

**Cita: Zubizarreta-Cortadi, A.; Arribas-Galagarraga, S.; Luis-de Cos, I. (2023). Profile of the resilient athlete based on Motivational Orientation and Fun in the federated sports practice. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158-174**

## **Perfil del deportista resiliente en función de la Orientación Motivacional y la Diversión en la práctica deportiva federada.**

### **Profile of the resilient athlete based on Motivational Orientation and Fun in the federated sports practice.**

### **Perfil do atleta resiliente baseado na Orientação Motivacional e Diversão na prática esportiva federada.**

Zubizarreta-Cortadi, Arkaitz<sup>1</sup>, Arribas-Galagarraga, Silvia<sup>2</sup>, Apellido tercer autor, Luis-de-Cos, I<sup>3</sup>.

*<sup>1</sup>Profesor asociado del Dpto. De Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. EHU/UPV. San Sebastián. España. ;<sup>2</sup> Titular de Universidad. Dpto: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. EHU/UPV. San Sebastián. España. ; <sup>3</sup>Prof. Adjunta Dpto: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. EHU/UPV. San Sebastián. España.*

#### **RESUMEN**

La resiliencia estudiada el conjunto de habilidades personales que permiten a un individuo un funcionamiento saludable en la adaptación a un contexto adverso y/o a un acontecimiento disruptivo en la vida diaria. En los últimos años, la resiliencia ha sido un factor a tener en cuenta al evaluar el rendimiento deportivo. Esta investigación tiene como objetivo determinar el perfil del deportista resiliente en un grupo de jóvenes federados de Guipúzcoa (300 hombres y 135 mujeres, con edad media de 18,61 años). Se ha utilizado un cuestionario “ad-hoc” compuesto de 3 cuestionario ya validados: La Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993), la Escala de Diversión/Satisfacción (Balaguer, Atienza, et al., 1997) y el Cuestionario de Orientación Motivacional al Ego y a la Tarea en el Deporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, cuyo acronimo es TEOSQ) (Duda, 1989), y se han examinado las relaciones entre el nivel competitivo, el sexo, el carácter deportivo, la Orientación Motivacional y la Diversión. Los resultados permiten concluir que las y los deportistas más resilientes, son quienes más se divierten y los que más motivados están hacia la práctica deportiva, sobre todo quienes están más orientados hacia la tarea. Además, la práctica de deportes individuales parece desarrollar en mayor medida las capacidades resilientes de los jóvenes. El tamaño de efecto resultante es de .288, efecto medio.

**Palabras clave:** Deporte y actividad física, resiliencia, motivación, rendimiento deportivo, salud emocional.

#### **ABSTRACT**

Resilience, studied the set of personal skills that allow an individual to function healthy in adapting to an adverse context and/or a disruptive event in daily life. Nowadays, resilience has been a factor to consider when evaluating sports performance. This research aims to determine the profile of the resilient athlete in a group of federated young

Correspondence to: **Arkaitz, Zubizarreta-Cortadi.** Dirección  
Postal: [arkaitz.zubizarreta@ehu.eus](mailto:arkaitz.zubizarreta@ehu.eus). Tel: 943018488

people from Guipúzcoa (300 men and 135 women, with an average age of 18.61 years). An "ad-hoc" questionnaire composed of 3 already validated questionnaires has been used: The Resilience Scale (Wagnild and Young, 1993), the Fun/Satisfaction Scale (Balaguer, Atienza, et al., 1997) and the Questionnaire Motivational Orientation to Ego and Task in Sport (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, whose acronym is TEOSQ) (Duda, 1989). This study has examined relationships between competitive level, gender, sporting character, Motivational Guidance and Fun. The results allow us to conclude that the most resilient athletes are the ones who have the most fun and are the most motivated to practice sports, especially those who are more task-oriented. In addition, the practice of individual sports seems to develop the resilient capacities of young people to a greater extent. The resulting effect size is .288, medium effect.

**Keywords:** Sport and exercise, resilience, motivation, sport performance, emotional health.

## RESUMO

A resiliência estudou o conjunto de habilidades pessoais que permitem que um indivíduo funcione de forma saudável na adaptação a um contexto adverso e/ou a um evento disruptivo na vida diária. Nos últimos anos, a resiliência tem sido um fator a ser considerado na avaliação do desempenho esportivo. Esta investigação visa determinar o perfil do atleta resiliente num grupo de jovens federados de Guipúzcoa (300 homens e 135 mulheres, com idade média de 18,61 anos). Foi utilizado um questionário "ad-hoc" composto por 3 questionários já validados: a Escala de Resiliência (Wagnild e Young, 1993), a Escala de Diversão/Satisfação (Balaguer, Atienza et al., 1997) e o Questionário de Orientação Motivacional ao Ego e Tarefa no Esporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, cuja sigla é TEOSQ) (Duda, 1989), e as relações entre nível competitivo, gênero, caráter esportivo, Orientação Motivacional e Diversão. Os resultados permitem concluir que os atletas mais resilientes são os que mais se divertem e são os mais motivados para a prática desportiva, sobretudo os mais orientados para a tarefa. Além disso, a prática de esportes individuais parece desenvolver em maior medida as capacidades resilientes dos jovens. O tamanho do efeito resultante é 0,288, efeito médio.

**Palavras chave:** Esporte e atividade física, resiliência, motivação, desempenho esportivo, Saúde emocional.

## INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva continuada y estructurada que se realiza en edades de formación puede tener marcada influencia en el desarrollo de los y las deportistas.

