

# MOTIVACIÓN, AUTOCONFIANZA Y EXPERIENCIA AUTOTÉLICA EN DEPORTISTAS DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

Francisco Cano Noguera<sup>1</sup>, Carlos Montero Carretero<sup>2</sup> y Juan Antonio Moreno-Murcia<sup>2</sup>

Universidad de Murcia<sup>1</sup>  
Universidad Miguel Hernández de Elche<sup>2</sup>

## OPEN ACCES

### Correspondencia:

Carlos Montero  
Carretero  
Universidad Miguel Hernández de Elche.  
Centro de Investigación del  
Deporte. Avenida de la  
Universidad s/n  
Elche  
C.P.: 03202  
cmontero@goumh.umh.es

### Funciones de los autores:

Todas las funciones fueron  
realizadas por tres autores.

**Recibido:** 21/06/2019

**Aceptado:** 09/09/2019

**Publicado:** 30/10/2019

### Citación:

Cano-Noguera, F., Montero-Carretero, C.,  
& Moreno-Murcia, J. A. (2019).  
Motivación, autoconfianza y experiencia  
autotélica en deportistas de Salvamento Y  
Socorrismo. *RIAA. Revista de Investigación  
en Actividades Acuáticas*, 3(6), 35-40.  
<https://doi.org/10.21134/riaa.v3i6.1832>



### Creative Commons License

Esta obra está bajo una licencia de  
Creative Commons Reconocimiento-  
NoComercial-Compartir-Igual  
4.0 Internacional

## Resumen

**Antecedentes:** La ciencia viene mostrando la importancia que el clima de los iguales parece tener en la comprensión de la motivación y la conducta de los deportistas.

**Objetivos:** El objetivo de este estudio fue comprobar la capacidad predictiva del clima motivacional de los iguales, las necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca sobre la autoconfianza precompetitiva y la experiencia autotélica en deportistas de salvamento y socorrismo.

**Método:** La muestra se compuso de un total de 142 deportistas, a los que se midió el clima motivacional de los iguales, las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca, la autoconfianza precompetitiva y la experiencia autotélica experimentada durante una competición.

**Resultados:** Tras un análisis de regresión lineal, la autoconfianza y la experiencia autotélica fueron predichas positivamente por el clima tarea, las necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca, mientras el clima ego predijo de forma negativa.

**Conclusiones:** Los resultados son discutidos en pro de una mejora de los climas de entrenamiento.

**Palabras clave:** flow, clima motivacional, necesidades psicológicas, motivación autodeterminada, deporte.

**Title:** Motivation, self-confidence and autotelic experience in rescue and lifesaving athletes

**Background:** Science has been showing how important the peer climate seems to be in understanding the motivation and behaviour of athletes.

**Goals:** The aim of this study was to test the predictive ability of peer motivational climate, basic psychological needs and intrinsic motivation on the autotelic experience and self-confidence in pre-competitive lifesaving athletes.

**Method:** The sample included a total of 142 athletes, which measured the motivational climate of peers, basic psychological needs, the intrinsic motivation, autotelic experience pre-competitive and self-confidence.

**Results:** After a linear regression analysis self-confidence and autotelic experience positively predicted by the weather task, psychological needs and intrinsic motivation, while the climate negatively predicted ego.

**Conclusions:** The results are discussed in the context of improved training climates.

**Key words:** flow, motivational climate, psychological needs, self-determined motivation, sport.

**Título:** Motivação, auto-confiança e experiência autotélica em esportes de resgate e socorrismo

## Resumo

**Introdução:** A ciência tem mostrado a importância que o clima de iguais parece ter no entendimento da motivação e do comportamento dos atletas.

**Objetivos:** O objetivo deste estudo foi verificar a capacidade preditiva do clima motivacional dos iguais, das necessidades psicológicas básicas e motivação intrínseca sobre a autoconfiança pré-competitiva e a experiência autotélica em atletas de resgate e salva-vidas.

**Método:** A amostra foi composta por um total de 142 atletas, medidos pelo clima motivacional de seus iguais, das necessidades psicológicas básicas, motivação intrínseca, autoconfiança pré-competitiva e a auto-experiência vivenciada durante uma competição.

**Resultados:** Após uma análise de regressão linear, a autoconfiança e a auto-experiência foram preditas positivamente pelo clima da tarefa, necessidades psicológicas básicas e motivação intrínseca, enquanto o clima do ego predisse negativamente.

