

# ANÁLISIS DEL PERFIL MOTIVACIONAL DE DIVERSOS GRUPOS DE ATLETAS Y SU REPERCUSIÓN EN EL NIVEL DE SATISFACCIÓN DEPORTIVA

## MOTIVATIONAL PROFILE ANALYSIS ABOUT GROUPS OF ATHLETES AND THEIR IMPACT ON THE SPORTING SATISFACTION

Manzano Sánchez, D.<sup>1</sup>, Valero Valenzuela, A.<sup>1</sup>

david.manzano@um.es; avalero@um.es

<sup>1</sup> Universidad de Murcia, España.

Recibido: Octubre/2013 - Aceptado: Noviembre/2013.

### Resumen

El objetivo del presente estudio, es analizar la motivación que experimentan diversos grupos de atletas y como esta, influye en su nivel de satisfacción con el deporte. Se utilizó una muestra de 51 sujetos provenientes de escuelas y clubes de la Región de Murcia, siendo clasificada la muestra en función del género, edad, frecuencia de práctica, posesión de licencia federativa y tipo de entrenamiento. Como instrumentos se utilizaron el cuestionario BREQ-2 para la autodeterminación, TEOSQ, para la orientación motivacional y SSI para el nivel de satisfacción, todos ellos adaptados al contexto atlético. Los resultados mostraron mayor satisfacción y menor aburrimiento en los sujetos con alta orientación a la tarea y motivación intrínseca-autodeterminada, así como mayor motivación hacia el logro (ego y tarea). El perfil ideal fueron las mujeres más jóvenes, federadas, que realizan una práctica frecuente y siempre acompañadas, siendo la edad el factor más influyente. Estos resultados, podrían servir a los entrenadores para tener en cuenta que variables pueden modificar tales como la metodología de entrenamiento, para lograr una mayor satisfacción y con ello, una mayor adherencia y resultados competitivos. Sería conveniente formar atletas desde las primeras etapas con orientación hacia el disfrute del atletismo para que de cara al futuro, no se reduzca su nivel de satisfacción y motivación y con ello, la posibilidad de abandono deportivo.

**Palabras clave:** Motivación, Satisfacción, Atletismo, Edad, Género, Entrenamiento.

### Abstract

The purpose of this study was to identify the motivation among different athletics groups and see the influence motivational profile of satisfaction feel them. The sample was composed of 51 subjects from schools and sport clubs in Murcia. The sample was classified according to gender, age, frequency of practice, possession of federal license and type training. As instruments were used three test; BREQ-2 for self-determination, TEOSQ, for motivational orientation and SSI, for satisfaction level. All them, adapted to the context athletic. The results showed more satisfaction level and less bore level in subjects with high task orientation and intrinsic motivation/self-determined, and greater motivation to achieve (ego and task). The ideal profile were younger women, federated, which train them frequently and always accompanied. The age was the most influential factor. These results could be studied by the coaches in order to they keep in mind the variables that can be modified such as training methodology to achieve greater satisfaction and of this form, a better adherence and competitive results. It would be wise to consider athletes from an early stage was facing the enjoyment of athletics for the future, not to reduce their level of satisfaction and motivation, increasing the possibility of sport dropout.

**Keywords:** Motivation, Satisfaction, Athletics, Age, Gender, Training.

## INTRODUCCIÓN

La motivación es entendida como un aspecto clave de cualquier actividad que el hombre pueda llevar a cabo, tanto en el ámbito laboral, académico, deportivo o en el propio rendimiento, puesto que los resultados favorables tienen que ver en gran medida con la motivación de los individuos a la hora de realizar dicha actividad (Mendelsohn, 2001).

La mayor parte de investigaciones que se han dedicado a seguir la línea de la motivación en los deportistas, la han seguido desde la teoría de las metas o motivaciones de logro (Cantón, 1999), es por ello por lo que esta teoría, debe ser bien entendida a la hora de realizar cualquier estudio de motivación dada la gran relevancia que tiene a la hora de evaluar los constructos psicológicos del deportista.

La teoría de las metas de logro creada por Duda (1989) y Duda y Nicholls (1992), expone que las personas, realizan las acciones siguiendo unos objetivos enfocados a una meta según sus expectativas y valores para lograr el éxito. Estas metas, según García, y Gimeno (2008), pueden a su vez ser diferenciadas entre las metas orientadas a la propia ejecución o dominio de una habilidad (hacia la tarea), o bien orientadas hacia la comparación respecto a otros (hacia el ego), es

decir, la orientación hacia el ego o hacia el "yo", se relaciona más bien con normas externas (Balaguer, Castillo, y Tomás, 1996).

Ciertamente, ambas metas, a la tarea y al ego, están presentes en toda persona y los sujetos pueden orientarse hacia una de forma predominante o en cambio tener ambos indicadores elevados o bajos (Cervelló y Santos-Rosa, 2007; Navas, Soriano, y Holgado, 2009)

En general, las experiencias relacionadas con la orientación hacia la tarea, proporcionan a los individuos mayores sentimientos de satisfacción general en contraposición con la orientación al ego (Almagro, Sáenz, González, y Moreno, 2011; Carlín y del Valle, 2009; Cecchini, González, Carmona, y Contreras, 2004; Cruz y Boixadós, 1999; García, Leo, Martín, y Sánchez, 2008; Guzmán y García-Ferriol, 2002; Moreno y Soledad, 2007), además de ser consideradas como buenos predictores en el rendimiento deportivo (Cervelló y Santos-Rosa, 2007; Carlín y del Valle, 2009).

El único contraste, se encuentra en el estudio de Roberts y Ommundsen (1996), donde se analizó el perfil psicológico de deportistas de élite y no se encontró asociación entre la orientación hacia la tarea y una

mayor satisfacción.

Igualmente, en la mayor parte de los estudios, también se observa como la satisfacción de cara a la competición, es predicha de forma positiva con la implicación a la tarea en contraposición con la orientación hacia el ego (Carlín y del Valle, 2009; Escartí, Cervello, y Balaguer, 1999; García, Cervelló, Jiménez, Iglesias, y Santos, 2005)

Otra de las teorías más utilizadas en el campo de la psicología deportiva, es la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 2000). Según dicha teoría, la conducta humana puede regirse por una motivación intrínseca, extrínseca o no motivarse de ninguna forma, según el grado de autodeterminación-autonomía con el que se lleve a cabo la actividad. En el caso de que la motivación sea intrínseca, el grado de autodeterminación será máximo, implicándose con la tarea por placer y satisfacción. En cambio, los deportistas motivados extrínsecamente, tendrán un bajo nivel de autodeterminación, interesándose por las consecuencias de la tarea no por la tarea en sí (López-Walle, Balaguer, Castillo, y Tristán, 2011). Finalmente, los deportistas que no tienen interés en la actividad ni en sus consecuencias, se reflejan en el grupo de la desmotivación (Ryan y Deci, 2007), siendo este el más bajo grado de autodeterminación.

