Pollock, M.L. (1977). Psychological characterizations of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Science*, 301, 382-403.

- Morilla, M. (1994). El papel del entrenador en la motivación deportiva. *El Entrenador Español de Fútbol*, 60: 26-31.
- Morris, L.W., Davis, D., Hutchings, C., (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry-emotionally scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- Moya, M. (2003). *Indicadores del estrés psicobiológico de jóvenes tenistas*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Moya-Albiol, L.; Salvador, A.; Costa, R., Martínez-Sanchis, S.; González-Bono, E.; Ricarte, J. y Arnedo, M. (2001). Psychophysiological responses to the stroop task after a maximal cycle ergometry in elite sportsmen and physically active subjects. *International journal of psychophysiology*, 40, 1: 47-59.
- Moya-Albiol, L.; Salvador, A.; Gonzalez-Bono, E. y Martínez-Sanchis, S., Costa, R. (2001). The impact of exercise on hormones is related to autonomic reactivity to a mental task. *International journal of stress management*, 8, 3: 215-229.
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Myung Woo Han, PhD (1996). Psychological Profiles of Korean Elite judoists. *The American Journal of sports Medicine*, 24(6), 67-71.
- Nagle, F.J., Morgan, W.P., Hellickson, R.O., Serfass, R.C. y Alexander, J.F. (1975). Spotting success traits in Olympic contenders. *The Physician and Sports Medicine*, 18, 85-92.
- Nasioudis, Ch., Kabitsi, A., Kabitsis, Ch., Harahousou, Y., y Lailoglou, A. (2005). The Effect of Weighing on State Anxiety among Judo Players. *Physical Training*.
- Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, 103, 3, 345-366.

- Nicholls, J.G. (1978). The development of the concepts of effort and ability, perceptions of attainment and the understanding that difficult tasks require more ability. *Child development*, 49, 800- 814.
- Nicholls, J.G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (Vol. I, pp. 39-73). New York: Academic Press.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., y Holt, N.L. (2005). The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*, 7(1). Extraído el 5 de Mayo de 2005 desde <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss1/ImageryGolfFlow.htm>.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444-453
- Ntoumanis, N., y Biddle, S.J.H. (1998). The relationship between achievement goal profile groups and perceptions of motivational climates in sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 8, 120-124.
- Ntoumanis, N., y Biddle, S.J.H. (1999). Affect and achievement goals in physical activity: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 9, 315-332.
- Ntoumanis, N., Pensgaard, A.M., Martin, C., y Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 26, 197-214.

- Nunez, J.L., Martin-Albo, J., Navarro, J.G., y González, V.M. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 919-930.
- O'Connor, B.P., y Vallerand, R.J. (1994). Motivation, self-determination, and person environment fit as predictors of psychological adjustment among nursing home residents. *Psychology and Aging*, 9, 189-194.
- O'Neal, H. A., Dunn, A. L., y Martinsen, E. W., (2000). Depression and exercise. *International Journal of Sport Psychology*. 31, 110-135.
- Orlick, T. (1998). *Feeling great: Teaching children to excel at living*. Carp, ON.: Creative Bound.
- Orlick, T.D., y Mosher, R. (1978). Extrinsic awards and participant motivation in a sport related task. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 27-39.
- Paffenberger, R.S., LeeI. M., y Leung, R. (1994). Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American College men. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Suppl 377, 16-22.
- Papaioannou, A. (1995). Motivation and goal perspective in children's physical education. En S.J. Biddle (Ed.) *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp.245-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papaioannou, A. (1995a). Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 17(1), 18-34.
- Papaioannou, A., y Kouli, O. (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 51-71.