**Conclusões:** Os resultados são discutidos em favor de uma melhoria nos climas de treinamento.

**Palavras-chave:** fluxo, clima motivacional, necessidades psicológicas, motivação autodeterminada, esporte.

**Palavras Clave:** fluxo, clima motivacional, necessidades psicológicas, motivação autodeterminada, esporte.

## Introducción

El Modelo Jerárquico de Motivación Intrínseca y Extrínseca de Robert Vallerand (1997), dentro de la teoría de la autodeterminación (TAD; Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2002, 2007), ha mostrado su eficacia para explicar las conductas de los seres humanos en el contexto de la actividad física y deportiva (Edmunds, Ntoumanis, y Duda 2007; Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, y Baranouski, 2005; Kwan, Caldwell, Magnan, y Bryan, 2011; Smith, Ntoumanis, y Duda, 2010). Algunos estudios han reflejado la importancia que tienen los factores sociales en las motivaciones de los deportistas (Ntoumanis y Biddle, 1999; Wang y Biddle, 2001), y cómo el hecho de que los deportistas se sientan competentes, bien relacionados con los demás y capaces de tomar decisiones contribuye a alcanzar motivaciones más autodeterminadas (Ahmadi, Namazizadeh, y Mokhtari, 2012) las cuales se han relacionado con el rendimiento deportivo (Guillet, Vallerand, Amoura, y Baldes, 2010; Mallet, 2005), el flow y la autoconfianza (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, y Theodorakis, 2009; Hodge, Lonsdale, y Jackson, 2009). Teniendo en cuenta el modelo de Vallerand (1997), indagar sobre los antecedentes de la experiencia autotélica y de la autoconfianza precompetitiva en deportistas puede ayudar a los especialistas a conocer algunos de los posibles caminos en la optimización del rendimiento deportivo.

La investigación en el deporte ha mostrado que las claves sociales proporcionadas por los otros significativos, como los iguales, suponen una influencia en las motivaciones de los deportistas, de modo que climas tarea de los iguales (entornos en los que los compañeros reconocen el éxito como mejoras autoreferenciales) han obtenido relaciones con motivaciones autodeterminadas (Ntoumanis y Vazou, 2005). Mientras climas ego (entornos en los que el éxito se fundamenta en ser mejor que los demás) se han relacionado preferentemente con motivaciones menos autodeterminadas (Moreno, Cano, González-Cutre, y Ruíz, 2008). No obstante, como indican algunos estudios (Ahmadi et al., 2012), las relaciones entre los climas que perciben los deportistas y la motivación autodeterminada son mediatizadas por la percepción de competencia, de relación con los demás y de autonomía de los deportistas (NPB; necesidades psicológicas básicas).

Por otro lado, el flow ha sido una de las consecuencias adaptativas más estudiadas dentro del marco de la TAD. Este constructo ha sido definido como el “estado psicológico óptimo para la ejecución” (Jackson y Marsh, 1996) y según su creador Csikszentmihalyi (1990, 1997) se compone de nueve dimensiones entre las que algunos autores (Jackson, 1996) destacan la importancia de la “experiencia autotélica”. La investigación ha mostrado relaciones positivas entre las motivaciones autodeterminadas y el estado de flow (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999; Jackson y Marsh, 1996; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006). En este sentido, los climas tarea de los iguales se suelen relacionar con el estado de flow, aunque éste también ha mostrado relaciones positivas con climas ego (Kowall, y Fortier, 2000). Otra consecuencia adaptativa, la autoconfianza, entendida como la creencia de las personas de estar preparadas para la situación a la que se enfrentan (López-Torres, Torregrosa, y Roca, 2007; Tsopani, Dallas, y Skordilis, 2011), ha mostrado relaciones positivas con motivaciones autodeterminadas (Montero, 2010; Montero-Carretero, Moreno-Murcia, Amado y Cervelló, 2015), si bien es cierto que escasean los trabajos que analicen esta variable dentro del marco de la TAD.

