

Características psicológicas del rendimiento deportivo y la motivación en deportistas de patinaje de velocidad

Psychological characteristics of sports performance and motivation in athletes of speed skating

Grecia Paz-Llanos¹, Diana Chel-Hoil², Sinuhé Estrada-Carmona³

¹Pasante de Psicología. Universidad Autónoma de Campeche. México. greciapl19@hotmail.com

²Mtra. en Psicología Aplicada al Deporte y la Actividad física. Prof. de asignatura A. Universidad Autónoma de Campeche. México. diaechel@uacam.mx

³Mtro. en pedagogía. Profesor investigador de tiempo completo. Universidad Autónoma de Campeche. México. sinuhee@hotmail.com

Fecha de recepción: 20 de agosto de 2018.

Fecha de aceptación: 15 de septiembre de 2018.

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo demostrar como la motivación y el rendimiento en el deporte contiene una correlación importante para un atleta. Este artículo se basa en un estudio de casos, realizado a 6 sujetos pertenecientes a la Selección de patinaje de velocidad del Estado de Campeche. Las pruebas empleadas fueron el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y la Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD). Los resultados obtenidos muestran que la motivación tiene una considerable influencia en el rendimiento deportivo.

Palabras clave: Motivación; Rendimiento deportivo; Patinaje de velocidad; Atleta

ABSTRACT

The objective of this research is to demonstrate how motivation and performance in sports contain an important correlation for an athlete. This article is based on the case study carried out by 6 subjects that are part of to the speed skating team of the State of Campeche. The tests used were; the Questionnaire of Psychological Characteristics related to Sports Performance (CPRD) and the Normalization of the Motivation Scale in Sport (EMD). The obtained results show that motivation has a

considerable influence on sports performance.

Keywords: Motivation; Sports performance; Speed skating; Athlete

INTRODUCCION

La motivación es una característica que varía en cada individuo, por lo que es un carácter individual, Dosil, J. (2008) y Reinhard, K.S. (2005), esto significa que se manifiesta en cada uno de manera diferente y ayuda a realizar cualquier cosa que sea de su agrado.

En la motivación se describen diferentes teorías que han destacado a lo largo de los años, dentro de estas se encuentra la motivación de logro. Dentro del ámbito del deporte la motivación del logro fue desarrollada por Murray, H.A. (1938), Atkinson, J.W. (1957) y McClelland, D.C. (1961), quienes describen que el deporte es considerado como un entorno “de logro” porque se compete con otros y se busca ante todo conseguir la superación.

También se encuentra la Teoría de la Autodeterminación o Self-Determination Theory (SDT) descrito por Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985), donde se estudiaron los efectos que tienen las actividades que realiza el sujeto en la motivación extrínseca, intrínseca y hasta en la desmotivación, según Dosil, J. (2008). Por otro lado, con la ayuda de la teoría de Autodeterminación, Vallerand, R. (1997 y 2000) divide la motivación en tres niveles: global, contextual y situacional.

El nivel global es también conocido como personalidad–rasgo, que es lo que caracteriza a cada individuo y explica que cada deportista presenta un tipo de motivación diferente (motivación extrínseca, intrínseca o amotivación). El nivel contextual, o como vida cotidiana, se refiere a la orientación motivacional ante entornos específicos. El nivel situacional o el estado, hace referencia a que la motivación depende de un momento específico en el cual el deportista se encuentre, según el criterio de Dosil, J. (2008); Hernández, H.; Vasconcelos Raposo, J.; Lázaro, J. & Dosil, J. (2008).

La Teoría de la Autoeficacia (Bandura, A. 1977), que es parte de la Teoría del Aprendizaje Social, indica que los aspectos cognitivos de cada persona son fundamentales para determinar la conducta. De la misma manera se puede definir como los juicios que posee cada individuo sobre sus propias competencias, que influyen directamente en esta conducta: los éxitos previos, las experiencias, la

persuasión verbal o los estados fisiológicos de la persona, al momento de realizar la actividad deportiva, plantean Bandura, A. (1986), Weinberg, R.S. & Stockham, J. (2000); Reigal, R.; Videra A.; Martín I. & Ruiz, R. (2013).

De acuerdo con estas teorías, la motivación es sumamente importante para el desarrollo del deportista ya que influye directamente en su rendimiento. Por lo cual interviene en lo físico, psicológico, fisiológico y táctico (Cox, R.H. 2009; Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S. & Edmondson, L. 2014; Weinberg, R.S. & Gould, D. 2010), desde la preparación en los entrenamientos hasta en las competencias deportivas.

Es importante recalcar que el entrenador es un promotor fundamental de la motivación para los deportistas, ya que facilita las experiencias de sus atletas, alienta el compromiso deportivo (García Calvo, T., Leo, F., Martín, E. & Sánchez Miguel, P.A. 2008; Balaguer I., Castillo I. & Duda J. 2008), y adecua el clima para que la motivación de estos sea la indicada desde lo individual hasta el trabajo en equipo (Mora A., Sousa C. & Cruz J. 2014).