Dentro de las capacidades para afrontar las situaciones deportivas adversas, la resiliencia se encuentra entre los constructos psicosociales más estudiados durante los últimos años. Los investigadores coinciden en definir la resiliencia como, el conjunto de habilidades personales que permiten a un individuo un funcionamiento saludable o la adaptación a un contexto adverso y/o a un acontecimiento disruptivo en la vida diaria (Connor y Davidson, 2003; Luthar, Cicchetti et al., 2000; Masten y Obradovic, 2006; Omeñaca, Ponce de Leon, et al., 2015), siendo las personas con mayor resiliencia las que mejor se adaptan a eventos estresantes (Luthar, 2006; Secades, Molinero, Salguero et al., 2014). El constructo de la resiliencia

no se puede tomar como una construcción inmodificable (Bicalho, Melo et al., 2020), sino que, es una capacidad que se encuentra en proceso de construcción durante toda la vida, siendo importante que la persona este rodeada de una red de apoyos sociales, afectivos y materiales para su correcto desarrollo. (López Torres 2010; Artuch-Garde, 2017).

La actividad física permite y facilita, explorar y practicar los diferentes rasgos que conforman la resiliencia (Martinek y Hellison, 1997; Ortega y Montero, 2021). Según Lyoka (2011) las actividades físicas pueden aumentar la estabilidad emocional, la autoconfianza y las funciones cognitivas entre otras, las cuales son factores de importancia en el desarrollo de la resiliencia. Entre las actividades recreativas más usadas para promover la resiliencia, se encuentran las actividades deportivas realizadas después de clase (Beth, Mezei et al., 2012; Ewert y Yoshino, 2011; Green, Kleiber et al., 2000; Leigh y Milgrom, 2008;

## Perfil del joven deportista resiliente

Lyoka, 2011). Barquero (2015), en su estudio sobre el efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia, encontró valores significativamente mayores en resiliencia en los grupos experimentales que realizaron algún tipo de actividad física en comparación a los grupos control. El carácter individual del deporte practicado, tiene gran influencia en la buena percepción de la competencia personal del deportista, una de las dimensiones que conforman el constructor de la resiliencia (Chacón-Cuberos, Arufe-Giráldez et al, 2016). En otro estudio, Zurita, Castro et al., (2017) concluyeron que hacer deporte, más concretamente el atletismo, aumentaba la resiliencia. Con el fin de profundizar en esta línea de investigación, Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez et al., (2016) mencionan que sería de gran interés incluir la medición del nivel de ejercicio físico de las actividades para poder relacionar la intensidad de la práctica con su posible relación con el desarrollo de la Resiliencia.

Respecto a la Resiliencia en función del sexo, existe controversia en los estudios publicados habiendo estudio en los que se refleja diferencias a favor de las mujeres (Palomar y Gómez, 2010; Beightol, Jeverson et al., 2012), aunque los estudios más numerosos no reflejan diferencias en función del sexo (García-León et al., 2019; Zarzaur et al., 2017; Jowkar, Friberg et al., 2010).

Respecto a la relación entre la Resiliencia y el nivel deportivo, Ryckman y Hamel (1993), y Sánchez-Alcaraz et al., (2018), argumentan que los deportistas de mayor nivel competitivo, mostraron valores significativamente mayores de Resiliencia. Esta significación toma más fuerza, en la dimensión de Competencia personal. Los autores, argumentan que la edad y la experiencia: pueden influir en la Resiliencia pues, a menor categoría, puede haber mayor dependencia de los compañeros-amigos de práctica, a su vez a mayor nivel competitivo, los sujetos gozan de mayor autonomía e independencia.

Respecto al ambiente que rodea a las y los deportistas y su relación con la motivación que les produce el deporte, se tendría que tomar en consideración las

motivaciones que hacen acudir a los entrenamientos. Estar motivado significa, tener la voluntad de moverse por alguna meta (Ryan y Deci, 2000). Recientemente Castro-Sánchez (2019) explica que la motivación es más un proceso que un producto, y que implica la existencia de unas metas u objetivos. La motivación determina la intensidad y la continuación en la realización de una conducta concreta. Interviniendo sobre ella parámetros de tipo cognitivo, social, biológico y emocional (Hernández, Jiménez et al., 2016).

Dentro del contexto deportivo, Ródenas (2015), entiende la motivación como el resultado de la interacción entre las variables cognitivas, biológicas, sociales y emocionales que determinarán en la elección, intensidad, persistencia y rendimiento en una la actividad. Estudios realizados en la última década (Fletcher y Sarkar, 2012), aseguran que, los mejores atletas, utilizan y optimizan la motivación (junto con la personalidad positiva, la confianza, el enfoque y el apoyo social percibido), para soportar las situaciones estresantes, y gestionar los estados de ánimo fluctuantes que se pueden producir en un ambiente deportivo competitivo de confrontación, contribuyendo así al posible desarrollo de la capacidad resiliente. Reforzando esta idea, los estudios de Standage y cols. (2012), Treasure, Lemyre, et al., (2007) y Suárez y Jiménez (2021) muestran que los niveles óptimos de motivación, se toman como cualidad psicológica necesaria para resistir el estrés y la presión en el deporte competitivo. Profundizando en el constructo de la Orientación Motivacional, y su relación con la Resiliencia, cabe decir que, los y las deportistas que presentaban mayores niveles de Resiliencia, presentaban los valores medios más altos tanto en Orientación motivacional a la Tarea como en Orientación motivacional al Ego (Zubizarreta-Cortadi, Arribas-Galarraga et al., 2018).