Dado que la investigación ha mostrado la relevancia que el clima de los iguales parece tener en la comprensión de la motivación y la conducta de los deportistas, el objetivo de este estudio fue comprobar la capacidad predictiva del clima motivacional de los iguales, las NPB y la motivación intrínseca sobre la experiencia autotélica y la autoconfianza precompetitiva en deportistas de salvamento y

socorrismo. Partiendo de los estudios previos, se espera que la percepción de un clima motivacional que implica a la tarea en los iguales, las NPB y la motivación intrínseca prediga positivamente la experiencia autotélica y la autoconfianza precompetitiva en deportistas de salvamento y socorrismo.

## Método

### Participantes

La muestra de este estudio estuvo compuesta por un total de 142 deportistas federados, 78 chicos y 64 chicas, de edades comprendidas entre los 14 y los 42 años ( $M = 20.17$ ,  $DT = 4.84$ ), pertenecientes a 30 clubes de salvamento y socorrismo españoles.

### Medidas

**Clima motivacional de los iguales.** Para ello se utilizó el *Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire* (PeerMcsyQ) de Ntoumanis y Vazou (2005), validada al contexto español por Moreno-Murcia, Conte, Martínez Galindo, Alonso, González-Cutre, y Cervelló (2011), que analiza el clima motivacional percibido en los iguales. El cuestionario está compuesto de 21 ítems, y agrupados en dos factores primarios: clima tarea (doce ítems, e.g. “Se ayudan unos a otros a que se mejore”) y clima ego (nueve ítems, e.g. “Intentan hacerlo mejor que los compañeros/as del grupo”). Dicho cuestionario utiliza una escala tipo likert del 1 (*Totalmente en desacuerdo*) al 7 (*Totalmente de acuerdo*) y fue precedida de la sentencia “En tu grupo de entrenamiento la mayoría de los compañeros/as...”. La consistencia interna del clima tarea fue de .92 y del clima ego de .81.

**Necesidades psicológicas básicas.** Se utilizó la *Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES)*, validada al contexto español por Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra (2008), de la *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (Vlachopoulos y Michailidou, 2006). Dicha escala estaba compuesta por un total de 12 ítems distribuidos en tres factores de cuatro ítems cada uno: competencia (e.g. “He tenido una gran progresión con respecto al resultado perseguido”), autonomía (e.g. “El programa de entrenamiento que sigo se ajusta a mis intereses”) y relación con los demás (e.g. “Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás deportistas”) encabezados por el enunciado “En mis entrenamientos...”, y evaluados a través de una escala likert que iba de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 5 (*Totalmente de acuerdo*). La consistencia interna obtenida fue de .75 para la competencia, .80 para la autonomía y de .83 para la relación con los demás.

**Motivación intrínseca.** Se emplearon los factores de motivación intrínseca de la *Sport Motivation Scale* de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier (1995) y Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, y Blais, (1995) validada al contexto español por Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González (2006). Se utilizaron los doce ítems que hacen referencia a la motivación intrínseca, distribuidos en tres factores de cuatro ítems cada uno: motivación intrínseca hacia el conocimiento (e.g. “Por el placer de saber más sobre el deporte que practico”), motivación intrínseca hacia la estimulación (e.g. “Por el placer de vivir experiencias estimulantes”) y motivación intrínseca hacia la ejecución (e.g. “Porque me siento muy satisfecho/a cuando consigo realizar adecuadamente las técnicas de entrenamiento difíciles”), encabezados por el enunciado “Participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte...”, que se responden con una escala tipo Likert que va de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 5 (*Totalmente de acuerdo*). La consistencia interna obtenida fue de .81 para la motivación intrínseca hacia el conocimiento, .82 para la motivación intrínseca hacia la estimulación, .85 para la motivación intrínseca hacia la ejecución y de .93 para la motivación intrínseca total.

**Experiencia autotética.** Se utilizó el factor de “experiencia autotética” del *Cuestionario del Estado de flujo Disposicional* (DSF) en su versión en español (García, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, y Cervelló, 2008), de la original (Jackson y Eklund, 2002), compuesta por cuatro ítems (e.g. “Realmente me divertía la experiencia”) y precedidos de la frase “En el entrenamiento...”. Las respuestas eran cerradas y respondían a una escala tipo Likert, que iba de 1, valor que correspondía a *totalmente en desacuerdo*, a 5 que indicaba que el deportista estaba *totalmente de acuerdo* con lo que se le planteaba. La consistencia interna obtenida fue de .91.