Como escribiría Dosil, J. (2008), *“...un atleta se encuentre motivado es la mejor garantía de que este haga todo lo posible por conseguir el objetivo planteado”*.

El rendimiento deportivo es parte importante de la preparación del deportista. En el transcurso de los años el nivel de exigencia en que se encuentran los atletas va aumentando, por eso es necesario que este tenga los suficientes recursos para afrontar el creciente número y dificultad de competiciones deportivas, según Ruiz Barquín, R., & Lorenzo García, O. (2008). Es importante que al inicio de la actividad deportiva (deporte de iniciación), el entrenador implemente los factores necesarios para que en el crecimiento deportivo el atleta posea la preparación adecuada, para que logre sobrellevar la carga de un deportista de alto rendimiento.

A pesar de ser un tema muy estudiado en los últimos años, aún no se han identificado del todo las características de los deportistas, ya que la personalidad de cada deportista varía (Reyes, M., Raimundi, M. J., & Gómez, L. 2012). En las investigaciones de Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., & Louro, A. (2013), se menciona la importancia de realizar perfiles psicológicos personalizados, con el fin de detectar y poder evaluar las necesidades de cada deportista, para tener una

mejor orientación en la preparación, y con esto lograr una mejor intervención psicológica en los aspectos que necesiten mejorar.

Por otro lado Adie, J.W., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2008), en un estudio realizado a deportistas encontraron que la autoestima es una variable que influye en el rendimiento, siendo amenazante las competencias para los atletas con niveles bajos, y por el contrario para los atletas con niveles de motivación alta, haciendo que sea una actividad exigente para facilitar la mejora en el rendimiento deportivo.

DESARROLLO

Los sujetos fueron los atletas de patinaje de velocidad de la selección juvenil del Estado de Campeche. Se basó en una prueba tipo censal con 5 atletas, siendo 5 mujeres (80%) y 1 hombre (20%) con un rango de edad entre 13 y 16 años. Los criterios para la selección de los sujetos fueron tener entre 13 y 17 años, practicar un deporte de forma constante con fines competitivos, entrenar con un mínimo 10 horas a la semana, y por último ser seleccionado para representar al Estado de Campeche en la Olimpiada Nacional en su edición de 2017.

Variables e Instrumentos.

De acuerdo con Gimeno, F. & Buceta, J. (2010), es inadecuado buscar una relación directa entre el resultado deportivo y la motivación, ya que se omiten las etapas intermedias de esta relación. Los autores enfatizan en la importancia de considerar adicionalmente el rendimiento físico y variables de conducta.

Por ende, en esta investigación para analizar el rendimiento deportivo se consideraron variables de resultados deportivos, rendimiento físico y variables de conducta. Las variables de resultados deportivos fueron determinadas a partir de los resultados de la Olimpiada Nacional del año 2017. La variable de rendimiento físico fue definida considerando el tiempo record del atleta en dicho evento. Finalmente, las variables de conducta incluidas en el análisis fueron la constancia y el desempeño con la que el atleta asiste a los entrenamientos. Estos datos fueron obtenidos a partir de la observación, revisión de registros oficiales de la Olimpiada y la bitácora del entrenador.

Para medir la motivación se utilizó la prueba de Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD). La adaptación en México fue realizada por López,

J.M. (2000). La misma mide tres tipos de motivación intrínseca (la motivación intrínseca al conocimiento, el cumplimiento, a la estimulación), tres tipos de motivación extrínseca y la amotivación.

Consta de 28 reactivos relacionados con la motivación. La prueba considera siete sub escalas: (1) sin motivación; (2) regulación externa; (3) regulación introyectada; (4) regulación identificada; (5) motivación intrínseca para aprender; (6) motivación intrínseca como satisfacción personal; (7) motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos. Las escalas de la 2 a la 4 corresponden a la motivación extrínseca, y de la 5 a la 7 a la motivación intrínseca.

Para medir la variable de aptitud Rendimiento Deportivo se utilizó el Cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), aportado por Gimeno, F. & Buceta, J. (2010). Del análisis se desprenden cinco factores que contienen 55 ítems con saturaciones superiores a 0,30. Este modelo de cinco factores explica el 63% de la varianza total.

Esta prueba se califica en 5 escalas que son: control de estrés (20 ítems), influencia de la evaluación del rendimiento (12 ítems), motivación (8 ítems), habilidad mental (9 ítems), y cohesión grupal (6 ítems).