Otro de los aspectos relevantes a la hora de realizar deporte es la diversión que produce su práctica. En lo referente a la Diversión Wankel (1993) la define como una emoción positiva, un estado afectivo

positivo. Dentro del constructo de la diversión la percepción de libertad, la concordancia entre la competencia y exigencia del reto y la determinación personal han sido identificados como elementos importantes para la diversión (Deci y Ryan 2012, 1975; Deci y Ryan, 1985; Csikszentmihalyi, 1985, Csikszentmihalyi, Abuhamdeh y Nakamura, 2014). Diversos autores (Deci y Ryan 1985; Cecchini, Echevarria et al., 2003; Gutiérrez-García et al., 2020) postulan que la diversión es una parte inseparable a la motivación intrínseca. Por su parte González, Castillo et al., (2019), aseveran que la diversión se asocia positivamente con la satisfacción, la cual a su vez se asocia positivamente con la Resiliencia. Además, los resultados de dicho estudio muestran la mediación total de la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas en la relación entre la resiliencia y las experiencias de diversión y aburrimiento. Por otro lado, Mendez-Gimenez, Fernandez-Rio et al., (2016) y Sánchez, Sánchez-Sánchez et al., (2020) consideran la diversión como una consecuencia motivacional positiva y adaptativa.

Todas estas aportaciones llevan a considerar las posibles relaciones entre las construcciones psicológicas y el comportamiento (Bruner, Epstein et al., 2014). Por ello y con todo lo anteriormente expuesto, esta investigación tiene como objetivo examinar las relaciones entre el nivel competitivo, el sexo, carácter deportivo, la Orientación Motivacional y la Diversión con el propósito de determinar el perfil resiliente de un grupo de deportista federados de Guipúzcoa. Esta aportación ayudará a estructurar la enseñanza deportiva para conseguir jóvenes más resilientes.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se trata de un estudio de diseño ex post-facto de carácter descriptivo e inferencial (Ato, López-García, y Benavente, 2013). El muestreo se realizó por cuotas, tomando en cuenta que los participantes fuesen mayores de 14 años, hubiesen estado federados un mínimo de 2 años y practicasen una sola de las siguientes modalidades deportivas: fútbol, balonmano, natación o atletismo.

### *Participantes*

Participaron 435 deportistas guipuzcoanos, 300 hombres y 135 mujeres. Los y las participantes de edades comprendidas entre los 14 y 44 años ( $M=18,61$ ;  $DT=4,91$ ) como mínimo llevaban 2 años federados. La participación por modalidad fue del 37% para deportes de carácter individual (23% para atletismo y 14% para natación) y 63% para deportes de carácter colectivo (41,6% para fútbol y 21,4% para balonmano). La distribución de la muestra en función del ámbito territorial de competición es la siguiente; 63,9% en Guipúzcoa, 30,6% en Euskadi y 5,5% en España.

### *Instrumentos*

Para medir las variables socio-demográficas se creó un cuestionario “ad-hoc” acompañado de 3 cuestionario ya validados:

1. La Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993) en su la versión validada en Castellano (Ruiz, Marcos, Poveda et al. 2012). Estos autores elaboran un instrumento de evaluación que convierte este concepto en medible diferenciando dos factores generales (Competencia Personal y Aceptación de uno mismo y de la vida). Estos dos factores toman en consideración las siguientes características de la resiliencia: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia (Lévano, 2005). La escala utilizada ha resultado con un alpha de Cronbach de .845 para la escala total, y .850 para Competencia personal, y .523 para Aceptación de uno mismo y de la vida.

2. Escala de Diversión/Satisfacción (Balaguer, Atienza, Castillo et al., 1997) traducida de Sport Satisfaction Instrument (SSI) (Duda y Nicholls, 1992). Estos autores elaboran un instrumento de evaluación que convierte este concepto en medible, diferenciando dos dimensiones, Diversión, y Aburrimiento en la práctica deportiva. Este instrumento consta de 8 ítems. La escala utilizada ha resultado con un alpha de Cronbach de para la Diversión de .92, y para el factor Aburrimiento .79.

## Perfil del joven deportista resiliente

3. Cuestionario de Orientación Motivacional al Ego y a la Tarea en el Deporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, cuyo acrónimo es TEOSQ) (Duda, 1989); en su versión traducida por Balaguer, Atienza et al., (1997). El instrumento de evaluación diferencia dos dimensiones, Orientación a la Tarea y Orientación al Ego en la práctica deportiva. Consta de 13 ítems. Los coeficientes alpha de Cronbach del cuestionario para cada una de las dimensiones fueron las siguientes: Orientación Tarea entre .87 y para el factor Orientación Ego entre .91.

### *Procedimiento*

El muestreo fue llevado a cabo siguiendo los criterios de conveniencia y siguiendo los dictados de la Comisión de Ética para la Investigación con Seres Humanos (CEISH) de la UPV/EHU (código de la investigación: M10\_2017\_187 aprobado en el acta 96/2018) y de la declaración de Helsinki (WMA 2000, Bošnjak 2001, Tyebkhan 2003). Se contactó con las federaciones Guipuzcoanas de Balonmano, Fútbol, Natación y Atletismo, solicitándoles información sobre los 5 clubes Deportivos con mayor número de fichas de la provincia. Una vez recibido el listado, se contactó con cada uno de ellos para explicarles la investigación y el proceso de recogida de datos. Tras recibir las autorizaciones pertinentes, se concretaron los pasos a seguir y se concertaron las fechas para que los investigadores se personaran y llevaran a cabo la toma de datos que a través. Los investigadores, quienes permanecían durante todo el proceso de la toma de datos en presencia de los y las participantes, exponían el propósito de la investigación y tras obtener el consentimiento informado, facilitaban un enlace para cumplimentar el cuestionario online.

### *Análisis estadístico*

Con objeto de conocer la de distribución de los casos, se realizó el análisis de la asimetría y curtosis y se procedió a realizar un estadístico descriptivo para

encontrar la media aritmética y la desviación típica (M, DT) de las diferentes variables estudiadas (Ver tabla 1). Posteriormente se comprobó la normalidad de los datos, mediante la prueba Kolgorov-Smirnov, la homoestabilidad de varianzas con el test de Levene y la linealidad de los datos.