**Autoconfianza precompetitiva.** Para medir la autoconfianza precompetitiva se utilizó la dimensión *autoconfianza* de la *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith (1990), validada al contexto español por Jaenes (1999). Esta compuesta por cinco ítems (e.g. “Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío”) precedidos de la frase “¿Cómo te sientes antes de la competición?”. Cada ítem se respondía en una escala Likert de 4 puntos donde 1 correspondía a *nada* y 4 a *mucho*. La consistencia interna fue de .89

### Procedimiento

La recogida de datos constó principalmente de tres fases bien diferenciadas. En la primera nos pusimos en contacto con la dirección deportiva de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, para solicitar su consentimiento y apoyo en el proceso de recogida de datos, ya que el momento de recogida de los mismos fue en un campeonato nacional de esta modalidad deportiva, en su especialidad de pruebas de playa. Una vez obtenido el apoyo de la federación, y ya en el momento de la competición, se pasó a la segunda fase que fue la de pedir el consentimiento a los delegados, entrenadores y padres de los deportistas en la competición para pasarles los cuestionarios, explicándoles su finalidad. La última fase fue la de reunir a cada grupo de deportistas, antes de comenzar la competición, explicarles la dinámica de los cuestionarios, repartirlos y comenzar a cumplimentarlos. Todas y cada una de las explicaciones y reuniones con los delegados/responsables y los deportistas, fueron realizadas por el mismo investigador. La media de tiempo para completar los cuestionarios fue de unos 20 minutos, variando este tiempo según la edad de los deportistas.

### Análisis de datos

Para el tratamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS v.20, con el que se realizaron análisis descriptivos, de correlación y de regresión lineal. Para calcular la consistencia interna de los instrumentos se utilizó el alfa de Cronbach.

### Resultados

#### Estadísticos descriptivos y análisis de correlación

El clima motivacional de los iguales que implica a la tarea se relacionó de manera significativa y positiva con todas las variables. Por su parte el clima motivacional de los iguales que implica al ego se relacionó de manera positiva y significativa con la autonomía, la competencia, la motivación intrínseca y la autoconfianza. Las tres NPB se relacionaron de manera positiva y significativa con todas las variables, excepto la relación con los demás, que no lo hizo con el clima ego. La experiencia autotética y la autoconfianza presentaron una relación positiva y significativa con todas las variables, exceptuando la experiencia autotética con el clima ego (Tabla 1).

**Tabla 1. Medias, DT, y correlaciones de todas las variables.**

Variables	M	DT	$\alpha$	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Clima tarea	4.96	1.01	.92	-	.31**	.51**	.49**	.58**	.49**	.63**	.49**
2. Clima ego	4.54	1.02	.81	-	-	.17*	.33**	.06	.22**	.11	.21**
3. Autonomía	3.55	.86	.80	-	-	-	.69**	.65**	.54**	.63**	.44**
4. Competencia	3.67	.80	.75	-	-	-	-	.68**	.59**	.61**	.47**
5. Relación con demás	4.07	.86	.83	-	-	-	-	-	.64**	.73**	.31**
6. Motivación intrínseca	3.91	.73	.93	-	-	-	-	-	-	.67**	.41**
7. Experiencia autotética	3.85	.91	.91	-	-	-	-	-	-	-	.37**
8. Autoconfianza	3.20	.65	.89	-	-	-	-	-	-	-	-

### Análisis de regresión lineal

Para comprobar el poder predictivo del clima motivacional de los iguales, las NPB y la motivación intrínseca sobre la autoconfianza, y la experiencia autotética, se llevaron a cabo sendos análisis de regresión lineal por pasos. Atendiendo al tercer paso se predijo un 33.5% de la variancia explicada en la consecuencia autoconfianza y un 65% en la experiencia autotética. El clima tarea, las NPB y la motivación intrínseca predijeron de forma positiva, mientras el clima ego de los iguales predijo de forma negativa (Tabla 2 y 3).