La escala de control del estrés incluye cuestiones relacionadas con la autoconfianza, la ansiedad y la competición deportiva. La escala influencia de la evaluación del rendimiento incluye dos categorías de ítems: las características de la respuesta del deportista ante situaciones donde evalúa su propio rendimiento o donde lo evalúa personas que lo rodean como el entrenador. La escala de motivación aporta información referida a la motivación por la actividad deportiva. La escala de habilidad mental explora el uso de una serie de habilidades mentales, que pueden repercutir sobre el funcionamiento del deportista en beneficio de su rendimiento, tales como establecimiento de objetivos, funcionamiento y autorregulación cognitivos, ensayo conductual en imaginación o análisis objetivo del rendimiento. Por último, la escala de cohesión de equipo se refiere al grado en que el deportista se siente atraído e identificado con el grupo deportivo.

El Rendimiento Deportivo tiene muchos factores así que es difícil de medir y evaluar por lo que se tomó en cuenta las observaciones del entrenador, así como una bitácora que este lleva acerca de sus atletas donde tiene registrados las

mejores marcas y resultados de los mismos. También se realizaron entrevistas hacia los atletas acerca del tiempo que llevan practicando el deporte y sus mejores resultados en su última competencia importante, o sea, la Olimpiada Nacional 2017.

Procedimiento.

Una vez elegidas las pruebas a utilizar, se seleccionaron a los deportistas para hacerles la invitación de participar en la investigación. Al aceptar y firmar el consentimiento informado, se programaron las fechas y horas de aplicación de los instrumentos.

Los atletas fueron visitados dos veces en el Centro de Alto de Rendimiento (CDAR). Se realizaron las 2 pruebas en días diferentes para no afectar y no interrumpir las sesiones de entrenamiento. La primera visita fue el 14 de febrero y el 5 de marzo del año 2017. Los atletas fueron muy participativos, así como el entrenador deseaba saber los resultados obtenidos de las pruebas. Gracias al Instituto de Deporte de Campeche (INDECAM), se lograron realizar las pruebas y las observaciones.

Resultados.

Datos socio demográficos.

La tabla 1 nos permite conocer las características generales de los casos analizados. Se puede observar que todos son jóvenes de entre 13 y 16 años, con nivel de escolaridad de secundaria y bachillerato. La mayor parte de casos son mujeres a excepción de un caso, y todos tienen entre 4 y 6 años practicando el patinaje de velocidad. Para ver los tipos de rendimientos que se midieron y los resultados ver la tabla 2.

Tabla 1. Descripción de los datos socio demográficos de los sujetos.

Sujetos	Edad	Escolaridad	Género	Años de práctica
1	13	Secundaria	Femenino	5 años
2	16	Secundaria	Masculino	4 años
3	15	Secundaria	Femenino	5 años

4	15	Preparatoria	Femenino	6 años
5	15	Secundaria	Femenino	5 años

Tabla 2. Variables de Rendimiento.

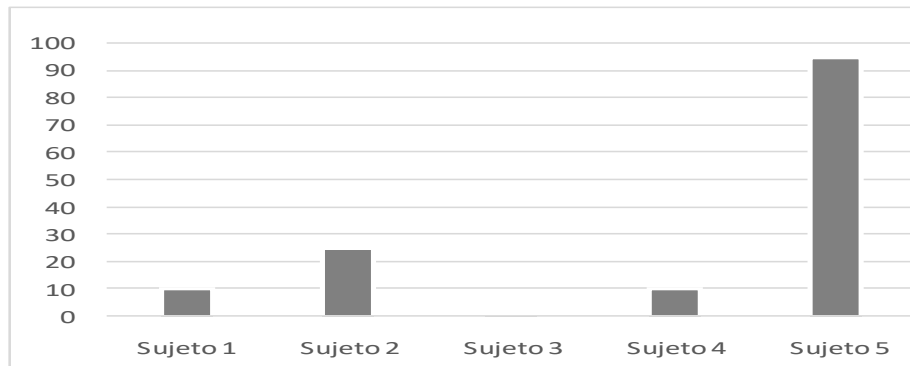
	Resultados Deportivos		Rendimiento Físico	Variables de Conducta (criterio del entrenador)	
Sujetos	Medallas Destacadas	Mejor Posición en la Olimpiada Nacional 2017	Mejor Tiempo	Constancia de Asistencia a los entrenamientos (Lunes a sábado)	Desempeño del entrenamiento
1	2°. 100 mts crono - 2015. 3° 100 mts crono - 2016. 1° 100 mts carriles - 2017.	3er Lugar en 100 m carriles.	12.022	Mucha Asistencia	Regular
2	2° 300 mts – 2015. 3° 500 mts – 2015.	6to Lugar en vuelta al circuito.	34.223	Poca Asistencia	Regular
3	1° nivel Nacional - 2014 3° Olimpiada Nacional. relevos - 2014	8vo Lugar en 100 m Carriles.	12.712	Mucha Asistencia	Regular
4	3° ON. relevos - 2014 3° 100 mts carriles - 2015 3° 500 mts crono - 2017	1er lugar 500 mts.	50.429	Mucha Asistencia	Buena
*5	4° en maratón. ON – 2015 16° maratón interasociaciones- 2017	El Sujeto presentó una operación de apéndice por lo que no pudo asistir al evento.		Mucha Asistencia	Buena

Fuente: elaboración propia a partir observación, revisión de archivo de la página www.olimpiadanacional2017.conade.gob.mx a través de la opinión del entrenador.