Dentro de la regulación extrínseca, se reflejan otros cuatro tipos en función del grado de autodeterminación. De menor a mayor autodeterminación distinguimos la regulación externa, relacionada con la realización de actividades por conseguir recompensas externas. A continuación, la regulación introyectada, relacionada con la evitación del sentimiento de culpa. La identificada, donde el sujeto piensa que la actividad es importante para él aunque no disfrute haciéndola. Y finalmente, la regulación integrada, donde se realiza la actividad por hacer referencia a un estilo de vida propio (Sánchez, Leo, Sánchez, Amado, y Calvo, 2011)

Una vez visto los diversos enfoques de dicha teoría, cabe destacar que la mayor parte de los estudios coinciden en que un alto nivel de autodeterminación (orientado a la tarea) va a estar relacionado con un mayor compromiso deportivo y una mayor satisfacción y niveles más bajos de autodeterminación (orientado al ego), se asocian con valores más bajos de compromiso y satisfacción deportiva (Leo, Gómez, Sánchez, Sánchez, y García, 2010; Macagno, 2006; Moreno, y González-Cutre, 2006; Sánchez, Marcos, Miguel, Alonso, y Calvo, 2010; Sánchez et al. 2011; Sicilia, Águila, Muyor, Orta, y Moreno, 2009)

Aunque si bien es cierto que de cara al rendimiento, se han encontrado relaciones positivas entre la percepción de competencia y la motivación extrínseca, que se asociaría con una orientación motivacional al ego, siendo también relacionado de forma positiva nuevamente, el perfil asociado a la tarea y motivación intrínseca (Almagro et al. 2011; Cervello, Fuentes, y

Sanz, 1999; Guzmán, García, y Cervelló, 2007;)

En cuanto a la correlación entre ambas teorías, en el estudio de Moreno, Hellín, Hellín, y Cervelló (2006), se encontró una relación significativa entre el ego y la amotivación (regulación menos autodeterminada) y la tarea con la motivación intrínseca (mayor autodeterminación). Más concretamente, en la mayor parte de los estudios, las diferencias halladas entre deportistas de deportes colectivos e individuales, aseguran que los deportistas de deportes colectivos, tienen una mayor orientación al ego mientras que en los deportes individuales es mayor la orientación a la tarea (Azofeita, 2006; Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007; Moreno, Silva, Pardo, Rodríguez, y Hernández, 2012).

Además, los deportistas más jóvenes perciben un mayor clima tarea (Moreno et al., 2007) así como una autodeterminación elevada tanto de forma interna como externa, pero con un bajo índice de desmotivación (Moreno et al., 2006).

En cuanto a la frecuencia de práctica, estudios como el de Moreno, Cervelló, y González (2006), muestran en sus resultados, como una mayor práctica, se relaciona con una mayor motivación tanto intrínseca como extrínseca, y una menor desmotivación.

A su vez, en el estudio de Lores et al. (2003), se observa que los deportistas federados, tienen una mayor motivación tanto intrínseca como extrínseca que los no federados, los cuales, presentan niveles más altos en la motivación relacionada con la mejora física e imagen personal (regulación identificada o dependiendo del caso, introyectada).

Hablando del género y la edad, si bien es cierto que existen muchos más estudios y por ello ha sido una de las variables fundamentales del presente estudio, la mayor parte, coinciden en que los chicos muestran una mayor orientación al ego y perciben un clima motivacional más implicante al ego y a una menor autorregulación, que las chicas, que perciben un clima motivacional más relacionado con la tarea y una motivación más intrínseca (Arroyo, Gimeno, Jiménez, y Villar, 2004; Balaguer, Castillo, y Tomás, 1996; Cofiño, 2002; Fernández, Solá, y Duda, 2003; Lores, Moreno, Gutiérrez, y Sicilia, 2003; Martínez, Llorca, y Tello, 2006; Moreno et al., 2006; Moreno, et al., 2007; Peiro y Sanchís, 2009; Ruiz, Pierón, y Zamarripa, 2011).

Dentro de la disciplina que nos incumbe, el atletismo, han sido pocos los artículos que han analizado los perfiles motivacionales de los deportistas y de ahí el interés en realizar dicho estudio. Tan solo en el artículo de Hanrahan y Biddle (2002), se encontró un análisis motivacional donde se considera que los atletas tendrán mucho a su favor si perciben que el éxito en el deporte se consigue centrando su comportamiento en el esfuerzo y en el deseo de aprender, pues son factores que están claramente bajo su control, relacionándose la orientación a la tarea con las causas controlables.

## HIPÓTESIS

No se han encontrado estudios donde se analice las diferencias en cuanto al nivel de motivación en los sujetos que entrenan en solitario en contraposición con los que entrenan acompañados. Se hipotetiza que la motivación intrínseca, será superior en los individuos que entrenan en solitario dado el esfuerzo psicológico que supone el tener que realizar la práctica sin compañía y por tanto, una mayor orientación hacia la tarea y con ello, una mayor satisfacción.

Igualmente se piensa que aquellos deportistas que tengan un mayor índice de satisfacción, serán aquellos que tengan una orientación motivacional hacia la tarea y autodeterminada y por tanto, corresponderá con el perfil de un atleta joven, de género femenino, posiblemente federado, que practica con frecuencia el atletismo y que finalmente, entrena en solitario.

### Objetivos

- Analizar el perfil motivacional de los atletas en función de su orientación hacia el logro y su nivel de autodeterminación.
- Conocer la correlación existente entre los diversos perfiles motivacionales y las variables sociodemográficas de género, edad, frecuencia de práctica, federado-no federado y tipo de entrenamiento, sólo o acompañado.
- Observar cuales son los factores más influyentes

en la motivación de los atletas y su relación con el nivel de satisfacción experimentada.

- Ver si la orientación ego/tarea son excluyentes entre sí o en cambio pueden existir altos/bajos niveles de ambas variables.

## MÉTODO

### Diseño

Se realizó un estudio comparativo-correlacional y descriptivo entre distintos grupos de atletas. Se realizó de forma transversal con una única medición y prospectiva.