- Parfitt, G., y Hardy, L. (1993). The effects of competitive anxiety memory span and rebound shooting tasks in basketball players. *Journal of Sport Science*, 11, 517-524.
- Pates, J., Cummings, A., y Maynard, I. (2002). The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. *The Sport Psychologist*, 16, 34-47.
- Pates, J., Karageorghis, C.I., Fryer, R., y Maynard, I. (2003). Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 415-427.
- Pates, J.K., Maynard, I., y Westbury, A. (2001). An investigation into the effects of hypnosis on basketball performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 84-102.
- Pates, J., Oliver, R., y Maynard, I. (2001). The effects oh hypnosis on flow states and golf-putting performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 341-354.
- Pelletier, L.G., Brière, N.M., Blais, M.R., y Vallerand, R.J. (1988). *Persisting vs dropping out: A test of Deci and Ryan's theory*. Paper presented at the annual conference of the Canadian Society of Psychology, Montréal, Canada.
- 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.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., y Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of selfregulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M., y Green-Demers, I. (1996). Vers une conceptualisation motivationnelle multidimensionnelle du loisir: Construction et vahidation de l'Échelle de motivation vis-à-vis

des loisirs (EML) [Construction and validation of the Leisure Motivation Scale]. *Loisir et Société*, 19, 559-585.

Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., y Sarrazin, P. (2007). The revised six-factor Sport Motivation Scale (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, y Jackson, 2007): Something old, something new, and something borrowed. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 615-621.

Perkins, T.G., y Williams, A.M. (1994). Self-report and psychophysiological measures of anxiety in novice and experienced abseilers. *Journal of Sports Sciences*, 12, 206-207.

Perreault, S., y Vallerand, R. (2007). A Test of Self-Determination Theory With Wheelchair Basketball Players With and Without Disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 305-316.

Perry, J.D., y Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.

Petrovsky, A.V. (1977). *Psicología General*. La Haban. Editorial Pueblo y Educación.

Pons, D. (1994). Un estudio sobre la relación entre ansiedad y rendimiento en jugadores de golf. Tesis Doctoral sin publicar. Universitat de Valencia

Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.

Raedeke, T.D. y Smith, A. (2001). Development and preliminary validation of a measure of athlete burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.

Raglin, J.S. y Morgan, W.P. (1993). Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. *International Journal Sports Medicine*, 15(2), 84-88.

- Raudsepp, L., y Kais, K. (2002). The relationship between state anxiety and performance in beach volleyball players. *Journal of Human Movement Studies*, 43, 403-416.
- Ravizza, K (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17, 35-40.
- Reid, G., Poulin, C., y Vallerand, R.J. (1994). *A pictorial motivational scale in physical activity for people with a mental disability: Development and initial validation. Paper presented at the annual conference of the NASPSA, Clearwater Beach, Florida*
- Reinboth, M., Duda, J.L., y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation y Emotion*, 28(3), 297-313.
- Reinboth, M., y Duda, J., L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (3), 269-286.
- Richer, S., y Vallerand, R.J. (1998). Construction et validation de l'Échelle du sentiment d'appartenance sociale (construction and validation of the Relatedness Feeling Scale). *Revue européenne de psychologie appliquée*, 48, 129-137.
- Rietjens, G.J., Kuipers, H., Adam, J.J., Saris, W.H., Van Breda, E., Van Hamont, D. y Keizer, H.A. (2005). Physiological, biochemical and psychological markers of strenuous training-induced fatigue. *International Journal of Sports and Medicine*, 26, 16-26.
- Robazza, C., y Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-896.
- Roberts, G.C. (1995). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. (pp. 3-29): Human Kinetics Books.

- Roberts, G.C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign: IL: Human Kinetics.
- Roberts, G.C. (1992). Motivation in sport an exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sports and exercise* (pp. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rodrigo, G., Luisardo, M., y Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 112-120.
- Rovniak. L., Blanchard, C., y Koestner, R. (1998). *The emotional consequences of introjected and integrated regulation in an exercise setting*. Manuscript submitted for publication.
- Ruíz Cerezo, M. (2005). La ira y otros estados emocionales en karatecas de alto nivel. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*. Nº 6.
- Russell, W.D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 83-107.
- Ryan, E.D. (1977). Attribution, intrinsic motivation, and athletics. In L.I. Gedvilas y M.E. Kneer (Eds.), *Proceedings of the National College of Physical Education Association for Men/National Association for Physical Education of College Women, National Conference* (pp. 346-353). Chicago: Office of Publications Services, University of Illinois at Chicago Circle.
- Ryan, E.D. (1980). Attribution, intrinsic motivation, and athletics: A replication and extension. In C.H. Nadeau, W.R. Halliwehl, K.M. Newell, y G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport—1979* (pp. 19-26). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ryan, R.M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extrinsic of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In R. Dientsbier (Ed), *Nebraska symposium on motivation* (vol. 40, pp. 1-56). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M., y Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2003). On assimilating identities to the self: A self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures. In M. R. Leary y J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. (pp. 253-272). New York: Guilford Press.
- Ryff, C.D. and C.L. Keyes. 1995. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *J Pers Soc Psychol* 69(4), 719-27.
- Ryff, C.D., y Singer, B.H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28
- Ryff, C.D., y Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 30-44.

- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2ª ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Sainz, M.E. (2004). *An investigation of the flow state and spirituality/religiosity in college student athletes*. Tesis doctoral sin publicar, United States Sports Academy.
- Salvador, A., Suay, F., González-Bono, E. y Serrano, M.A. (2003). Anticipatory cortisol, testosterone and psychological responses to judo competition in young men. *Psychoneuroendocrinology*, 28, 364-375.
- Santos-Rosa, F.J. (2003). *Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas*. Tesis doctoral. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Santos-Rosa, F.J., García, T., Jiménez, R., Moya, M., y Cervelló, E. (2007) Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 41-60.
- Sarason, I.G., Davidson, K., Lighthall, F., Waite, F., y Ruebrush, B. (1960). *Anxiety in elementary school children*. New York: Wiley.
- Sarrazin, P., Boiché, J.C.S. y Pelletier, L. (2006). A Self- Determination Theory Approach to Dropout in Athletes. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, 15, 229-242.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Schachan, S. (1983). A shortened version of the Profile of Mood States. *Journal of Personality Assessment*, 47, 305-306.
- Seggar, J.F., Pedersen, D.M., Hawkes, N.R., y McGown, C. (1997). A measure of stress for athletic performance. *Perceptual and motor skills*, 84(1), 227-236.

- Seifriz, J., Duda, J.L., y Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Seyle, H. (1974). *Stress without distress*. New Cork: New American Library.
- Sicilia, A., Moreno, J.A., y Rojas, A.J. (2008). Motivational profiles and flow in physical education lessons. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 473-494.
- Silva, J. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5-20.
- Smith, J.C., y Crabbe, J.B. (2000). Emotion and exercise. *International Journal Sport Psychology*, 31, 156-174.
- Smith, R; Smoll, F. y Barnett, N. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16, 125-142.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., y Schutz R.W., (1990). Measurements and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: the sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., y Ptacek, J.T., (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Smoll FL, Smith RE, Barnett NP, Everett JJ. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied Psychology*, 78, 602-610.
- Spence, J.T. y Spence, K.W., (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behaviour*. New York. Academic Press.

- Spielberger, C.D. (1966a) Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-22). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1966b). Anxiety (drive), stress and serial position effects in serial- verbal learning, *J. of Exp. Psychology*, 72, 589-595.
- Spielberger, C.D. (1972a). Anxiety as an emotional state. En C.D. Spielberger (Ed.) *Anxiety Behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972b). Conceptual and methodological issues in anxiety research. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*, vol.2, (pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Spielberger, Ch. Y Díaz, R. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo*. Editorial Manual Moderno. México.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., y Lushene, R.E. (1970). *Test manual for the State- Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.
- Standage, M., y Gillison, F. (2007). Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport and Exercise*. (8) 5, 704-721.
- Stavrou, N.A., y Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-181.
- Stein, G.L., Kimiecik, J.C., Daniels, F., y Jackson, S.A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 125-135.

- Steinacker, J.M., y Lehmann, M. (2002). Clinical findings and mechanisms of stress and recovery in athletes. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes* (pp. 103-118). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Stevens, M.J., Lane, A.M. and Terry, P.C. (2006) Mood profiling during Olympic qualifying judo competition: A case study testing transactional relationships. *Journal of Sports Science and Medicine* CSSI, 143-151.
- Straub, C. (1996). *Effects of a mental imagery program on psychological skills and perceived flow states of collegiate wrestlers*. Tesis de Master sin publicar, Miami University, Oxford, OH.
- Swain, A., y Jones, J.G. (1992). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sport Sciences*, 11, 533-542.
- Symons, D. A., Hausenblas, H. A., y Stuart, M. E. (2000). Relationship between precompetitive anxiety and flow experiences in college swimmers and divers [Abstract]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, A95-A96.
- Tenenbaum, G., Fogarty, G. J., y Jackson, S. A. (1999). The flow experience: A rasch analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcome Measurement*, 3, 278-294.
- Terry, P. (2005). *In the Mood: Mood Profiling Applications and Mood Regulation Strategies*. Symposium POMS.
- Terry, P.C., y Lane, A.M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 93-109.
- Terry, P.C., Lane, A.M., y Forgarty, G.J. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States-Adolescents for use with adults. *Psychology of Sports and Exercise*, 4(2), 125-139.