**Tabla 2. Resumen del Análisis de Regresión Lineal de la Autoconfianza según el Clima Motivacional Percibido de los Iguales, los Mediadores Psicológicos y la Motivación Intrínseca.**

Pasos	B	SEB	$\beta$	$\Delta R^2$
<b>Paso 1</b>	1.60	.27		.23**
Clima tarea	.28	.04	.46**	
Clima ego	.04	.04	.07**	
<b>Paso 2</b>	1.45	.29		.31**
Clima tarea	.23	.05	.39**	
Clima ego	-.02	.05	-.03	
Autonomía	.14	.07	.19**	
Competencia	.27	.09	.33**	
Relación con los demás	-.20	.08	-.26**	
<b>Paso 3</b>	1.27	.30		.33**
Clima tarea	.22	.05	.37**	
Clima ego	-.03	.05	-.05**	
Autonomía	.12	.07	.17**	
Competencia	.24	.09	.30**	
Relación con los demás	-.26	.09	-.34**	
Motivación intrínseca	.17	.08	.19**	

\*\*  $p < .001$

**Tabla 3. Resumen del Análisis de Regresión Lineal de la Experiencia Autotética Según el Clima Motivacional Percibido de los Iguales, los Mediadores Psicológicos y la Motivación Intrínseca.**

Pasos	B	SEB	$\beta$	$\Delta R^2$
<b>Paso 1</b>	1.49	.33		.39**
Clima tarea	.55	.05	.66**	
Clima ego	-.08	.06	-.09**	
<b>Paso 2</b>	.17	.30		.61**
Clima tarea	.23	.05	.27**	
Clima ego	-.05	.05	-.06**	
Autonomía	.17	.08	.17**	
Competencia	.12	.09	.10**	
Relación con los demás	.42	.09	.39**	
<b>Paso 3</b>	-.16	.30		.65**
Clima tarea	.21	.05	.25**	
Clima ego	-.08	.05	-.09**	
Autonomía	.15	.07	.14**	
Competencia	.06	.09	.06**	
Relación con los demás	.30	.09	.28**	
Motivación intrínseca	.33	.08	.27**	

\*\*  $p < .001$

## Discusión

El objetivo del estudio fue comprobar la capacidad predictiva de la percepción del clima de los iguales, las NPB y la motivación intrínseca sobre la autoconfianza precompetitiva y la experiencia autotélica en deportistas de salvamento y socorrismo. Cabe destacar que se han realizado estudios que analicen según el modelo de Vallerand (1997) el clima generado por los entrenadores (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, y Cury, 2002), así como las experiencias de flow de los deportistas (Kowal, y Fortier, 2000), pero son escasos los estudios que muestren la relación existente entre el clima generado por los iguales y el resto de variables analizadas, incluyendo la autoconfianza precompetitiva. Los resultados obtenidos están en consonancia con los postulados de la TAD y en línea con los resultados de trabajos previos realizados en entornos físico-deportivos (Edmunds, Ntoumanis, y Duda, 2006; Standage, Duda, y Ntoumanis, 2006; Cuevas, García-Calvo, González, y Fernández-Bustos, 2018) donde las que han sido consideradas en nuestro estudio como variables independientes, ya predijeron en otros anteriores el estado psicológico óptimo (Kowal y Fortier, 1999, 2000; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006) y la autoconfianza (Montero, 2010).

Atendiendo a los niveles de correlación de las variables, destaca que el clima motivacional de los iguales que implica a la tarea se relacionó positivamente con todas las variables, estando en consonancia con otras investigaciones en el ámbito del deporte (Sarrazin, 2001; Sarrazin et al., 2002). Los resultados del presente estudio coinciden con otros anteriores (Ntoumanis, 2002; Vallerand, 2007; Vlachopoulos, Karageorghis, y Terry, 2000; Wang y Biddle, 2001; entre otros) donde los perfiles de motivación autodeterminada predijeron consecuencias positivas como el disfrute, competencia percibida, esfuerzo e intención de continuidad. A su vez, estos perfiles de motivación autodeterminados se lograron por medio de la transmisión de climas motivacionales que implicaban a la tarea (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Ntoumanis, 2002). Esto puede sugerir a los profesionales del deporte, la importancia de crear estrategias con el fin de que los deportistas del grupo de entrenamiento se transmitan entre ellos un éxito basado en la mejora personal autorreferencial, conocedores de las ventajas que ello supone en la motivación de los deportistas y en su diversión durante la práctica. Los beneficios de fomentar un clima tarea se fundamentan en los resultados de muchos trabajos que han mostrado como dicho clima se relaciona positivamente con las metas orientadas a la tarea, diversión, satisfacción, interés y motivación intrínseca (Halliburton y Weiss, 2002; Krane, Greenleaf, y Snow, 1997; Seifriz, Duda, y Chi, 1992; Theeboom, De Know, y Weiss, 1995). Por otro lado, en nuestro trabajo, el clima que implicaba al ego obtuvo relaciones positivas con la autonomía, competencia, motivación intrínseca y autoconfianza, de forma similar a lo que sucediera en el estudio de Li et al. (1998) y Kim y Gill (1997) o Morillo, Reigal y Hernández-Mendo (2018). Estos resultados apoyan la idea de que la satisfacción de las NPB, la obtención de motivaciones autodeterminadas y las consecuencias adaptativas, no son exclusivas de climas tarea, pudiéndose producir también en entornos donde los deportistas entiendan el éxito como "ser mejor que los demás", si bien es cierto, que las relaciones entre motivación autodeterminada y climas tarea son más fuertes que las que se producen con climas ego.