### Muestra

Para la elaboración del estudio, se realizó un muestreo atendiendo a la disponibilidad y accesibilidad de la muestra, entre distintas escuelas y clubes de atletismo de la región de Murcia. Se utilizó una muestra compuesta por 51 sujetos, 25 chicas y 26 chicos, los cuales pertenecían tanto a escuelas deportivas como clubes de atletismo pertenecientes a las ciudades de Cartagena, Murcia y a la localidad de Cehegín. Las variables sociodemográficas que se utilizaron para la realización del presente estudio fueron edad, género, frecuencia de práctica semanal, si estaban o no federados y si realizaban sus entrenamientos de forma individual o acompañados (tabla 1)

		<b>Recuento</b>	<b>% Subtabla</b>
<b>Sexo</b>	<b>Masculino</b>	<b>26</b>	<b>51,0%</b>
	<b>Femenino</b>	<b>25</b>	<b>49,0%</b>
<b>Edad</b>	<b>6 a 12 años</b>	<b>13</b>	<b>25,5%</b>
	<b>13 a 18 años</b>	<b>21</b>	<b>41,2%</b>
	<b>19 a 40 años</b>	<b>9</b>	<b>17,6%</b>
	<b>Más de 40 años</b>	<b>8</b>	<b>85,7%</b>
<b>Frecuencia de práctica</b>	<b>2-3 días/semana</b>	<b>17</b>	<b>33,3%</b>
	<b>4 días/semana</b>	<b>23</b>	<b>45,1%</b>
	<b>5-6 días/semana</b>	<b>11</b>	<b>21,6%</b>
<b>Federado</b>	<b>Si</b>	<b>30</b>	<b>58,8%</b>
	<b>No</b>	<b>21</b>	<b>41,2%</b>
<b>Tipo de entrenamiento</b>	<b>Sólo</b>	<b>8</b>	<b>15,7%</b>
	<b>Acompañado</b>	<b>43</b>	<b>84,3%</b>

## Material e Instrumentos

En cuanto al instrumento para la realización del presente estudio, se utilizó un cuestionario de elaboración propia con preguntas-respuesta tipo test (escala tipo Likert de 1-5, donde 1 indica muy en desacuerdo y 5, muy de acuerdo) con un total de 40 ítems. El cuestionario mostró una consistencia interna inicial de  $\pm = 0,62$ , que mejoró posteriormente a  $,69$ . Para realizar dicho cuestionario, se realizó una revisión bibliográfica y se decidió escoger tres cuestionarios que se encargaban de medir la satisfacción y motivación deportiva, los cuales, fueron adaptados para vincularlos con la práctica atlética. Los cuestionarios utilizados han sido los siguientes:

1) SSI: Para medir el nivel de satisfacción y aburrimiento en la práctica deportiva. Se utilizó la versión española del cuestionario "Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte" validada al contexto español por Balaguer, Atienza, Castillo, Moreno, y Duda (1997) y realizada originalmente por Duda y Nicholls (1992). Esta escala se compone de 8 ítems estructurados de la siguiente forma; cinco de ellos para medir el nivel de satisfacción y tres de ellos para medir el nivel de aburrimiento. Mostró una consistencia interna de  $\pm = .62$  para la satisfacción y de  $\pm = .35$  para el aburrimiento, por lo que se eliminó el ítem número dos correspondiente a la premisa "En los entrenamientos a menudo sueño despierto en vez de pensar en lo que hago realmente" para lograr una consistencia interna de  $\pm = .63$ , valor cercano al  $\pm = .70$ , considerado como fiable según Hair, Anderson, Tatham, y Black (1998). Tras la eliminación del ítem, el cuestionario alcanzó una fiabilidad de  $\pm = .69$  y se analizaron por tanto 39 de los 40 ítems iniciales.

2) BREQ-2: Para analizar el tipo de motivación que poseen los atletas en función del grado de autodeterminación. Se utilizó el cuestionario denominado "Escala de regulación de la conducta del ejercicio físico-2" validada al contexto español por Moreno, Cervelló, y Martínez (2007), y elaborada originalmente por Marklan y Tobin (2006). Esta escala se compone de 19 ítems estructurados de la siguiente forma; 4 para medir la motivación intrínseca, 10 para medir la motivación extrínseca (3 para la motivación identificada, 3 para la introyectada y 4 para la externa) y 5 para medir la desmotivación. Se les pide a los participantes que respondan a la premisa de "Yo realizo ejercicio físico porque...". La consistencia interna obtenida fue de  $\pm = .81$  para la motivación intrínseca,  $\pm = .67$  para la extrínseca y  $\pm = .62$  para la desmotivación.

3) TEOSQ: Para analizar la orientación motivación de los deportistas en función de la meta u objetivo final. Se utilizó el cuestionario denominado "Cuestionario de orientación hacia el ego y la tarea en el deporte". Validado al contexto español por Balaguer, Castillo y Tomás (1996) y realizado originalmente por Duda (1989). Se compone de un total de 13 ítems

estructurados de la siguiente forma; 7 para medir la orientación hacia la tarea y 6 para medir la orientación hacia el ego. La consistencia interna obtenida fue de  $\pm = .83$  para la orientación hacia la tarea y  $\pm = .86$  para la orientación hacia el ego.

Se utilizó también una carta de presentación, la cual, fue emitida a los correspondientes coordinadores de los clubes y escuelas deportivas, así como un consentimiento informado para los padres de los sujetos menores de edad.

## Procedimiento

En cuanto al procedimiento seguido en la realización de este estudio, se realizaron los siguientes pasos:

1- Elaboración del cuestionario: Una vez planteados los objetivos y seleccionadas las variables, se decidió utilizar un cuestionario basado en la teoría de la autodeterminación y la teoría de las metas de logro, así como un cuestionario de satisfacción deportiva. Se realizó una modificación de la versión original del BREQ-2, TEOSQ y SSI, para adaptarlo al atletismo. Dicha modificación, consistió en el cambio de la premisa de "Hago ejercicio físico..." a "Hago atletismo..." en todos los casos, además de cambiar el término de "Deporte" por "Atletismo" en los ítems 5, 6 y 8 del SSI y el término "Deporte" por "Entrenamiento" en los ítems 1, 2, 3, 4 y 7. Luego, se añadió al cuestionario una breve introducción y las variables sociodemográficas susceptibles para el estudio tales como edad, género, lugar de nacimiento, frecuencia y tiempo de práctica, tipo de entrenamiento y posesión o no de licencia federativa.

2- Difusión del cuestionario: El cuestionario fue repartido atendiendo a un criterio de mejor accesibilidad a la muestra, en varios clubes y escuelas deportivas de Murcia, Cartagena y Cehegín. Para dicho reparto, se realizó previamente un entrenamiento de los sujetos que repartieron dichos cuestionarios para asegurar que se realizaban según las premisas correspondientes.