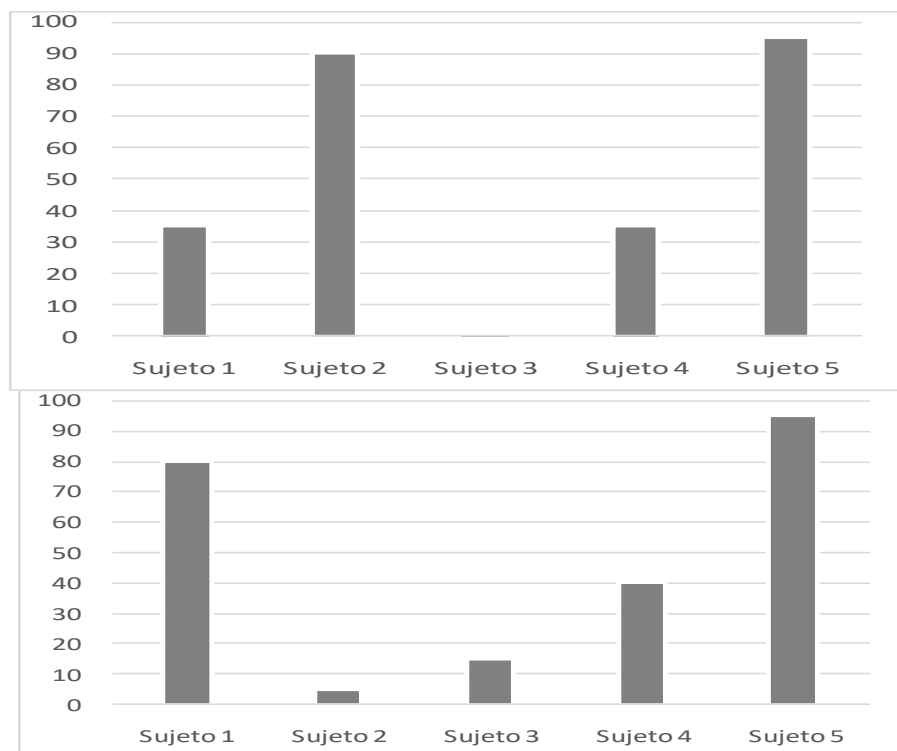
**Este sujeto presenta problemas en su rendimiento físico ya que posee síndrome de compartimental.*

Se presentan a continuación las Características Psicológicas del Rendimiento en gráficas individuales, donde se muestran los resultados de cada sujeto.

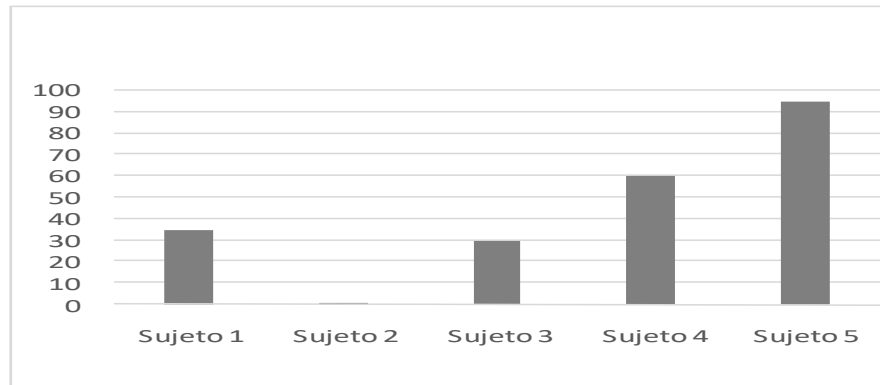
Gráfica 1. Puntaje de Control de Estrés.



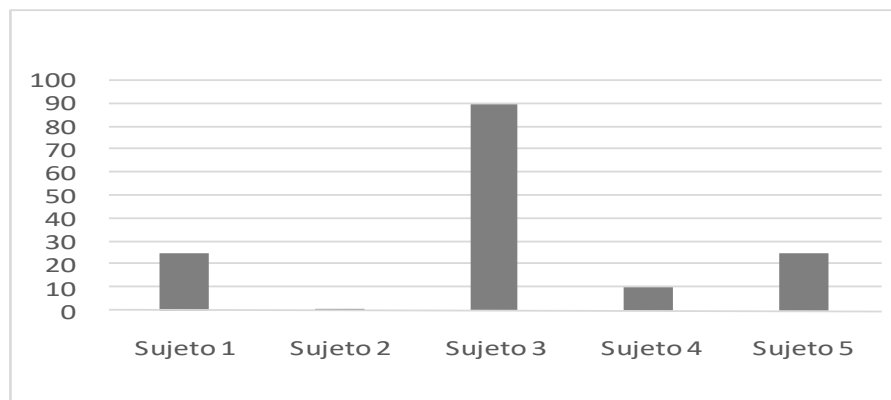
Gráfica 2. Puntaje de Influencia de la Evaluación del Rendimiento.