La autoconfianza y experiencia autotélica, se relacionaron de forma positiva con prácticamente todas las variables, como ocurrió en otras investigaciones (Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998; Kowal y Fortier, 1999, 2000). Además, la autoconfianza ha mostrado relaciones positivas con la experiencia autotélica, como ya sucediera anteriormente con judokas (Montero-Carretero, Moreno-Murcia, González-Cutre y Cervelló 2013), donde la autoconfianza precompetitiva predijo al estado de flow experimentado durante la competición, explicando por sí sola un 24% de su varianza.

Sería interesante planificar futuras investigaciones a fin de comprobar si una intervención basada en el fomento del clima tarea y NPB puede facilitar que los deportistas consigan mayores niveles de autoconfianza precompetitiva, y por consiguiente, mayores experiencias autotélicas en la realización de su actividad deportiva. Conscientes de que el tamaño de la muestra no resulta muy numeroso y que la investigación se ha centrado en un momento puntual y concreto, se propone el diseño de futuras investigaciones correlacionales de corte longitudinal, a fin de ver cómo evolucionan en el tiempo las relaciones entre las variables estudiadas, con deportistas de diferentes disciplinas incluyendo de salvamento y socorrismo.

## Conclusión

Este estudio aporta información relevante para desarrollar una mayor propensión a percibir la experiencia autotélica en deportistas de salvamento y socorrismo. El marco que ofrece la teoría de la autodeterminación ha resultado de gran utilidad para el análisis de la experiencia autotélica y la autoconfianza. Si una persona logra alcanzar frecuentemente experiencias autotélicas durante los entrenamientos de salvamento y socorrismo obtendrá grandes niveles de logro y disfrute y probablemente querrá practicar de nuevo para volver a sentir lo mismo (Jackson, 1996; Kimiecik, 2000; Montero y Cervelló, 2018). Tales resultados ponen de manifiesto el tipo de estrategias motivacionales (Moreno-Murcia, Cervelló, González-Cutre, Julián, y Del Villar, 2011) que podría utilizar el entrenador de salvamento y socorrismo para conseguir una alta propensión a percibir experiencias autotélicas y que potencien la autoconfianza en sus deportistas.

## Contribución e implicaciones prácticas

Los resultados del presente estudio ponen de manifiesto la importancia que podría tener, para los entrenadores de salvamento y socorrismo, el desarrollo de estrategias basadas en el fomento del clima tarea entre los iguales así como el de las NPB. Así, proporcionar feedback positivo a los deportistas cuando realizan bien las tareas, o se esfuerzan por conseguir los objetivos resultaría muy recomendable. Además, proponer tareas alcanzables, adaptar ejercicios y elaborar progresiones podría contribuir en el fomento de la competencia de todos los deportistas del grupo de entrenamiento, mientras proponer retos en las que los miembros del grupo colaboren para lograr un fin común, y donde cada deportista pueda poner sus habilidades al servicio del grupo para alcanzar el objetivo, resultaría muy útil también en el fomento de las relaciones sociales. Se recomienda también que los entrenadores propongan opciones para que los deportistas puedan elegir diariamente las tareas a desarrollar, el orden de las mismas o el tiempo destinado a cada una, así como el empleo de metodologías que permitan a los deportistas seleccionar el modo de alcanzar los objetivos de entrenamiento.