3- Análisis de resultados: Primero, se analizó la consistencia interna de los cuestionarios utilizados y finalmente, se eliminó el ítem número dos "En los entrenamientos a menudo sueño despierto en vez de pensar en lo que hago realmente" correspondiente al cuestionario SSI, dado que contrastaba mucho con el nivel de fiabilidad adecuado. A partir de los resultados que se obtuvieron, se contrastaron las variables categóricas del estudio con las variables surgidas del perfil motivacional de los sujetos (motivación y grado de satisfacción)

## Análisis estadístico

Para interpretar los resultados, se utilizó el programa informático IBM SSPS en su versión 20.0 utilizándose la medida de tendencia central correspondiente a la media aritmética y medidas de dispersión (desviación típica) para ver el índice de variabilidad respecto a la



media de los distintos grupos, para las variables cuantitativas. También se utilizaron recuentos y porcentajes para medir las variables categóricas.

Se realizó también una recodificación según los datos obtenidos para facilitar la interpretación de los datos tales como agrupar a la muestra en función de grupos de edad (6-12, 13-18, 19-40, más de 40 años) a partir de la fecha de nacimiento o la frecuencia de práctica semanal (2-3 días, 4 días, 5-6 días) en función de los días que practicaban atletismo.

Cómo pruebas estadísticas, además, se analizó el Alfa de Cronbach, para medir la consistencia interna del cuestionario. Se realizó inicialmente la prueba de Kolmogorov-Smirnov para todas las variables, mostrando una distribución de todas las variables normal, utilizándose por ello pruebas paramétricas para muestras independientes, concretamente, pruebas t para la comparación de medias entre variables escalares y categóricas, pruebas z cuando cuando solo se analizaban

variables categóricas y la corrección de Bonferroni para ajustar/corregir las comparaciones múltiples.

Las diferencias estadísticamente significativas, fueron incluidas en la tabla principal basándose los resultados en pruebas bilaterales que asumieron un índice de varianza igual o superior a  $p < .05$ , identificándose dicha varianza con el símbolo "\*"

## Resultados

En la tabla 2, podemos observar los resultados que se obtuvieron en el presente estudio. En las columnas, se observan las variables dependientes tales como el nivel de satisfacción, tipo de motivación y orientación motivacional. A su vez, en las filas, se puede ver las variables independientes correspondientes con las agrupaciones realizadas en función de la frecuencia de práctica, tipo de entrenamiento, género, edad y si están o no federados:

Tabla 2: Resultados del cuestionario de motivación y grado de satisfacción, en función de los grupos encuestados

Variables	Grupo	Satisfacción		Aburrimiento		Motivación Intrínseca		Motivación Extrínseca		Desmotivación		Orientación Tarea		Orientación Ego	
		M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Frecuencia práctica semanal	2-3 días	4.46	.50	1.41	.54	4.79	.37	3.78	.43	1.12	.29	4.55	.43	1.96	1.08
	4 días	4.61	.42	1.63	.92	4.83	.32	4.18*	.46	1.29	.55	4.44	.48	1.83	.82
	5-6 días	4.55	.48	1.41	.66	4.57	.37	4.32*	.45	1.23	.55	4.30	.71	2.02	.77
Tipo de entrenamiento	Solo	4.35	.53	2.06	1.21	4.59	.38	4.22	.47	1.31	.64	4.02	.68	1.75	.90
	Acompañado	4.58	.44	1.47*	.61	4.79	.35	4.05	.50	1.20	.45	4.53*	.45	1.95	.89
Género	Masculino	4.40	.47	1.71	.79	4.75	.30	4.10	.43	1.32	.55	4.45	.58	1.94	.91
	Femenino	4.50	.40	1.31*	.56	4.77	.41	4.06	.56	1.12	.38	4.45	.45	1.89	.88
Edad	6-12 años	4.60	.45	1.35	.59	4.92	.16	3.69	.50	1.15	.38	4.92	.28	2.31	1.23
	13-18 años	4.68	.35	1.37	.46	4.44	.37	4.13*	.40	1.25	.52	4.44*	.40	1.88	.66
	19-40 años	4.69	.27	1.67	.82	4.35	.18	4.56*	.30	1.33	.67	4.35*	.79	1.98	.88
	+ 40 años	3.95*	.48	2.13*	.66	3.98*	.42	4.03*	.39	1.13	.27	3.98**	.26	1.29*	.44
Federado	Si	4.65	.64	1.41	.63	4.78	.34	4.14	.53	1.28	.51	4.47	.40	1.93	.78
	No	4.39*	.88	1.57	.81	4.74	.38	3.99	.42	1.14	.43	4.41	.66	1.90	1.04

\* Leyenda: \*  $p < .05$ ; M= Media; DT = Desviación Típica

En cuanto a la frecuencia de práctica semanal, se encontraron diferencias estadísticamente significativas únicamente en cuanto a la motivación extrínseca, donde los sujetos que practicaban 2-3 veces por semana, tuvieron una menor tasa de motivación extrínseca respecto a los demás. Según el tipo de entrenamiento, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la tasa de aburrimiento, donde aquellos que entrenan solos percibieron un mayor aburrimiento en la práctica deportiva y se encontraron también diferencias

significativas en la orientación hacia la tarea, siendo significativamente superior en el caso de los que entrenan acompañados, además de existir un mayor nivel de motivación extrínseca y desmotivación en los individuos que entrenan en solitario. En función del género las únicas diferencias estadísticamente significativas que se encontraron en la Tabla 2, corresponden al nivel de aburrimiento, donde el género femenino presentó un nivel de aburrimiento inferior a los hombres.

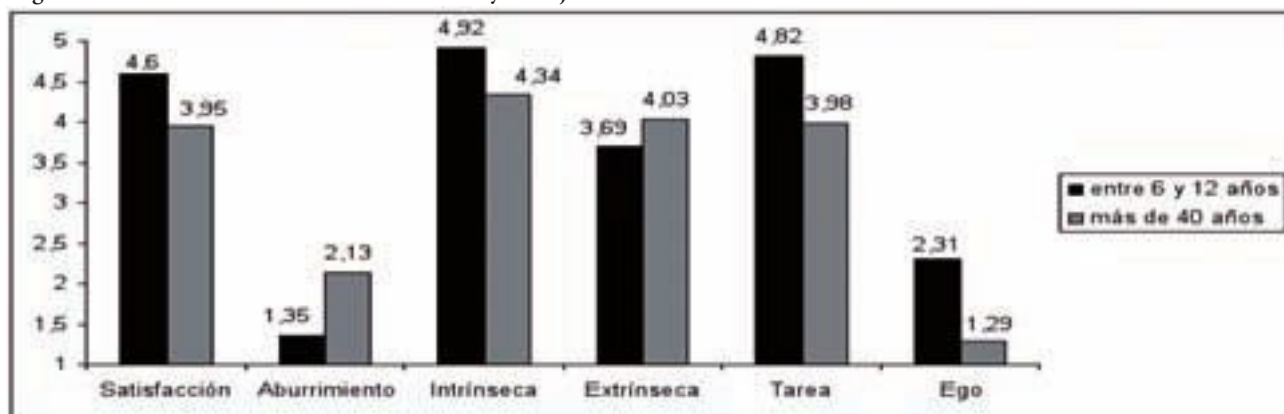
En cuanto a la edad, se observaron diferencias