Gráfica 4. Puntaje de Motivación.



Gráfica 5. Puntaje de Cohesión de Equipo.



El sujeto 2 es el que obtuvo puntuaciones más bajas en el área de motivación (gráfica 4), cohesión de equipo (gráfica 5) y en habilidad mental (gráfica 3). En la única característica que sobresale es en la variable Influencia de la Evaluación del Rendimiento. Esto significa que el atleta dispone o conoce de recursos que le ayudan a controlar la influencia perjudicial de la evaluación, así como elementos para hacer frente a la presión por la presencia de jueces y personas que evalúan su rendimiento (Gimeno, F. & Buceta, J. 2010).

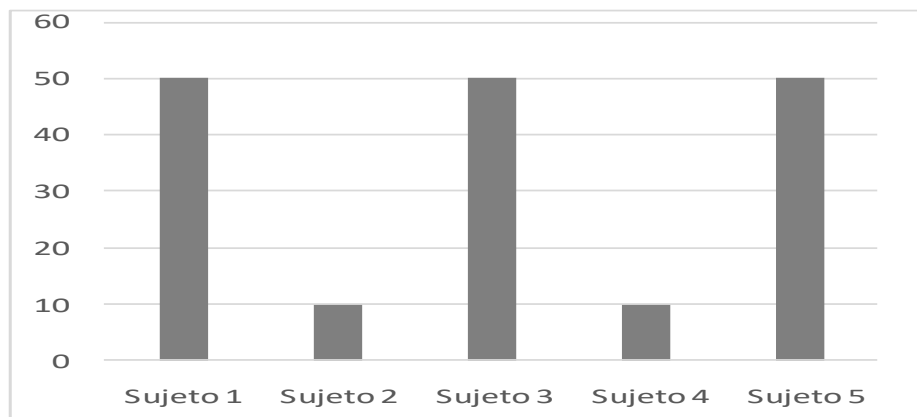
Seguidamente el sujeto 3, obtuvo puntuaciones por debajo de la media, aunque destaca en la característica de Cohesión de Equipo (gráfica 5). Como es evidente el sujeto 5 obtuvo las puntuaciones más altas en casi todas las características excepto en la característica de Cohesión de Equipo.

La característica con menos puntuación en los atletas es el Control de Estrés (gráfica 1) y en la de Cohesión de Equipo (gráfica 5). En la característica

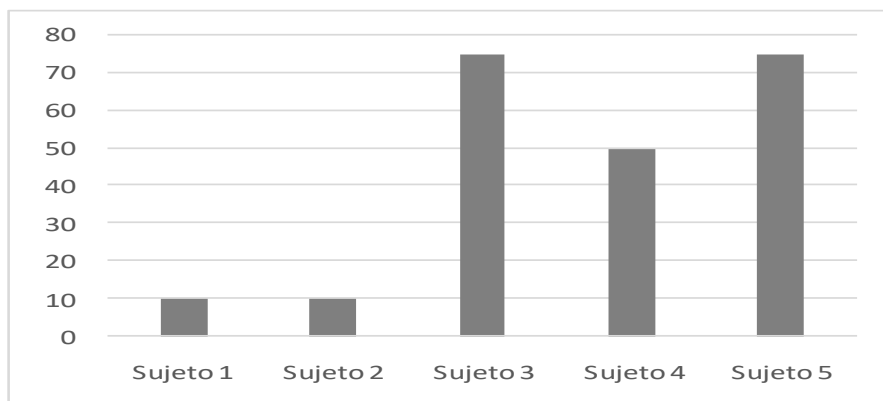
psicológica del Control de Estrés se encuentra la baja concentración, baja confianza, la tensión o las situaciones potencialmente estresantes, deben de trabajarse para aprender a tener el control de estos.

Se presentan a continuación los resultados de los sujetos de la prueba Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD).