Para analizar en más profundidad la diferencia entre variables, se realizaron diferencia de medias mediante prueba T-test y ANOVA de un factor para la variable de más de dos categorías. En tercer lugar, se realizaron análisis de correlación entre los constructos psicosociales. Finalmente, la capacidad predictiva del desarrollo de la Resiliencia se evaluó mediante análisis de regresión lineal múltiple estableciendo como variable dependiente la Resiliencia y las variables introducidas en el modelo fueron Diversión, OE, OT, sexo, nivel competitivo y carácter deportivo (individual, colectivo). Un modelo de regresión de paso adelante se construyó con la primera variable en el modelo que fue significativa. Se fueron añadiendo una por una las demás variables y se retuvieron en el caso de presentar significatividad en el modelo. El análisis de datos se realizó con el programa IBM SPSS v. 26.

Tabla 1: Valores medios, desviación típica, asimetría y curtosis de Diversión, OT, OE y Resiliencia.

	Diversión	OT	OE	Resiliencia
Media	4,52	4,24	2,54	5,41
Desviación típica	,49	,62	,91	,58
Asimetría	-2,0	-1,25	,23	-,25
Curtosis	7,65	2,51	-,53	,38

## RESULTADOS

Para analizar en profundidad la diferencia entre variables, se realizaron diferencia de medias mediante prueba T-test y ANOVA de un factor para la variable de más de dos categorías. En primer lugar, en la tabla 2, se analizaron los valores medios de Resiliencia en función del sexo y el nivel competitivo. Los resultados señalan que los y las

deportistas que compiten en mayores niveles competitivos obtienen mayores puntuaciones en Resiliencia, siendo las diferencias existentes estadísticamente significativas ( $F(3,420) = 2,961; p < 0.05$ ). Los resultados de la tabla 3 señalan que en los deportes individuales los chicos (4.56) obtienen valores medios de Diversión superiores que las chicas

(4.43), siendo estos estadísticamente significativos ( $t(419) = -2,987; P < 0.05$ ). Además, respecto al nivel competitivo se observa que, tanto en el conjunto entero como en el grupo de deportistas individuales, a mayor nivel competitivo mayores puntuaciones medias en Diversión.

Tabla 3. Valores medios de Diversión función del sexo y el nivel competitivo.  
 Tabla 3. Valores medios de Resiliencia en función del sexo y el nivel competitivo.

Sexo	n(%)	Todos		Colectivos		Individual	
		n= 435	P	n=274 (219/47)	P	n= 161 (72/83)	P
Chico	69.1%	4.54 (.53)	P	4.54 (.47)	P	4.56 (.38)	P
Chica	30.9%	4.49 (.57)	0.403	4.58 (.39)	0.308	4.43 (.65)	0.020
Nivel competitivo.		5.37 (.57)		5.27 (0.65)	0.202	5.43 (0.52)	0.632
Territorial	63.5%	4.47 (.53)		4.54 (.46)		4.30 (.65)	
Autonómico	30.9%	4.59 (.42)	0.005	4.52 (.48)	0.162	4.65 (.34)	0.000
Estatal	5.6%	4.77 (.33)	0.018	4.82 (.27)	0.426	4.74 (.37)	0.288
Estatal	5.6%	5.75 (.66)		5.72 (0.82)		5.78 (0.55)	

Respecto a la OM (tabla 4) cabe destacar, que las chicas están significativamente más orientadas a la tarea y los chicos más orientados al ego. En los y las deportistas practicantes de deportes

colectivos los chicos también están más OE ( $p=0.000$ ). En lo que hace referencia al nivel competitivo las y los deportistas no se observan diferencias significativas, aunque se puede observar la tendencia en el grupo de modalidades individuales que a mayor nivel competitivo mayores valoraciones medias en OT.

## Perfil del joven deportista resiliente

Tabla 4.

Diferencia de medias de las variables de estudio en los deportistas de deportes individuales y colectivos

		Todos		Colectivos		Individual		P	
Sexo	M	n= 435		n= 274		n= 161			
Chico	4.11								
Resiliencia	5.41 (.58)	0.001	5.35 (.59)	0.102	(.89)	5.60 (.54)	0.301	0.003	0.19
Orientación a la tarea	4.24 (.63)	2.31	4.19 (.64)	1.99	(.93)	4.32 (.57)	0.348	0.388	
Orientación al ego	2.52 (.91)		2.48 (.92)			2.65 (.89)		0.063	
Diversión	4.52 (.49)	2.51	4.54 (.46)	2.44	(.94)	4.49 (.55)	0.067	2.70	
	(.60)	(.94)	(.65)	0.946	(.94)	0.610	(.46)	0.327	(.92)
Autonómico	30.9%	4.26	2.60	4.20	2.57	4.31	2.63		
		(.67)	(.88)	(.63)	(.88)	(.71)	(.89)		
Estatad	5.6%	4.36	2.52	4.12	2.60	4.54	2.47		
		(.48)	(.75)	(.60)	(.85)	(.29)	(.69)		

Posteriormente se realizó un análisis estadístico de comparación de medias obtenidas por los deportistas individuales y las obtenidas por los y las deportistas practicantes de carácter colectivo, mediante Prueba T-test (tabla 5). Los resultados señalan que los deportistas practicantes de carácter individual (5.35) obtienen valores medios de resiliencia superiores que los deportistas practicantes de carácter colectivo (5.52), siendo estos estadísticamente significativos  $t(419) = -2,987$ ;  $P < 0.005$ .