## Referencias

- Ahmadi, M., Namazizadeh, M., & Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational climate, basic psychological needs and self determined motivation in youth male athletes. *World Applied Sciences Journal*, 16(9), 1189-1195.
- Brière, N., Vallerand, R., Blais, N., & Pelletier, L. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'automotivation en contexte sportif : l'Échelle de motivation dans les sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

- Cuevas, R., García-Calvo, T., González, J., & Fernández-Bustos, J. (2018). Necesidades psicológicas básicas, motivación y compromiso en Educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 97-104.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240-2265.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & 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.
- García, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F., Reina, R., & Cervelló, E. (2008). Psychometric properties of Spanish version of the flow state scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- Guillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the Hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-161.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & 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.
- Halliburton, A. L., & Weiss, M. R. (2002). Sources of competence information and perceived motivational climate among adolescent female gymnasts varying in skill level. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 396-419.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos N., Mpoupaki, S., & 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.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sports Psychologist*, 23, 186-202.
- 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., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 358-378.
- Jackson, S. A., & 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., & 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.
- Jaenes, J. C. (1999). Adaptación española del test CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2): Un estudio en corredores españoles de maratón. En G. Nieto-García y J. Ginés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte: Investigación y aplicación* (p. 97). Murcia: Sociedad Murciana de la Actividad Física y del Deporte.
- Kim, B. J., & Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 142-155.
- Kimiecik, J. C. (2000). Learn to love exercise. *Psychology Today*, 33, 20-22.
- Kowall, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Kowall, J., & 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.
- Krane, V., Greenleaf, C. A., & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, 11, 53-71.
- Kwan, B. M., Caldwell, A. E., Magnan, R. E., & Bryan, A. D. (2011). A longitudinal diary study of the effects of causality orientations on exercise-related affect. *Self and Identity*, 10(3), 363-374.
- Li, F., Harmer, P., Duncan, T. E., Duncan, S. C., Acock, A., & Yamamoto, T. (1998). Confirmatory factor analysis of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire with cross-validation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 276-283.
- 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.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R. S. Vealey, y D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 77-98). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Mallet, C. J. (2005). Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching. *The Sport Psychologist*, 19, 417-429.
- Montero, C. (2010). *Un análisis de la motivación en judo desde la teoría de la autodeterminación*. Tesis Doctoral. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Montero-Carretero, C., Moreno-Murcia J. A., Amado, D., & Cervelló, E. (2015). Self-confidence and flow in judo. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 11, 47-55.
- Montero-Carretero, C., Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre, D., & Cervelló-Gimeno, E. M. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 1-16.
- Montero-Carretero, C., & Cervelló, E. (2018). Estado de Flow en Judo. En R. Hernandez (Ed.), *Judo nuevas perspectivas sobre Metodología y Entrenamiento* (pp. 203-220). Sevilla: Wanceulen Editorial deportiva.
- Moreno, J. A., Cano, F., González-Cutre, D., & Ruiz, L. M. (2008). Perfiles motivacionales en salvamento deportivo. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 20, 57-69.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22, 310-317.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A., & Del Villar, F. (2011). La motivación en el deporte. Claves para el éxito. Barcelona: Inde
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., & Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.
- Morillo, J. P., Reigal, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2018). Orientación motivacional, apoyo a la autonomía y necesidades psicológicas en balonmano playa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(69), 103-117
- Ntoumanis, N. (2002) Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences* 17, 643-665.

- Ntoumanis, N., & Vazou, S. (2005). Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 432-455.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G., & González, V. M. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills, 102*, 919-930.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. En E. L. Deci, y M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, N.Y: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. En M. S. Hagger, y N. L. D. Chantzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sarrazin, P. (2001). *Approches socio-cognitives de la motivation appliqués au champ du sport et de l'Éducation Physique et Sportive*. Habilitation a diriger des recherches, Université Joseph Fourier, Grenoble, France.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology, 32*, 395-418.
- Seifriz, J., Duda, J., & 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.
- Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2010). An investigation of coach behaviors, goal motives, and implementation intentions as predictors of well being in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(1), 17-33.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 77*, 100-110.
- Theeboom, M., De Knop, P., & Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychosocial responses, and motor skill development in children's sport: A field based-intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 294-311.
- Tsopani, D., Dallas, G., y Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and Motor Skills, 112*, 549-560.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. En M. S. Hagger y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-279). Champaign: Human Kinetics.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000) Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport 71*, 387-397.
- Vlachopoulos, S. P., & 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., & 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.