estadísticamente significativas en la satisfacción, siendo esta muy baja en los sujetos con una edad superior a los 40 años, en el aburrimiento, existiendo diferencias significativas en el caso de los sujetos más jóvenes donde el aburrimiento es mínimo y los sujetos de más de 40 años, con un nivel muy elevado de aburrimiento. En cuanto a la orientación motivacional, se encontraron diferencias significativas en la orientación hacia la tarea, donde se observaron diferencias entre los sujetos más jóvenes, 6-12 años, con un nivel muy elevado de motivación hacia la tarea, y los sujetos más mayores con más de 40 años donde la motivación fue bastante inferior. Para la autodeterminación, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la regulación intrínseca, siendo muy baja en el caso de los sujetos

con más de 40 años y en la regulación extrínseca, donde los sujetos más jóvenes (6-12 años) mostraron unos niveles muy inferiores con respecto a los sujetos con edades comprendidas entre 13-18 años y 19-40 años. Finalmente, en cuanto a los individuos que estaban y no estaban federados, se encontraron diferencias estadísticamente significativas tan solo en el nivel de satisfacción, donde era significativamente superior en el caso de los individuos federados.

En el siguiente gráfico (figura 1), se observa las relaciones estadísticamente significativas en función de la edad, considerando a los individuos más jóvenes (6-12 años) y los más mayores (más de 40 años):

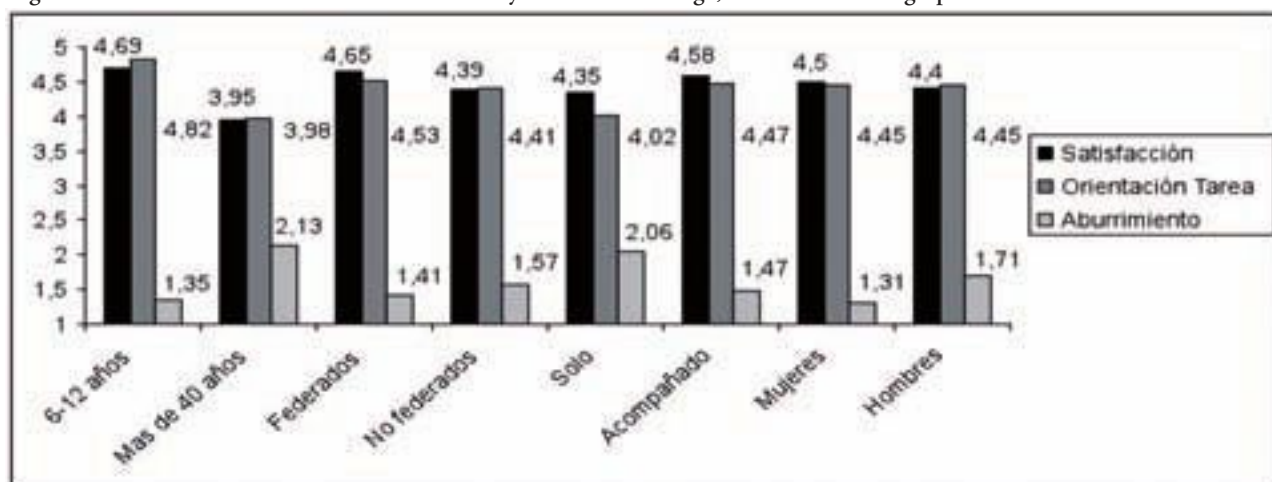
Figura 1: Diferencias entre las variables analizadas y los sujetos en función de la edad.



En la figura 1, se pudo observar cómo los individuos más jóvenes, tienen un mayor índice de satisfacción, de motivación extrínseca y de orientación tanto a la tarea como al ego. En cambio, los individuos con más de 40 años, predominaban en la tasa de aburrimiento,

la motivación extrínseca y la tasa de aburrimiento. En el siguiente gráfico (figura 2), se pueden observar la relación existente entre la orientación a la tarea con el nivel de satisfacción-aburrimiento, en función de las diferencias sociodemográficas de la muestra.

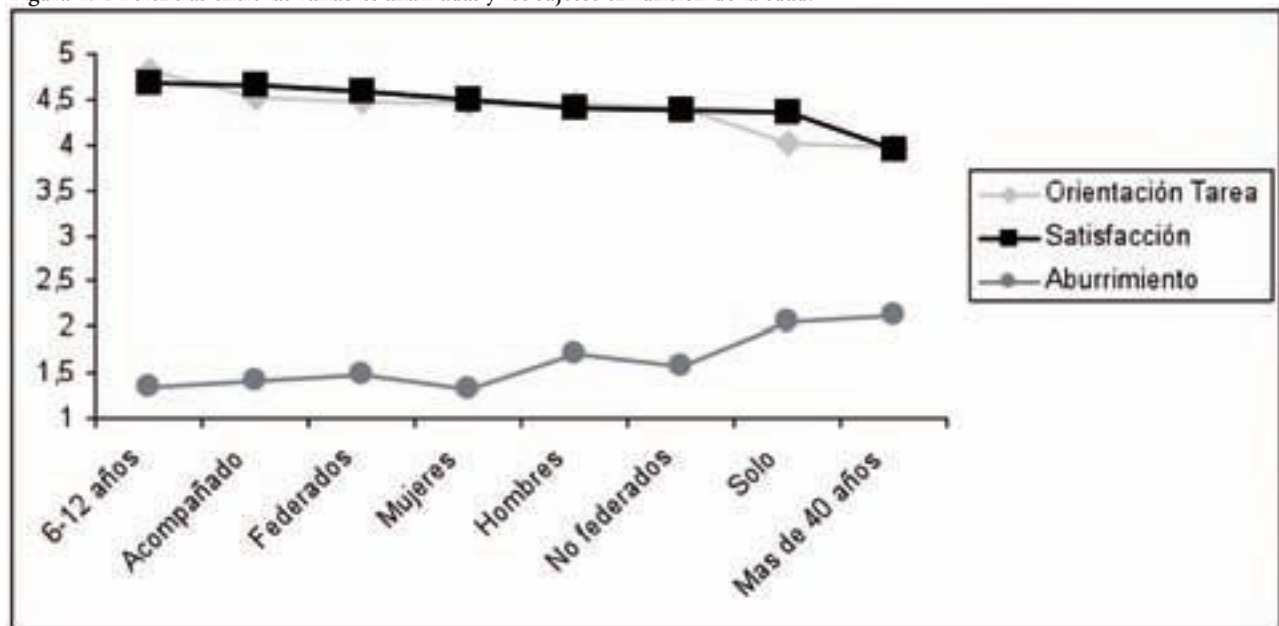
Figura 2: Relaciones entre satisfacción-aburrimiento y la orientación al ego, en función de las agrupaciones.