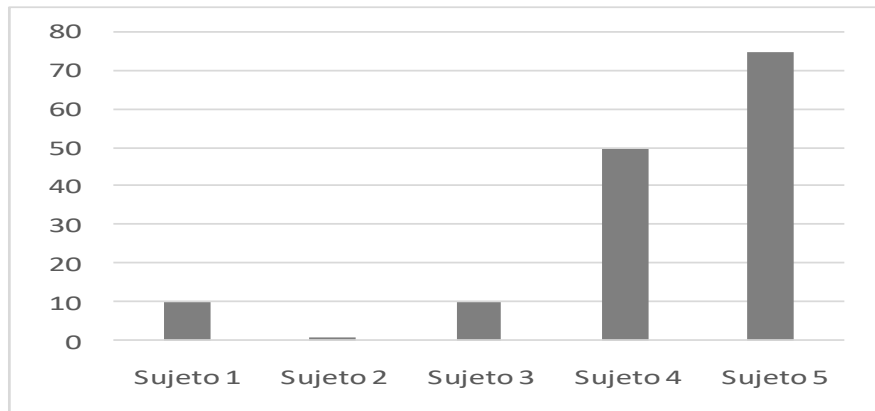
Gráfica 1. Puntaje de Motivación Extrínseca.



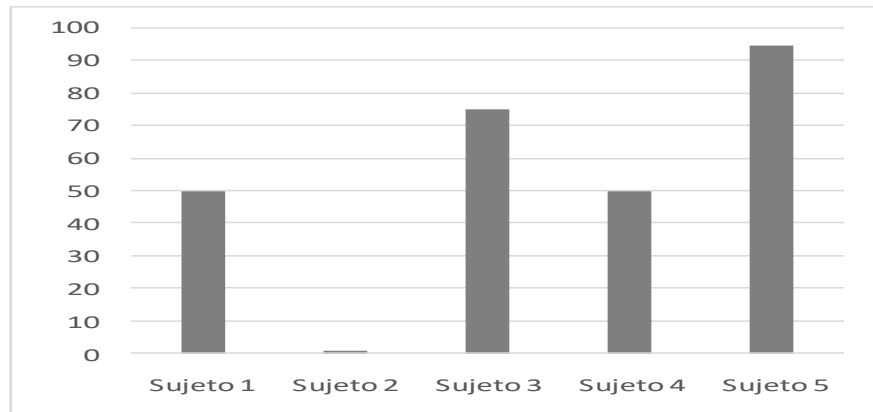
Gráfica 2. Puntaje de la Motivación Intrínseca al Conocimiento.



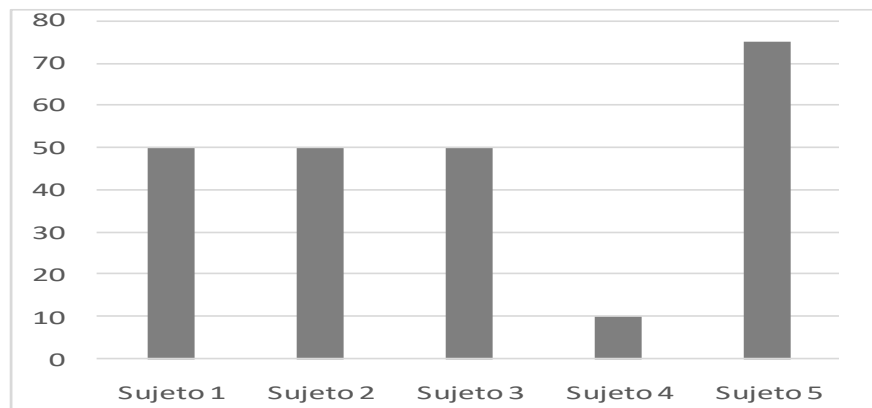
Gráfica 3. Puntaje de Amotivación.



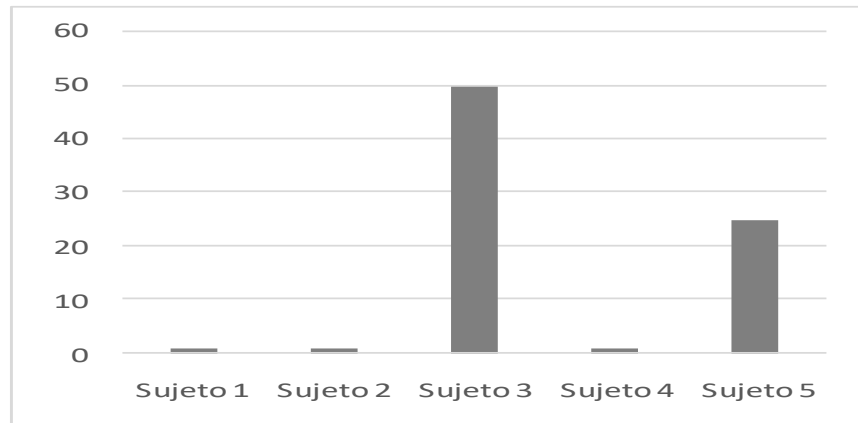
Gráfica 4. Puntaje Intrínseca - autosuperacion.