- Terry, P.C., Lane, A.M., Lane, H.G., y Kehoame, L. (1999). Development and validation of a measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17, 861-872.
- Theeboom, M., De Knop, P., y Weiss, M.R. (1995). Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 294-311.
- Thill, E., y Mouanda, J. (1990). Autonomy or control in the sports context: Validity of cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 1-20.
- Thomas, J.R., y Tennant, L.K. (1978). Effects of rewards on children's motivation for an athletic task. In F.L. Smoll y R.E. Smith, *Psychological perspectives in youth sports*. Washington, DC: Hemisphere.
- Thompson, C.E., y Wankel, L.M. (1980). The effect of perceived activity choice upon frequency of exercise behaviour. *Journal of Applied Social Psychology*, 10, 436-443.
- Thøgersen-Ntoumani, C y Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation to the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluation. *Journal of Sports Sciences*, 24, 393-404.
- Treasure, D.C., Lemyre, N., Kuczka, K.K., Standage, M., (2007). Motivation in elite sport: A self-determination perspective. In: Hagger, M., Chatzisarantis, N., eds. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics., pp. 153-165.
- Treasure, D.C., Standage, M., Lemyre, P.N., y Ntoumanis, N. (2004). *A longitudinal examination of motivation orientation and basic needs satisfaction in a sample of elite level swimming*. Paper presented at the Second International Conference on Self-Determination Theory, Ottawa, Ontario.

- Trevino, L.K., y Webster, J. (1992). Flow in computer-mediated communication: Electronic mail and voice mail evaluation and impacts. *Communication Research*, 19, 539-573.
- Tipler, D., Marsh, H.W., Martin, A.J., Richards, G.E., y Williams, M.R. (2004). An investigation into the relationship between physical activity motivation, flow, physical self-concept and activity levels in adolescence. En H. W. Marsh, J. Baumert, G. E. Richards, y U. Trautwein (Eds.), *Self-concept, motivation an identity: Where to from here?* Proceedings of the SELF Research Biennial International Conference, Max Planck Institute Berlin, Alemania.
- Vallerand, R.J. (1983). Effect of differential amounts of positive verbal feedback on the intrinsic motivation of male hockey players. *Journal of Sport Psychology*, 5, 100-107.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics
- Vallerand, R.J., y Blanchard, C. (1998). *A test of the motivation-consequences relationship at three levels of generality*. Unpublished raw data, Université du Québec à Montréal.
- Vallerand, R.J., Gauvin, L., y Halliwell, W.R. (1986a). Effects of zero-sum competition on children's intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Social Psychology*, 126, 465-472.
- Vallerand, R.J., y Losier, G.F. (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 229-245.

- Vallerand, R.J., y Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 11, 142-169.
- Vallerand, R.J., y O'Connor, B.P. (1991). Construction et validation de l'Échelle de Motivation pour les personnes âgées (EMPA) [Construction and validation of the French form of the Elderly Motivation Scale]. *International Journal of Psychology*, 26, 219-240.
- Vallerand, R. J. y Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-102.
- Vallerand, R.J., y Reid, G. (1988). On the relative effects of positive and negative verbal feedback on males' and females' intrinsic motivation. *Canadian Journal of Behavioural Sciences*, 20, 239-250.
- Vallerand, R.J., y 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, y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 389-416). New York: Wiley.
- Vansteenkiste, M., Matos, L., Lens, W., y Soenens, B. (2007). Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 771-794.
- Vierling, K.K., Standage, M., y Treasure, D.C. (2007). Predicting physical activity and attitudes toward physical activity in an "at-risk" youth sample: A test of self determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 795-817.
- Vlachopoulos, S. P., y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179-201.