En la figura 2, se observa como existe una relación directa y positiva entre la satisfacción y la orientación a la tarea y una relación prácticamente inversa y negativa entre la orientación a la tarea y el aburrimiento.

En la siguiente figura, se puede observar otra gráfica donde se ve la relación directamente proporcional entre la orientación a la tarea y la satisfacción e indirectamente proporcional entre la orientación a la tarea y el aburrimiento.

Figura 1: Diferencias entre las variables analizadas y los sujetos en función de la edad.



En las figuras 2 y 3, se ha podido observar como la edad, es el valor más influyente en la orientación hacia la tarea, seguido por el tipo de entrenamiento y a continuación si están o no federados, siendo las diferencias menos significativas en función del género puesto que fue el único grupo de diferenciación, donde no existieron en el análisis previo, diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la satisfacción y a la orientación hacia la tarea, tan solo existieron diferencias significativas en el aburrimiento, siendo los datos claramente superiores en el caso de los hombres.

## DISCUSIÓN

Dado que la mayor parte de los estudios, coinciden en que una orientación enfocada a una mayor autodeterminación y una perspectiva de metas relacionadas con la tarea, se corresponde con una mayor satisfacción deportiva, partíamos con la posibilidad de que en el presente estudio, existiera un perfil muy propenso a la motivación hacia la tarea, dado que como se ha podido analizar en otros estudios, los deportistas de deportes individuales, suelen presentar en mayor medida este perfil (Azofeita, 2006; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Moreno, Silva, Pardo, Rodríguez, y Hernández, 2012).

También existen estudios que indican que el nivel de motivación es superior en los deportistas más jóvenes y cómo existe una gran diferencia motivación según el género puesto que los varones, tienen una mayor predisposición al ego en contraposición con el género femenino (Arroyo, Gimeno, Jiménez, y Villar, 2004;

Balaguer, Castillo, y Tomás, 1996; Cofiño, 2002; Fernández, Solá, y Duda, 2003; Lores, Moreno, Gutiérrez, y Sicilia, 2003; Martínez, Llorca, y Tello, 2006; Moreno, Hellin, Hellin, y Cervelló, 2006; Moreno et al., 2007; Peiro y Sanchís, 2009; Ruiz, Pierón, y Zamarripa, 2011). A su vez, otros estudios ratifican que un mayor tiempo de práctica, se asocia también con una mayor tasa de motivación (Moreno et al., 2006). Es por ello, que en este estudio se hipotetiza que predominaría un clima por la tarea y una mayor autodeterminación en aquellos deportistas del género femenino, que realizasen atletismo con frecuencia y que fuesen más jóvenes.

Los resultados obtenidos permiten contrastar dicha hipótesis, confirmando el perfil de atleta con mayor motivación, aquel con una menor edad y que realice frecuentemente deporte y sean del género femenino.

Si es cierto que en la hipótesis inicial se planteó que el nivel de motivación intrínseca así como la satisfacción en los individuos que entrenan en solitario, debería ser superior frente a los que entrenan acompañados. En cambio, los resultados muestran cómo el nivel de motivación intrínseca así como la satisfacción, es superior en el caso de los individuos que entrenan acompañados (seguramente, debido a que el entrenar con alguien, permite ver la práctica deportiva desde una perspectiva más amena al permitir una mayor disociación) y a su vez, el nivel de motivación extrínseca y de desmotivación es superior en los individuos que entrenan en solitario (dado que posiblemente, las personas que realizan la



práctica por salud, por sentirse bien, por obligación o cualquier circunstancia externa a la propia actividad, preferirían realizar la práctica en solitario al no tener que depender de nadie).

Según los resultados y tal y ratificando la segunda parte de la hipótesis inicial, existe una proporción totalmente directa en aquellos individuos que tienen unos niveles altos de motivación orientada hacia la tarea y la satisfacción que estos individuos experimentan durante la práctica atlética. Estos resultados, corroboran numerosos estudios que analizaron con diversos grupos de deportistas de distintos deportes la relación entre orientación hacia la tarea y la satisfacción deportiva (Almagro, Sáenz, González, y Moreno, 2011; Carlín, y del Valle, 2009; Cecchini, González, Carmona, y Contreras, 2004; Cruz, y Boixadós, 1999; García, Leo, Martín, y Sánchez, 2008; Guzmán, y García-Ferriol, 2002; Moreno y Soledad, 2007). Además, también existe una relación inversa entre el nivel de satisfacción y el de aburrimiento, resultados lógicos ya que ninguno de los grupos, obtuvo tasas elevadas o bajas de ambas variables.

Esta relación directa entre orientación tarea-satisfacción e indirecta entre orientación tarea-aburrimiento, ocurre de forma casi exacta entre todos los grupos encuestados. Además destacar que el factor más influyente en la orientación de logro hacia la tarea, es la edad, seguido del tipo de entrenamiento (donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas) tal y como se pudo observar en la figura 3.

Otro dato muy interesante, y que se pudo ratificar, tal y como indican varios estudios como el de Cervelló y Santos-Rosa (2007), o el de Navas, Soriano, y Holgado (2009), que ambos tipos de motivación (tarea-ego), no son excluyentes, sino que se puede poseer un nivel alto-bajo de ambos. Esto lo podemos corroborar por ejemplo en los individuos más jóvenes (6-12 años), donde se encontraron las tasas más altas de orientación hacia la tarea (4,82) y hacia el ego (2,31) en contraposición con los individuos más mayores (más de 40 años), donde ambas orientaciones se encontraron significativamente, por debajo de los grupos más jóvenes (3,98 en la orientación a la tarea y 1,29 hacia el ego) o en los sujetos federados frente a los no federados, así como los acompañados frente a los que entrenan en solitario (aunque no de forma estadísticamente significativa).

Continuando en el análisis de las variables que tuvieron diferencias estadísticamente significativas según la edad, se debe mencionar el estudio de Moreno, Hellín, Hellín y Cervelló (2006), donde se verificó una relación entre la orientación al ego y una menor autodeterminación y una relación recíproca entre orientación a la tarea y una mayor autodeterminación. Pero en cambio, en nuestro estudio, se ha podido ver cómo los individuos más jóvenes, que como se comentó, son aquellos con una mayor orientación hacia la tarea y al ego, son los que poseen una mayor motivación

intrínseca (4,92) frente a los individuos mayores de 40 años, que presentaron el nivel más bajo (4,32). Por el contrario, los individuos más jóvenes, tuvieron una menor motivación extrínseca (3,69 frente a un 4,03) aún teniendo un nivel alto de orientación hacia el ego (aunque si es cierto, que dicha diferencia no fue considerada estadísticamente significativa).