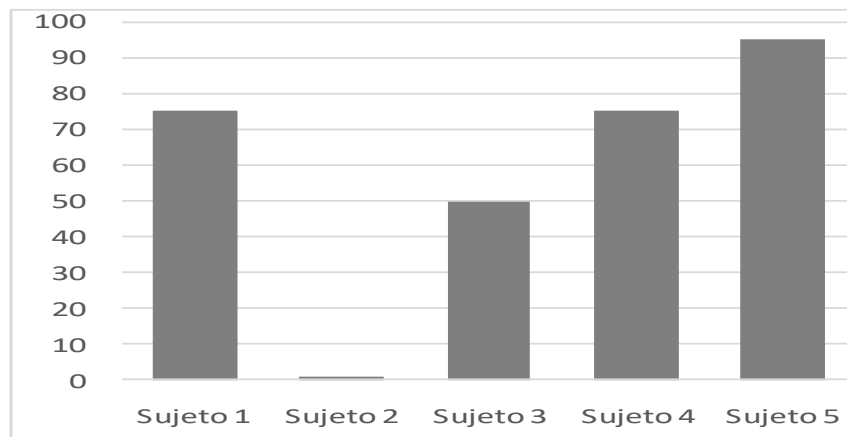
Gráfica 5. Puntaje de Motivación Integral - deportiva.



Gráfica 6. Puntaje de Motivación Intrínseca - estética.



Gráfica 7. Puntaje de la Motivación Intrínseca al Cumplimiento.



En la gráfica 2, el sujeto 2 vuelve a predominar sus puntuaciones deficientes como en la motivación extrínseca (gráfica 1), intrínseca al conocimiento (gráfica 2), intrínseca-estética (gráfica 6), intrínseca-auto superación (gráfica 4), intrínseca al cumplimiento (gráfica 7) y la amotivación (gráfica 3). Cabe mencionar que por evaluaciones y observaciones que ha realizado el entrenador, indica que este atleta posee un gran potencial para realizar las cosas, pero no los hace.

Así como los sujetos 5 y 4, sobresalen y sus motivaciones se encuentran arriba de la media, obteniendo puntuaciones más altas en intrínseca-autosuperación (gráfica 4) e intrínseca al cumplimiento (gráfica 7).

El tipo de motivación que presentan más bajo los atletas es en la intrínseca-estética (gráfica 6).

Discusión.

Los objetivos del presente estudio consisten en determinar si la motivación influye en el rendimiento de la selección de patinaje de velocidad de Campeche. Los resultados encontrados permiten afirmar la hipótesis de que la motivación influye en el rendimiento del deportista. De los 5 casos estudiados 3 permiten afirmar la hipótesis.

Recordemos que el sujeto 2 obtuvo bajo resultado deportivo, baja constancia y desempeño en el entrenamiento y bajo nivel de motivación según el CPRD. En la prueba de motivación, se muestra que de las 7 características evaluadas 6 están por debajo de la media de la prueba. De las observaciones que se realizaron durante los entrenamientos, se percibió que el sujeto tiene todo el potencial para ser un buen deportista, aunque se notaba con mucha fatiga. Sería importante evaluar otras actividades que realiza fuera de los entrenamientos, o cuales problemas externos presenta para mejorar su rendimiento y así poder aprovechar su potencial.

Por el contrario, los sujetos 4 y 5 presentan buenos resultados deportivos, buena consistencia y desempeño en el entrenamiento, como también motivación alta.

Entonces se puede afirmar que la motivación es influyente en el rendimiento para alcanzar los logros deportivos (Weinberg, R. 2009).

Muchos autores señalan que la importancia de estudiar la motivación en el deporte es porque ayuda a dar una mejor comprensión, de cómo un atleta sigue asistiendo a la práctica de un deporte, así como también el entendimiento de cómo se produce el retiro de las personas de la práctica deportiva (Aguirre Loaiza, H., Bermúdez, S. & Agudelo, A.M. 2015; Dosil, J. 2008; Lavalley, D., Kremer, J., Moran, A. & Williams, M. 2004; Weinberg, R. 2009).

Un estudio realizado por Vaquero, P. (2005), menciona que la motivación intrínseca del deportista es la que ayuda a mantener el rendimiento del mismo. Diversos autores señalan que cuando un deportista se encuentra intrínsecamente motivado (como los sujetos 4 y 5) puede indicar que se encuentran practicando el deporte debido a la satisfacción, diversión e interés que les brinda al realizar la actividad deportiva (Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985; Balaguer I., Castillo I. & Duda J. 2008).

Mora, A., Sousa, C. & Cruz, J. (2014), mencionan que uno de los puntos principales para mantenerse en el deporte incluye también la figura del entrenador y de los compañeros, para así lograr un entorno deportivo equilibrado y satisfactorio, donde igual se encuentre la diversión para que esto ayude a aumentar la probabilidad de permanencia de los jóvenes en el deporte.