- Wang, C.K.J., y Biddle, S.J.H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.
- Wang, C.K.J., y Biddle, S.J.H. (2003). Intrinsic motivation towards sports in Singaporean students: The role of sport ability beliefs. *Journal of Health Psychology*, 8, 515-523.
- Watson, D., y Clark, L.A. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Webster, J., Trevino, L.K., y Ryan, L. (1993). The dimensionality and correlatos of flow in human computer interactions. *Computers in Human Behavior*, 9, 411-426.
- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Weinberg, R. S., y Gould, D. (2003). *Foundations of sport y exercise psychology (3rd ed)*. Champaign, IL, US: Human Kinetics. Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experience. *Journal of Educational Psychology*, 71, 3-25.
- Weinberg, R.S., y Gould, D. (2003). *Foundations of sport y exercise psychology (3rd ed)*. Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., y Jackson, A. (1979). Competition and extrinsic rewards: Effects on intrinsic motivation and attribution. *Research Quarterly*, 50, 494-502.
- Weinberg, R.S. y Ragan, J. (1979). Effects of competition, succes/failure, and sex on intrinsic motivation. *Research Quarterly*, 50, 503-510.

- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Weiss, M. R., Bredemeier, B. J., y Shewchuk, R. M. (1985). An intrinsic/extrinsic motivation scale for the youth sport setting: a confirmatory factor analysis. *Journal of sport psychology*, 7, 75-91.
- Whitehead, J.R., y Corbin, C.B. (1991). Youth fitness testing: The effect of percentile based evaluative feedback on intrinsic motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 225-231.
- Williams, L. (1998). Contextual influences and goal perspectives among female youth sport participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 47-57.
- Williams, L., y Gill, D. L. (1995). The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 17 (4), 363-378.
- Williams, J., y Krane, V. (1989). Psychological characteristics of peak performance. En J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*, 3d ed., (pp. 158-170). Mountain View, CA: Mayfield.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Fraser, S.N., y Murray, T.C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 81-91.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., y Scime, G. (2006). "It's who I am ... really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.
- Woo Han, M. (1996). Psychological profiles of Korean elite judoists. *American Journal of Sports Medicine*, 24(6), 67-71.
- Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon support performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21(6), 443-457.

Young, J. A. (1999). *Professional tennis players in flow: Flow theory and reversal theory perspectives*. Tesis doctoral sin publicar, Monash University at Melbourne, Australia.





Anexos



ANEXO 1

Responde a las siguientes cuestiones relacionándolas con tu experiencia como judoca. Estas cuestiones se refieren a la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales. No hay respuestas correctas o incorrectas. **Rodea con un círculo** el número que más se aproxime a tu percepción.

	<i>Totalmente en desacuerdo</i>		<i>Totalmente de acuerdo</i>		
1. Cuando entreno, tengo la posibilidad de aportar cosas a mi judo que considero importantes según mi criterio.	1	2	3	4	5
2. Mi manera de hacer judo, esta en consonancia con lo que quiero.	1	2	3	4	5
3. Puedo expresarme como quiero durante los entrenamientos.	1	2	3	4	5
4. Dispongo de diferentes alternativas para decidir a la hora de desarrollar mi judo.	1	2	3	4	5
5. Estoy progresando mucho respecto al resultado final que persigo.	1	2	3	4	5
6. Ejecuto con mucha eficacia las diferentes estrategias de combate planteadas en el entrenamiento.	1	2	3	4	5
7. Siento que se me da muy bien hacer judo.	1	2	3	4	5
8. Tengo los suficientes recursos para hacer frente a las demandas de la competición.	1	2	3	4	5
9. Me siento muy a gusto con los demás compañeros de entrenamiento.	1	2	3	4	5
10. Los judocas del club tenemos amistad entre nosotros.	1	2	3	4	5
11. Hay una buena comunicación entre los miembros de los entrenamientos.	1	2	3	4	5
12. Los deportistas del club sienten que existe camaradería entre ellos.	1	2	3	4	5

ANEXO 2

En este cuestionario te preguntamos acerca de las **razones por las que practicas tu deporte**. Señala con un círculo según la escala que se muestra a continuación.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte...