Con el objeto de estudiar la relación entre las variables de Resiliencia, Diversión y Orientación

Motivacional (OM) se realizó análisis de correlación de Pearson (tabla 6). Los resultados muestran que, por un lado, los y las deportistas con una mayor OT, obtienen mayores índices de Diversión (.363\*\*), por otro lado, los y las deportistas que obtuvieron mayores puntuaciones en Diversión, obtienen valores medios mayores en Resiliencia (0,26\*\*). Respecto a la Orientación Motivacional se puede observar que los y las deportistas que obtienen mayores valores medios de OE y en OT, también obtienen mayores valores medios de Resiliencia (0,154\*\*, 0,345\*\*) respectivamente.

Tabla 6.

Correlaciones entre Resiliencia, Diversión y Orientación Motivacional.

	M (DT.)	1	2	3	4
1. Resiliencia	5.41 (.58)	-	-	-	-
2. Diversión	4.52 (.49)	.26**	-	-	-
3. OT	4.24 (.63)	.345**	.363**	-	-
4. OE	2.52 (.91)	.154**	.036	.102*	-

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral). \*\*La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 7.

Perfil del deportista resiliente.

	Resiliencia					F/ R <sup>2</sup>
	B	ER**	β	t	Valor p	
<b>Paso 1:</b>						F (1,420)=71.908

**Zubizarreta-Cortadi et al.**

Diversión	.449	0.53	.383	8.480	.000	
						R <sup>2</sup> =.144
<b>Paso 2:</b>						F (2.420)=50.689
Diversión	.348	.055	.297	6.302	.000	
OT	.222	.044	.237	5.030	.000	
						R <sup>2</sup> =.191
<b>Paso 3:</b>						F (3.420)=38.144
Diversión	.362	.055	.309	6.612	.000	
OT	.204	.044	.218	4.643	.000	
OE	.091	.028	.143	3.271	.001	
						R <sup>2</sup> =.210
<b>Paso 4:</b>						F (4.420)=31.320
Diversión	.376	.054	.321	6.910	.000	
OT	.189	.044	.201	4.301	.000	
OE	.085	.028	.134	3.073	.002	
Carácter deportivo	.156	.053	.129	2.954	.003	
						R <sup>2</sup> =.224

\*El coeficiente de determinación R<sup>2</sup> fue de 0.224. \*\*ER: Error standard. Variables excluidas. Sexo, nivel competitivo.

En la tabla 7 se identifican cuáles de las variables estudiadas pueden influir en el desarrollo de la Resiliencia en los jóvenes deportistas. En el modelo de regresión lineal múltiple los resultados muestran que las variables de Diversión, OT, OE y el carácter deportivo predicen de forma significativa el desarrollo de la Resiliencia: la Diversión F (1.420)=71.908\*\*\*; la OT F (2.420)=50.689\*\*\*; la Orientación al Ego F (3.420)=38.144\*\*\*; y el carácter deportivo individual F (4.420)=31.320\*\*\*. Entre todas estas variables, explican el 22,4% de la varianza de la Resiliencia. Quedando excluidas de dicho modelo las variables del sexo y del nivel competitivo.

El modelo de regresión lineal múltiple determinó que los y las deportistas que más se divierten, son los y las que están más orientados tanto a la tarea como al ego. También ser deportistas de modalidades individuales es predictor de un mayor nivel de Resiliencia.

## **DISCUSIÓN**

El propósito de este estudio fue examinar las relaciones entre el nivel competitivo, el sexo, carácter deportivo, la Orientación Motivacional y la Diversión con el propósito de determinar el perfil resiliente de un grupo de deportista federados de Guipúzcoa.

Los resultados ponen de manifiesto la diferencia de valores medios en Resiliencia obtenidos por los deportistas de modalidades individuales y colectivas. Los datos de esta investigación siguen la tendencia marcada en la investigación de Chacón-Cuberos et al. (2016) confirmando mayores valores de resiliencia en deportistas de carácter individual (esquiadores) que en deportistas de carácter colectivo (balonmanistas y futbolistas). Estos resultados son congruentes con los obtenidos por Zubizarreta-Cortadi, Arribas-Galarraga et al., (2018) en los que los deportistas individuales también mostraron valores medios significativamente mayores que los y las deportistas de deportes colectivos. Para explicar estas diferencias en función del carácter deportivo, Zurita, Castro et al., (2018),



## Perfil del joven deportista resiliente

sugieren que la resistencia a las situaciones de gran exigencia física, características de los deportes individuales estudiados, no siempre agradable, puede incidir en el incremento de las capacidades que ayudan a sobreponerse a situaciones adversas.

Respecto a la Diversión y su relación con la Resiliencia, cabe destacar que, en los resultados de este estudio, las y los deportistas que obtienen mayores puntuaciones medias en Diversión, también obtienen puntuaciones significativamente mayores en Resiliencia. Por lo que se sospecha, que aquellos deportistas que dicen divertirse más, son los más resilientes. Estos resultados son congruentes con las conclusiones obtenidas por los reconocidos autores Cohn, Fredrickson et al., (2009), quienes concluyeron que, las emociones positivas como la Diversión, predicen aumentos tanto en la Resiliencia como en la satisfacción con la vida.

En relación a los resultados obtenidos respecto a la Orientación Motivacional, y su relación con la Resiliencia, cabe decir que, los y las deportistas que presentaban mayores niveles de Resiliencia, presentaban los valores medios más altos tanto en Orientación a la Tarea (OT) como en Orientación al Ego (OE). Ideas similares se plantearon por Clancy, Herring y Campbell (2017) quienes concluyeron que un clima de tarea se asociaba positivamente con las tres necesidades psicológicas básicas. Estudios recientes aseveran que las motivaciones de los atletas internacionales están más controladas que las de los atletas nacionales y regionales (Ruffault, Bernier, Fournier y Hauw, 2020). Reforzando esta idea Fletcher y Sarkar (2012), aseguran que, los mejores atletas, utilizan y optimizan la motivación (junto con la personalidad positiva, la confianza, el enfoque y el apoyo social percibido), para soportar las situaciones estresantes, y gestionar los estados de ánimo fluctuantes que se pueden producir en un ambiente deportivo competitivo de confrontación, contribuyendo así al posible desarrollo de la capacidad resiliente. Reforzando esta idea, los estudios de Standage, Gillison et al., (2012), y Treasure, Lemyre et al., (2007), muestran que los