Estos resultados, nos sirven para ratificar la hipótesis inicial al ver cómo los sujetos más jóvenes, tienen una mayor motivación hacia la tarea (tal y cómo se indica en el estudio de Moreno et al., 2007) en contraposición con los más mayores. Además, podemos ver como los individuos más jóvenes, tuvieron, no solo una mayor motivación intrínseca así como una mayor orientación hacia el logro en general, sino que estos individuos, presentaron las tasas más bajas de aburrimiento y más altas de satisfacción.

A continuación, se analizaron las diferencias según la frecuencia de práctica semanal pero tan solo se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la regulación extrínseca, donde cuanto mayor era la práctica semanal, mayor dicho nivel de autodeterminación (4,32 en los sujetos que entrenan 5-6 veces/semana frente a un 3,78 de los sujetos que entrenan 2-3 veces/semana), algo que se contrapone al estudio de Moreno et al. (2007), donde se indica que a una mayor práctica semanal, mayor motivación intrínseca y extrínseca y menor desmotivación (es más, aunque no de forma estadísticamente significativas, según los resultados del estudio, la motivación intrínseca fue mayor en los individuos con menor práctica semanal así como tener dichos sujetos, una menor desmotivación). Tan solo se contrastó que a mayor frecuencia de práctica, mayor es la autodeterminación extrínseca (seguramente debido a que estos sujetos, suelen realizar la práctica orientada más a la competición y a ganar, que por motivos de hedonismo intrínseco en la propia práctica).

En cuanto a los sujetos federados, se ha comprobado que, tal y como se indicó en el estudio de Lores et al. (2003), estos sujetos poseen una mayor motivación intrínseca y extrínseca (aunque no de forma estadísticamente significativa) en contraste con los no federados. Si bien es cierto, que el nivel de satisfacción de los individuos federados, fue bastante superior respecto a los no federados (4,65 frente a un 4,39).

Hablando ahora del género, posiblemente estemos hablando de la variable que más ha podido contrastar con otros resultados puesto que la mayoría de estudios, coinciden tal y como se comentó en la hipótesis, que los varones, muestran de forma significativa una mayor orientación al ego así como una menor regulación intrínseca, en contraste con las mujeres donde esta relación se da de forma inversa

En el presente estudio, en cambio, la orientación hacia la tarea fue exactamente la misma en ambos colectivos y las diferencias entre regulación intrínseca,



extrínseca o la orientación al ego, fue muy semejante también en ambos grupos. Si se han podido ver diferencias estadísticamente significativas en el nivel de satisfacción siendo superior en el caso del género femenino (4,7 frente a un 4,4) así como el nivel de aburrimiento, superior en el caso del género masculino (1,71 frente a un 1,31).

Nuevamente estos resultados, nos sirven para ver, cómo la relación entre la orientación al ego y una menor autodeterminación, debe de seguir siendo estudiada dado que se encontraron controversias con otros estudios ya citados (Moreno, et al. 2006).

Entre las limitaciones encontradas en este estudio, destacar el reducido tamaño de la muestra y su posible incidencia en el grado de significación de algunas variables, así como en la generalización de los resultados. Además, a la hora de analizar a los encuestados, tan solo se tuvo en cuenta a la hora de realizar las agrupaciones el género y no se realizó una diferenciación del todo homogénea en función de la edad o de la frecuencia de práctica, lo que hizo que no se pudieran hacer correlaciones con otras variables dado que entonces la muestra en algunos casos no resultaba del todo significativa.

## CONCLUSIONES

1) Existe una relación totalmente recíproca entre la orientación hacia la tarea, la motivación intrínseca y la satisfacción de los atletas.

Entrenadores, atletas, preparadores y cualquier profesional dedicado al mundo del atletismo, debe plantearse el intentar lograr la máxima orientación hacia la tarea para que con ello, se consiga una mayor satisfacción deportiva y posiblemente, una menor tasa de abandono y un mayor rendimiento

2) El perfil ideal a nivel de satisfacción y por su relación directa, de motivación intrínseca, es, al igual que se pensaba en la hipótesis, una mujer, joven, que practica frecuentemente el atletismo, federada y en contraste con la hipótesis, que realiza un entrenamiento acompañado.

Podría ser interesante fomentar en estos colectivos con mayor satisfacción, que ayudaran a los otros

colectivos a mejorar su motivación intrínseca para con ello elevar la satisfacción que sienten hacia la práctica del atletismo.

También, se podría plantear el manipular las variables susceptibles de cambio (tipo de entrenamiento, federado/no federado y frecuencia de práctica), para conseguir un mejor perfil motivacional-satisfacción.

3) El tener una mayor orientación hacia el ego, no implica que se deba tener una menor orientación hacia la tarea ni tampoco una motivación menos autodeterminada o una menor satisfacción con la práctica deportiva.

Los entrenadores pueden fomentar el deseo de competir y de rivalidad, siempre y cuando se aseguren de que este, no aleja a los deportistas de valorar la importancia de mejorar sus habilidades y crecer como atletas, y conseguir un alto nivel de satisfacción.

4) La edad, resultó ser el factor más influyente en la motivación hacia la tarea además de servir para diferenciar claramente los colectivos con mayor motivación intrínseca, orientación hacia la tarea y al ego y satisfacción (individuos jóvenes), de los que tenían una mayor tasa de aburrimiento y de motivación extrínseca (individuos más mayores)

Con el paso de los años, la motivación en los atletas disminuye, posiblemente debido a insatisfacciones pasadas, por lo que se debe fomentar la motivación intrínseca en los colectivos más jóvenes que el día de mañana constituirán los más mayores, así como reforzar la motivación en los colectivos adultos.

Futuras investigaciones deberían plantearse el realizar estudios similares en la práctica atlética, sobre todo, analizando la variable del tipo de entrenamiento (solo o acompañado) dado que no se han encontrado estudios con los que contrastar los resultados. Además, el ver los perfiles motivacionales en función del tipo de deporte (individual o colectivo), podría ser objeto de interés. También, sería interesante el realizar estudios para contrastar nuevamente la relación de orientación ego-motivación extrínseca, la cual no se encontró en el presente estudio, así como la relación entre género masculino y mayor orientación al ego.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almagro Torres, B. J., Sáenz López Buñuel, P., González-Cutre Coll, D., & Moreno Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 250-265.

Arroyo, P. M., Cervelló, E., Jiménez, R., & del Villar, F. (2004). Aplicación de modelos de ecuaciones estructurales al estudio de la motivación de los alumnos en las clases de educación física. *Revista de educación*, 335, 371-382.

Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Movimiento Humano y Salud*, 3(1).