1	Por el placer de vivir experiencias estimulantes.	1	2	3	4	5
2	Por el placer de saber más sobre el deporte que practico.	1	2	3	4	5
3	Solía tener buenas razones para practicarlo, pero ahora me pregunto si debo continuar haciéndolo.	1	2	3	4	5
4	Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5
5	Ya no lo sé, tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.	1	2	3	4	5
6	Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.	1	2	3	4	5
7	Porque, en mi opinión, es una de las mejores formas de conocer gente.	1	2	3	4	5
8	Porque me siento muy satisfecho cuando consigo realizar adecuadamente las técnicas de entrenamiento difíciles.	1	2	3	4	5
9	Porque es absolutamente necesario practicar deporte para estar en forma	1	2	3	4	5
10	Por el prestigio de ser buen deportista.	1	2	3	4	5
11	Porque es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a	1	2	3	4	5
12	Por el placer que siento cuando mejoro alguno de mis puntos débiles.	1	2	3	4	5
13	Por la sensación que tengo cuando estoy concentrado realmente en la actividad.	1	2	3	4	5
14	Porque debo practicar deporte para sentirme bien conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
15	Por la satisfacción que experimento cuando estoy perfeccionando mis habilidades.	1	2	3	4	5
16	Porque las personas de mi alrededor piensan que es importante estar en forma.	1	2	3	4	5
17	Porque es una buena forma de aprender cosas que me pueden ser útiles en otros aspectos de mi vida.	1	2	3	4	5
18	Por las intensas emociones que experimento cuando practico un deporte que me gusta	1	2	3	4	5
19	Ya no lo tengo claro, realmente no creo que mi sitio se encuentre en el deporte.	1	2	3	4	5
20	Por el placer que siento mientras realizo ciertos movimientos difíciles.	1	2	3	4	5
21	Porque me sentiría mal si no me tomara el tiempo para practicarlo.	1	2	3	4	5
22	Para mostrar a los demás lo bueno que soy en mi deporte.	1	2	3	4	5
23	Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que nunca había realizado anteriormente.	1	2	3	4	5
24	Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos.	1	2	3	4	5
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente metido en la actividad.	1	2	3	4	5
26	Porque debo hacer deporte con regularidad.	1	2	3	4	5
27	Por el placer de descubrir nuevas estrategias de ejecución.	1	2	3	4	5
28	A menudo me digo a mí mismo que no puedo alcanzar las metas que me establezco	1	2	3	4	5

ANEXO 3

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lee cada frase y señala (con una X) la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo te sientes en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplees demasiado tiempo en cada frase y contesta señalando la respuesta que mejor describa **cómo te sientes generalmente**.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento bien.....	0	1	2	3
2. Me canso rápidamente.....	0	1	2	3
3. Siento ganas de llorar.....	0	1	2	3
4. Me gustaría ser tan feliz como otros.....	0	1	2	3
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.....	0	1	2	3
6. Me siento descansado.....	0	1	2	3
7. Soy una persona serena, tranquila, sosegada.....	0	1	2	3
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.....	0	1	2	3
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.....	0	1	2	3
10. Soy feliz.....	0	1	2	3
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.....	0	1	2	3
12. Me falta confianza en mí mismo.....	0	1	2	3
13. Me siento seguro.....	0	1	2	3
14. No suelo afrontar las crisis o dificultades.....	0	1	2	3
15. Me siento triste (melancólico).....	0	1	2	3
16. Estoy satisfecho.....	0	1	2	3
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.....	0	1	2	3
18. Me afectan tanto los engaños que no puedo olvidarlos.....	0	1	2	3
19. Soy una persona estable.....	0	1	2	3
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SÓLA RESPUESTA

ANEXO 4

A continuación te presentamos un cuestionario que describe cómo te sientes antes de la competición. Lee cada uno de los enunciados y rodea con un círculo el número que consideres indica **cómo te sientes en este mismo momento**. No existen respuestas correctas ni incorrectas. No es preciso que te detengas mucho tiempo en cada una de ellas, pero sí escoge la respuesta que describa realmente **cómo te sientes ahora** y si crees que ese estado **te perjudicará o te beneficiará**.