niveles óptimos de motivación, se toman como cualidad psicológica necesaria para resistir el estrés y la presión en el deporte competitivo, además de incrementar los niveles más altos de estado de flujo (Kowal y Fortier, 1999), y mayor esfuerzo, interés y persistencia en el deporte (Pelletier, Fortier et al., 2001). Por lo que, observando los resultados de este estudio, se puede sospechar, que proponer actividades que ayuden a aumentar la motivación, sobre todo con actividades que fomentan la orientación a la tarea, facilitarán la capacidad del y de las deportistas para hacer frente a las fluctuaciones emocionales que suceden con gran frecuencia en el deporte competitivo, produciéndose así un escenario ideal para el desarrollo de la Resiliencia.

El análisis de regresión lineal determinó que, un aumento en la Diversión a la hora de realizar deporte competitivo, es la variable que más afecta al desarrollo de la Resiliencia (varianza de 14,4%). Estos resultados son consistentes con las conclusiones obtenidas en investigaciones previas como las de Cohn, Fredrickson et al. (2009).

En lo que respecta a la Orientación Motivacional, la Orientación a la Tarea también es de gran importancia a la hora de procurar el desarrollo de la Resiliencia de los y las deportistas (predice, junto con la Diversión, un 19,1% del desarrollo de la Resiliencia). Estos resultados son consistentes con los obtenidos en la investigación de Fletcher y Sarkar (2012), en la que nombran la motivación, como uno de los factores, que los atletas utilizan para gestionar los estados de ánimo fluctuantes intrínsecos de la competición deportiva. A su vez, niveles óptimos de motivación, se toman como cualidad psicológica necesaria para resistir el estrés y la presión en el deporte competitivo (Standage, Gillison et al., 2012).

El carácter individual o colectivo del deporte, también es una variable que predice el desarrollo de la Resiliencia en las y los jóvenes deportistas guipuzcoanos y guipuzcoanas; más concretamente, la práctica de deportes individuales determina, de manera significativa, el desarrollo de la Resiliencia. Estos resultados son congruentes con los obtenidos

## Zubizarreta-Cortadi et al.

recientemente por Zurita Ortega, Castro-Sanchez et al., (2017), y Chacón-Cuberos, Arufe-Giráldez et al. (2016), Zubizarreta-Cortadi, Arribas-Galagarraga et al., (2018) en los que se demuestra, que la práctica de deportes individuales, desarrolla más la Resiliencia, que la práctica de deportes colectivos. De las conclusiones extraídas se puede intuir, que el deporte individual, en el que el deportista es responsable de sus éxitos y sus fracasos, de su implicación, y en gran medida, de su mejora personal, parece ser el tipo de deporte que propicia el desarrollo de la Resiliencia. Se puede entender que, cada individuo, tras una circunstancia adversa, se ve obligado a re-construirse, para poder seguir compitiendo. Sin embargo, respecto a la Resiliencia de los participantes en deportes de equipo, Morgan, Flecher y Sakar (2012) entienden el concepto de resiliencia en los deportes de equipo como un proceso psicosocial dinámico que protege a un grupo de individuos del potencial efecto negativo de los factores estresantes que se encuentran como colectivo. Se podría pensar que el desarrollo de la resiliencia de los participantes se puede ver diluida entre los participantes del equipo, pudiendo desarrollarse en mayor medida en los líderes o participantes con mayor iniciativa.

En este estudio, en el modelo de regresión, la variable del sexo no es una variable que determine la resiliencia de los y las deportistas. Este resultado sigue en la línea del estudio realizado por Boyd et al., (2014), Lochbaum et al., (2016) y Cecchini et al., (2004) no que tampoco obtuvieron diferencias en OM en función del sexo de los y las participantes. Sin embargo, otros estudios contradicen dichos resultados. Los estudios de Palomar y Gómez (2010) y Beightol (2008), encontraron que las chicas presentaban puntuaciones más altas de resiliencia que los chicos. Aunque el propio Beightol (2008), señala la necesidad de mayor estudio de esta línea de investigación. En lo que respecta a la Orientación motivacional y su relación con el sexo de los participantes, se observa que los chicos obtienen puntuaciones medias significativamente más altas en Orientación al Ego (OE) que las chicas, quienes

obtienen puntuaciones medias significativamente más altas en Orientación a la Tarea (OT). Por otro lado, se afirma que, en entornos competitivos, las chicas están significativamente más OT y los chicos más OE (Duda, 1989; Garcia, Álvarez-Malé et al., 2007; Kang, Gill et al., 1990).

En cuanto al nivel deportivo, los deportistas de mayor nivel competitivo tienen significativamente mayores valores de resiliencia. Estos resultados pueden ser debidos, como argumentan Ryckman y Hamel (1993, citado por Sánchez-Alcaraz et al. 2018) a la hora de competir a niveles menos exigentes, puede haber mayor dependencia de los y las compañeras. A su vez, al competir en mayores niveles de exigencia las personas pueden gozar de mayor autonomía e independencia. Sin embargo, el nivel deportivo fue una variable que el modelo de regresión no incluyó. Por lo que, se entiende que en este estudio el nivel deportivo no determina la resiliencia.