- Balaguer, I., Castillo, I., & Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego ya la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17(1), 71-81.
- Balaguer, I., Atienza, F. L., Castillo, I., Moreno, J. y Duda, J. (1997). Factorial structure of measures of satisfaction/interest in sport and classroom in the case of Spanish adolescents. Abstracts of 4th. European Conference of Psychological Assessment (p. 76). Portugal: Lisbon.
- Boixadós, M. y Cruz, J. (1999) Relaciones entre clima motivacional y satisfacción, percepción de habilidad y actitudes de fairplay en futbolistas jóvenes. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 9 (1), 45-64.
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Sánchez, P., Leo, F., & Navas, L. (2010). Análisis de las relaciones entre la motivación y las atribuciones causales en jóvenes deportistas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 75-85.
- Cantón, E. (1999). Motivación y su aplicación práctica al deporte. Valencia: Promolibro.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2001). Perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto académico. *Psicothema*, 13(1), 79-86.
- Carlin, M., & del Valle, A. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9(1), 85-101.
- Cecchini, J., González, C., Carmona, A., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16 (1), 104-109
- Cervello, E., Fuentes, J. P., & Sanz, D. (1999). Un estudio piloto de las características motivacionales de los tenistas y de los tenistas en silla de ruedas en competición. *Apunts: Educación física y deportes*, 58, 73-79.
- Cervelló, E., & Santos-Rosa, F. (2007). Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de psicología del Deporte*, 9(12).
- Cofiño, J. A. (2002). Motivación en un grupo de atletas juveniles de los deportes de fuerza rapida. *Revista Cubana de Psicología*, 19(3), 212-218.
- Cruz, J., & Boixadós, M. (1999). Relaciones entre clima motivacional y satisfacción, percepción de habilidad y actitudes de fairplay en futbolistas jóvenes. *Revista de psicología social aplicada*, 9(1), 45-64.
- Duda, J. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- Duda, J.L. y Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 1-10.
- Elvira, L. (2006). La teoría de las metas de logro en la formación del maestro en Educación Física. Valencia: Editorial de la Universitat de València.
- Escartí, A., Cervelló, E., & Gea, B. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 7-20.
- Fernández, I., Solá, I., & Duda, J. (2003). Las teorías personales sobre el logro académico y su relación con la alienación escolar. *Psicothema*, 15(1), 75-81.
- García, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Santos-Rosa, J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y la satisfacción en la competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 21-42.
- García, M. A., & Gimeno, F. (2008). La Teoría de Orientación de Metas y la enseñanza de la educación física: consideraciones prácticas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 511-522.
- García, T., Leo, F., Martín, E., & Sánchez, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales de la motivación. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 4(12), 45-58.
- Guzmán, J., & García-Ferriol, A. (2002). Orientación de meta de los entrenadores y metodología de entrenamiento: implicaciones motivacionales. *Revista Motricidad*, 9, 65-82.
- Guzmán, J., García-Ferriol, A., & Cervelló, E. (2007). Percepción de competencia de las jugadoras y de criterios de éxito del entrenador como predictores de la orientación de metas en balonmano de base. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1).
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., y Black, C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Hanrahan, S., & Biddle, S. (2002). Measurement of achievement orientations: psychometric measures, gender, and sport differences. *European Journal of Sport Science*, 2(5), 1-12.
- Leo, F., Gómez, R., Sánchez, P., Sánchez, D., & García, T. (2010). Análisis del compromiso deportivo desde la perspectiva de la teoría de autodeterminación, en jóvenes futbolistas. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 23, 79-93.

López, M. (2007). Características y relaciones de flow, ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de elite. Barcelona.

López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Rev Psicol Deporte*, 20(1), 209-22.

Lores, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M., & Sicilia, Á. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 39-54.

Luria, A. (1979). Atención y memoria. Barcelona: Fontanela

Martínez, L., Llorca, J., & Tello, F. (2006). Orientaciones de meta en las clases de educación física: Un análisis centrado en la educación secundaria obligatoria. *Revista de Psicología del deporte*, 15(2), 167-181.

Mendelsohn, D. (2001). La Motivación en Fútbol. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 37.

Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de psicología*, 22(2), 310-317.

Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.

Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A., (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the behavioural regulation in exercise questionnaire-2 (breq-2) in a Spanish sample. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.

Moreno, J. A., Hellín, P., Hellín, G., & Cervelló, E. (2006). Efectos del género, la edad y la práctica físico-deportiva en las estrategias de disciplina, la orientación disposicional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes de educación física. In VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. Murcia: ICD.

Moreno, J. A., y González-Cutre, D. (2006), El papel de la relación con los demás en la motivación deportiva. En A. Díaz (Ed.), VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. Murcia: ICD

Moreno, J. A., Silva, F., Pardo, P., Rodríguez, A., & Hernández, E. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 48, 4-4.

Moreno, J. A., & Soledad, L. (2007). Predicción de la importancia concedida a la educación física según el

clima motivacional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Enseñanza & Teaching: Revista interuniversitaria de didáctica*, 25, 137-155.

Navas, L., Soriano, J., & Holgado, F. (2009). The students and athletes goal orientation: Motivational profiles. *Acción psicológica*, 6 (2), 17-29.

Piéro, C., & Sanchís, J. R. (2009). Las propiedades psicométricas de la versión inicial del cuestionario de orientación a la tarea y al ego (TEOSQ) adaptado a la educación física en su traducción al castellano. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1).

Roberts, G., y Ommundsen, Y. (1996). Efecto de la orientación a metas de logro en las creencias, la cognición y las estrategias en el deporte de equipo. *Scandinavian journal of medicine & Science in Sports*, 6 (1), 46-56.

Ruiz-Juan, F., Piéron, M., & Zamarripa, J. (2011). Versión española del Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) adaptado a Educación Física Spanish version of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire or TEOSQ adapted to Physical. *Estudios de Psicología*, 32(2), 179-193.

Ryan, R. y Deci, E. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. En M. Hagger y N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sánchez, D., Leo, F., Sánchez, P., Amado, D., & Calvo, T. (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6(20), 177-195.

Sánchez, D., Marcos, L., Miguel, F., Miguel, S., & Antonio, P. (2011). Teoría de la autodeterminación y comportamientos prosociales en jóvenes jugadores de fútbol. *Apuntes: Educación física y deportes*, 103, 31-37.

Sánchez, D., Sánchez, P., Leo, F., Amado, D., González, I., y López, J. M. (2011). Predicción del compromiso deportivo en el deporte escolar. Valencia: II Congreso del Deporte en Edad Escolar.

Sicilia, Á., Águila, C., Muyor, J. M., Orta, A., & Moreno, J. A. (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *Anales de psicología*, 25(1), 150-158.

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). Bienvenido a la psicología del deporte y del ejercicio. En R. Weinberg, & D. Gould (Eds.), *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (pp. 3-23). MADRID: Ed. Médica Panamericana.