	Nada	Casi nada	Algo	Mucho	CREO QUE ESTE ESTADO						
					Me perjudicará			Me beneficiará			
1. Me siento muy nervioso.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. En esta competición, me preocupa no ser capaz de hacerlo tan bien como yo sé que puedo.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Confío en mí mismo.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5. Me preocupa perder.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6. Siento tensión (nervios) en mi estómago.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7. Estoy seguro de poder superar este desafío.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Me preocupa como actuaré bajo presión.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Estoy seguro de hacerlo bien.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Me preocupa hacerlo mal.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12. Siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13. Estoy confiado porque soy capaz de imaginarme consiguiendo mis objetivos.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14. Me preocupa que otros critiquen mi rendimiento.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Mis manos están sudorosas.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16. Confío en no venirme abajo por la presión.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17. Mi cuerpo está agarrotado.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

ANEXO 5

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo **uno** de los números que hay al lado, el que mejor describa **cómo te has sentido durante la semana pasada incluyendo el día de hoy.**

Los números significan: 0 = Nada 1 = Un poco 2 = Moderadamente 3 = Bastante 4 = Muchísimo			NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	BASTANTE	MUCHÍSIMO		NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	BASTANTE	MUCHÍSIMO
		19. Relajado	0	1	2	3	4	41. Rebelde	0	1	2	3	4
		20. Torpe	0	1	2	3	4	42. Desamparado	0	1	2	3	4
		21. Rencoroso	0	1	2	3	4	43. Sin fuerzas	0	1	2	3	4
		22. Intranquilo	0	1	2	3	4	44. Desorientado	0	1	2	3	4
1. Tenso	0 1 2 3 4	23. Inquieto	0	1	2	3	4	45. Alerta	0	1	2	3	4
2. Enfadado	0 1 2 3 4	24. Incapaz de concentrarse	0	1	2	3	4	46. Decepcionado	0	1	2	3	4
3. Agotado	0 1 2 3 4	25. fatigado	0	1	2	3	4	47. Furioso	0	1	2	3	4
4. Infeliz	0 1 2 3 4	26. Molesto	0	1	2	3	4	48. Eficiente	0	1	2	3	4
5. Animado	0 1 2 3 4	27. Desanimado	0	1	2	3	4	49. Lleno de energía	0	1	2	3	4
6. Confundido	0 1 2 3 4	28. Resentido	0	1	2	3	4	50. De mal genio	0	1	2	3	4
7. Dolido por actos pasados	0 1 2 3 4	29. Nervioso	0	1	2	3	4	51. Inútil	0	1	2	3	4
8. Agitado	0 1 2 3 4	30. Solo	0	1	2	3	4	52. Olvidadizo	0	1	2	3	4
9. Apático	0 1 2 3 4	31. Desdichado	0	1	2	3	4	53. Despreocupado	0	1	2	3	4
10. Enojado	0 1 2 3 4	32. Aturdido	0	1	2	3	4	54. Aterrorizado	0	1	2	3	4
11. Triste	0 1 2 3 4	33. Alegre	0	1	2	3	4	55. Culpable	0	1	2	3	4
12. Activo	0 1 2 3 4	34. Amargado	0	1	2	3	4	56. Vigoroso	0	1	2	3	4
13. A punto de estallar	0 1 2 3 4	35. Exhausto	0	1	2	3	4	57. Inseguro	0	1	2	3	4
14. Irritable	0 1 2 3 4	36. Ansioso	0	1	2	3	4	58. Cansado	0	1	2	3	4
15. Abatido	0 1 2 3 4	37. Luchador	0	1	2	3	4	ASEGÚRESE DE QUE HA CONTESTADO A TODAS LAS PALABRAS					
16. Enérgico	0 1 2 3 4	38. deprimido	0	1	2	3	4						
17. Descontrolado	0 1 2 3 4	39. Desesperado	0	1	2	3	4						
18. Desesperanzado	0 1 2 3 4	40. Espeso	0	1	2	3	4						

ANEXO 6

Por favor contesta a las siguientes preguntas en relación con tu experiencia en el evento en el que acabas de participar. Estas preguntas guardan relación con los pensamientos y sentimientos que puedes haber experimentado. Piensa sobre como te sentiste y contesta a las preguntas utilizando la escala que tienes a continuación. Rodea con un círculo el número que mejor se ajuste a tu experiencia.