Finalmente, en relación a los resultados obtenidos en este estudio, se puede afirmar que la Diversión, la Orientación a la tarea (OT), la Orientación al Ego y la práctica de deporte individual, explican el 22,4% de la varianza en los valores de la resiliencia. Siendo estos parámetros los predictores de un mayor nivel de Resiliencia, es decir, los y las deportistas individuales que más se divierten, más motivados están, tanto orientados a la tarea (OT) como al orientados al ego (OE), son los y las deportistas más resilientes. Por el porcentaje de la varianza obtenida se puede deducir que, además de las variables estudiadas aún existen muchas más variables que influyen en el desarrollo de la resiliencia. El presente estudio podría ayudar a guiar futuros estudios trabajos para mejorar en el conocimiento en el desarrollo de la resiliencia mediante el deporte.

En cuanto a las limitaciones del estudio, las naturalezas transversales del estudio no nos permiten afirmar que esta asociación se derive de una relación de causalidad. En segundo lugar, el uso de una medición de auto-informe para evaluar el nivel de resiliencia puede haber provocado cierto grado de recuerdo y sesgo de deseabilidad.

## Perfil del joven deportista resiliente

En lo que hace referencia al desarrollo de la resiliencia en jóvenes deportistas, y dada la importancia de la diversión en la práctica deportiva, sería conveniente realizar estudios longitudinales con metodología mixta, para analizar la evolución de la Resiliencia junto a la percepción de Diversión, a lo largo de los años. Así mismo, se ve la necesidad de investigar otras variables que también pudieran incidir en la Resiliencia, como la exigencia física de los deportes practicados, la percepción de competencia y la autoeficacia.

### APLICACIONES PRÁCTICAS

Ser resiliente, es una cualidad favorable en la vida cotidiana, y especialmente en la vida deportiva. Se puede deducir que, en el ámbito deportivo competitivo, existe la necesidad de ser resiliente o de aprender a serlo, mediante un afrontamiento proactivo, mejorando la capacidad de hacer frente a los problemas de un modo más exitoso.

Se puede deducir que las y los deportistas más resilientes, son quienes más se divierten y los que más motivados están hacia la práctica deportiva, sobre todo quienes están más orientados hacia la tarea. Además, el carácter individual de la práctica parece desarrollar en mayor medida las capacidades resilientes de los deportistas.

Por lo tanto, se propone prestar especial atención a la diversión que producen las actividades presentadas a los y las deportistas. Proponiendo y presentándolas con la orientación hacia la tarea que encienda el interés de los y las participantes.

Con respecto al carácter de la práctica deportiva, se podría proponer a las y los deportistas de equipo, tareas o retos individuales personalizados, adaptados a las capacidades físicas de cada deportista, facilitando así el desarrollo de la Resiliencia, que les pudiera ayudar a afrontar con más garantías, situaciones estresantes, tanto en contextos deportivos competitivos, como en otros contextos cotidianos de la vida.

Además, de los datos de este estudio se trasluce, que la Resiliencia de los y las deportistas, se desarrolla más a medida que mejora su nivel competitivo. Estudios previos avalan esta afirmación (Liberal, Escudero, Cantalops, y Ponseti, 2014; Olmedilla, Ortega et al., 2010), por lo que establecer objetivos alcanzables que ofrezcan situaciones de éxito a las y los deportistas, se prevén interesantes. En este sentido, por tanto, se reivindica la importancia de trabajar la Resiliencia tanto en deportistas que practican modalidades individuales, como en quienes lo hacen de forma colectiva. Este hecho, se puede interpretar, a partir de los resultados del presente estudio, y de algunos estudios que han demostrado que el deporte se ha utilizado para ayudar a desarrollar la Resiliencia (Barquero, 2015; Cevada y cols., 2012; Hosseini y Besharat, 2010; Martinek y Hellison, 1997; Leigh y Milgrom, 2008; Lyoka, 2011; Sakar y Fletcher, 2014; Zurita-Ortega et al., 2017); o los que afirman que la práctica competitiva del atletismo ayuda a desarrollar la Resiliencia (Zurita-Ortega et al., 2017).

### REFERENCIAS (APA 7ª EDICION)

1. Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
2. Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: a study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
3. Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-

1059.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
4. Bandura, A., & McClelland, D. C. (1977). Social learning theory (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs.
  5. Beth, M., Mezei, B., OTS, A., Weinstein, M., & Bush PhD, J. (2012). Engagement, environment, and skill development: An exploration of the summer activity experiences of at-risk middle school youth.
  6. Bruner, N., Epstein, J., Serritella, J., & Quaranta, R. (2014). La formación psíquica de la memoria simbólica, su relación con lo inconsciente y el juego en la infancia. In VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-  
<https://www.aacademica.org/000-035/586>
  7. Castro-Sánchez, M. C., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R. & Sánchez, A. L. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (35), 164-169.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63308>
  8. Chacon Borrego, F., Padial Ruz, R., Yedra Clements, S., Breton Prats, S., Cepero Gonzalez, M., & Zurita Ortega, F. (2017). Relationship between the academic achievement and the self-concept in young basketball players in extracurricular national competition. Sport Tk-Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte, 6(2), 75-80.  
<https://doi.org/10.6018/300411>
  9. Cecchini Estrada, J. A., González González-Mesa, C., Méndez Giménez, A., Fernández-Río, J., Contreras Jordán, O., & Romero Granados, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física. Psicothema, 20 (2), 260-265.  
<https://idus.us.es/handle/11441/57283>
  10. Cevada, T., Cerqueira, L. S., Moraes, H. S. D., Santos, T. M. D., Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). Relationship between sport, resilience, quality of life, and anxiety. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), 39(3), 85-89.  
<https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>
  11. Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. Frontiers in psychology, 8, 348.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00707>
  12. Chacón-Cuberos, R., Giráldez, V. A., Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L. Z., & García, D. C. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. SPORT TK-Revista EuroAmericana De Ciencias Del Deporte, 5(1), 85-92. <https://doi.org/10.6018/249161>
  13. Chacón-Cuberos, R., Castro-Sanchez, M., Espejo-Garcés, T., & Ortega, F. Z. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (29), 157-161.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.41313>
  14. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82.  
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
  15. Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. Frontiers in psychology, 7, 320.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
  16. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. Emotion, 9(3), 361.  
<https://doi.org/10.1037/a0015952>

## Perfil del joven deportista resiliente

17. Csikszentmihalyi, M. (1985). Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine*, 28(4), 489-497. <https://doi.org/10.1353/pbm.1985.0019>
18. Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 227-238). Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_15](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15)
19. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
20. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
21. Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137>
22. Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(3), 318-335. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.3.318>
23. Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 35-50. <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.532986>
24. Fernández, D. L., & Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613-619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>
25. Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & González Villora, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad fisicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 42(2), 251-263. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515381007.pdf>
26. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
27. Fonseca Bicalho, C. C.; Ferreira de Melo, G., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40. <https://doi.org/10.6018/cpd.391581>
28. González, L., Castillo, I., & Balaguer, I. (2019). Análisis del papel de la resiliencia y de las necesidades psicológicas básicas como antecedentes de las experiencias de diversión y aburrimiento en el deporte femenino. *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 131-137. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.01.002>
29. Green, G. T., Kleiber, D. A., & Tarrant, M. A. (2000). The effect of an adventure-based recreation program on development of resiliency in low income minority youth. *Journal of Park & Recreation Administration*, 18(3)
30. Gutiérrez-García, P., Castillo-Jiménez, N., Ríos-Domínguez, R., González-Fiambres, R. A., Ramírez-Siqueiros, M. G., & López-Walle, J. M. Clima de empoderamiento, tipos de motivación, diversión y aburrimiento en jóvenes deportistas. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 12(2). <http://revistas.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/76307>
31. Hernández, C. A., Jiménez, M., Guadarrama, E., & Rivera, Á. E. (2016). La percepción de la motivación y satisfacción de la tutoría recibida en estudios de posgrado. *Formación universitaria*, 9(2), 49-58. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062016000200006>
32. Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>

33. Martínez-Moreno, A. (2017). Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 19-24. <https://doi.org/10.20868/upm.thesis.65780>
34. Leigh, B., & Milgrom, J. (2008). Risk factors for antenatal depression, postnatal depression and parenting stress. *BMC Psychiatry*, 8(1), 24. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-24>
35. Lévano, A. C. S. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: Una alternativa peruana. *Liberabit*, 11, 41.
36. Liberal, R., Escudero, J. T., Cantallops, J., & Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 451-456. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674026.pdf>
37. Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades.
38. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
39. Lyoka, P. (2011). Impact of intermittent physical exercises on mental health of some police officers in nkonkobe district, south africa: Sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(Special issue 1), 665-674. <https://journals.co.za/doi/abs/10.10520/EJC19740>
40. Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484222>
41. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
42. Méndez-Giménez, A., Estrada, J. A. C., & Fernández-Río, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 73-79. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645010.pdf>
43. Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 14(4), 549-559. Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
44. Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., & Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116352012.pdf>
45. Sanchez-Ortega, A. M., & Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>
46. Palomar Lever, J., & Gómez Valdez, N. E. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22.
47. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279-306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
48. Ródenas, L. (2015). Clima motivacional, motivación y cohesión: un estudio en el fútbol base (Doctoral dissertation, Universitat de València).

## Perfil del joven deportista resiliente

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=73016>
49. Romero-Barquero, C. E. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 98-103.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345741428019.pdf>
50. Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
51. Ruiz-Omeñaca, J. V., de León, A. P., Sanz, E., & Valdemoros, M. Á. (2015). La educación en valores desde el deporte: investigación sobre la aplicación de un programa integral en deportes de equipo. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, (28), 270-275.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345741428047.pdf>
52. Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista De Psicología Del Deporte*, 21(1).  
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455018.pdf>
53. Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and motivation to return to sport during the French COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 3467.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882>
54. Sánchez, M., Sánchez-Sánchez, J., Carcedo, R. J., & García, J. A. (2020). Clima, orientación motivacional y diversión en futbolistas alevines. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(79), 507-520.  
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.79.008>
55. Sanchez-Ortega, A. M., & Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-11.  
<https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>
56. Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(3), 83-92.  
<https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>
57. Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37-60.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.37>
58. Suárez, C. I., & Jiménez, M. D. L. V. M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, Vol. 6, Nº 2, 2021.  
<https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
59. Torres, V. L. (2010). Educación y resiliencia: alas de la transformación social/Education and resilience: wings of social change. *Actualidades investigativas en educación*, 10(2).  
<https://doi.org/10.15517/aie.v10i2.10130>
60. Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., Cangas, A. J., & López-Liria, R. (2020). El efecto de la motivación sobre la resiliencia y la ansiedad del deportista. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 73-86.  
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.005>
61. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*.
62. Wikman, J. M., Stelter, R., Petersen, N. K., & Elbe, A. M. (2017). Effects of a team building intervention on social cohesion in adolescent elite football players. *Swedish Journal of Sport Research*.  
<https://static->

- [curis.ku.dk/portal/files/188671328/Wikman\\_et\\_al\\_Swedish\\_Journal\\_of\\_Sport\\_Research\\_2017.pdf](https://curis.ku.dk/portal/files/188671328/Wikman_et_al_Swedish_Journal_of_Sport_Research_2017.pdf)
63. Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/1994-07751-001>
64. Zubizarreta-Cortadi, A., Arribas-Galagarraga, S., y Luis de Cos, I. (2018). Resiliencia de jóvenes deportistas en función del carácter individual o colectivo de su práctica. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 73-79. <https://doi.org/10.6018/sportk.391791>
65. Zurita Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Linares Manrique, M., & Chacón Cuberos, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis*, 3(1), 50-62. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1726>