Escala de puntuación:

En completo desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
1	2	3	4	5

1	Era un desafío, pero pensé que mis habilidades me permitirían estar a la altura de ese desafío.	1	2	3	4	5
2	Hice los movimientos sin pensar en intentar hacerlos	1	2	3	4	5
3	Sabía claramente lo que quería hacer	1	2	3	4	5
4	Tenía completamente claro que lo estaba haciendo bien	1	2	3	4	5
5	Mi atención estaba centrada completamente en lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
6	Sentía que tenía un control total sobre lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
7	No me importaba lo que otros pudieran estar pensando de mí	1	2	3	4	5
8	El paso del tiempo pareció alterarse (o bien se enlenteció o bien se aceleró)	1	2	3	4	5
9	Disfrute muchísimo de la experiencia	1	2	3	4	5
10	Mis habilidades estaban a la altura del elevado desafío de la situación	1	2	3	4	5
11	Simplemente parecía que las cosas estuvieran sucediendo automáticamente	1	2	3	4	5
12	Era muy consciente de lo que quería hacer	1	2	3	4	5
13	Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5
14	No me suponía ningún esfuerzo prestar atención a lo que estaba sucediendo	1	2	3	4	5
15	Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
16	No estaba preocupado por mi rendimiento	1	2	3	4	5
17	El paso del tiempo parecía ser diferente del normal	1	2	3	4	5
18	Me encantó la sensación de aquella ejecución y quiero volver a tenerla	1	2	3	4	5
19	Sentía que era lo suficientemente competente para estar a la altura de la elevada exigencia de la situación	1	2	3	4	5
20	Actuaba automáticamente	1	2	3	4	5
21	Sabía lo que quería conseguir	1	2	3	4	5
22	Mientras actuaba tenía un buen conocimiento de lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5
23	Estaba completamente concentrado	1	2	3	4	5
24	Tenia una sensación de control total	1	2	3	4	5
25	No me preocupaba la imagen que estaba dando	1	2	3	4	5
26	Sentía como si el tiempo hubiera parado mientras estaba actuando	1	2	3	4	5
27	La experiencia me dejó un sentimiento estupendo	1	2	3	4	5
28	El reto y mis destrezas estaban al mismo nivel	1	2	3	4	5
29	Hice las cosas espontánea y automáticamente, sin tener que pensar	1	2	3	4	5
30	Tenía mis objetivos claramente definidos	1	2	3	4	5
31	Sabía, por la forma en la que estaba actuando, lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5
32	Estaba completamente centrado en la tarea que me ocupaba	1	2	3	4	5
33	Me sentía en control total de mi cuerpo	1	2	3	4	5
34	No estaba preocupado por lo que los demás pudieran estar pensando de mí	1	2	3	4	5
35	A veces casi parecía como si las cosas estuvieran sucediendo a cámara lenta	1	2	3	4	5
36	Encontré la experiencia intensamente grata	1	2	3	4	5

ANEXO 7

Consentimiento informado

Desde la Universidad Miguel Hernández de Elche, se está efectuando un estudio de investigación que lleva por título *“Un análisis de la motivación en judo desde la Teoría de la Autodeterminación”*. Este estudio pretende analizar algunas variables comportamentales de judocas de diferentes niveles deportivos, edades y géneros.

Por ello pedimos su colaboración, permitiendo que su hijo/a, menor de edad, participe con nosotros, cumplimentando unos cuestionarios a cerca de sus motivaciones, y otras cuestiones psicológicas en el contexto deportivo.

Los resultados de las pruebas son absolutamente anónimos, y el nombre en los diferentes test, sólo se emplearán para asignarle un código a cada uno, así como para poder localizar a los deportistas, en caso de tener que solucionar cualquier problema.

Por ello, le insto a firmar el presente consentimiento informado, agradeciendo de ante mano su colaboración y poniéndome a su disposición para cualquier cosa que pudiera resultar oportuna.

Yo Don, mayor de edad y con DNI nº..... **Autorizo** a mi hijo/a a participar en el estudio descrito en estas líneas, bajo las condiciones mencionadas, a fin de que éste pueda llevarse a cabo con éxito.

Y para que así conste y surta los efectos oportunos, firmo la presente a fecha.....

Firma del padre, madre o tutor