En este caso el entrenador desempeña un papel adecuado, en donde no solo enseña la parte técnica-táctica, sino que también toma en consideración la importancia del acercamiento hacia sus atletas, para obtener la confianza adecuada con estos. Teniendo la confianza con los atletas, facilita el rol de liderazgo y logra aumentar la motivación en el equipo, según el criterio de García Calvo, T., Leo, F., Martín, E. & Sánchez Miguel, P.A. (2008); Torregosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. & Cruz, J. (2008), Balaguer I., Castillo I. & Duda J. (2008).

Es importante que el entrenador trate de mantener siempre una motivación básica en sus atletas, ya que Balaguer, I. (1994) menciona que la motivación básica es la plataforma estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con su disciplina deportiva, pero esto igual depende fundamentalmente, de los resultados y del rendimiento personal.

Para tener una comprensión más específica de los deportistas sería importante también evaluar sus tipos de metas que tienen establecidos, ya que en la Teoría de la meta de logro Nicholls, J.G. (1989); Ames, C. (1992), se afirma que las metas específicas ayudan a mejorar el rendimiento en el deporte.

Cabe recalcar que esta característica psicológica, que es la motivación, es de gran importancia para el proceso de un deportista para alcanzar un adecuado alto rendimiento. Esto también marcha de la mano con las cualidades físicas y técnico-tácticas adecuadas para obtener buenos resultados en sus evaluaciones deportivas.

En la característica de cohesión grupal de la prueba aplicada, fue de los que obtuvieron una puntuación baja en 4 de los 5 sujetos. Bohórquez Gómez-Millán, M., Delgado Vega, P. & Fernández Gavira, J. (2017) consideran que la cohesión grupal como un atributo distintivo de los equipos exitosos es clave para la formación y desarrollo del trabajo en equipo. Indican también que la cohesión grupal no hace

que automáticamente el equipo tenga buenos resultados, sino que en ocasiones estos se obtienen por el rendimiento deportivo individual de los jugadores del equipo. Sin embargo, no cabe duda que esto facilita la obtención de buenos resultados gracias a que existe la cooperación, coordinación y comunicación.

No hace falta que un equipo esté siempre cohesionado para que obtenga buenos resultados. En ocasiones estos resultados se obtienen gracias al rendimiento deportivo individual de los jugadores del equipo. Sin embargo, cuando los equipos están cohesionados se facilita la consecución de mejores resultados gracias a una cooperación, coordinación y comunicación eficaces; así la relación entre cohesión y rendimiento deportivo individual podría no existir o ser indirecta (Bohórquez Gómez-Millán, M., & Delgado Vega, P., & Fernández Gavira, J. 2017).

Cabe aclarar que se han tenido observaciones subsecuentes, no sistémicas (fuera del período de la investigación) que han permitido distinguir la trayectoria del rendimiento.

CONCLUSIONES

La motivación es importante para todo atleta que esté presente día a día en sus entrenamientos. Desde el inicio de la práctica deportiva, el atleta debe de tener presente cuáles son sus motivaciones, así como también sus metas y objetivos, ya que estos ayudaran al atleta a tener un camino más trazado para obtener sus logros deportivos deseados junto con su rendimiento.

Algo muy importante que se debe de recalcar es que la aportación del entrenador hacia sus atletas influyente en su rendimiento y en sus motivaciones. Aparte de un entrenamiento formal, el entrenador debe de tratar de acercarse a sus atletas en todo momento y de tener una cercanía con ellos, como haciendo diversas actividades para fomentar el trabajo en equipo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adie, J.W., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 30, 302-322.
- Aguirre Loaiza, H., Bermúdez, S. & Agudelo, A.M. (2015). Motivación, grupo de deporte, nivel competitivo y edad deportiva en deportistas Caldenses. *Lúdica Pedagógica*, (21), 141-151.

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En Roberts, G.C. (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Atkinson, J.W. (1957). Motivational determinants of risk taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Balaguer, I. (1994) *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Balaguer I., Castillo I. & Duda J. (2008). Apoyo a la autonomía satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Bohórquez Gómez-Millán, M., Delgado Vega, P. & Fernández Gavira, J. (2017). Rendimientos deportivos auto y heteropercibidos y cohesión grupal: un estudio exploratorio. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 103-106.
- Cox, R.H. (2009). *Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. 6ª Ed. Madrid: Médica Panamericana.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum Press.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad Física y del Deporte*. España: Mc Graw Hill.
- García Calvo, T., Leo, F., Martín, E. & Sánchez Miguel, P.A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(4), 45-58.
- Gimeno, F. & Buceta, J. (2010). *Evaluación Psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson, S.L.

- Hernández, H.; Vasconcelos Raposo, J.; Lázaró, J. & Dosil, J. (2004). Validación y aplicación de modelos teóricos de motivación en el contexto de la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 67-89.
- López, J.M. (2000). Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD) *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9, 67-93.
- Mora, A., Sousa, C. & Cruz, J. (2014). El clima motivacional, la autoestima y la ansiedad en jugadores jóvenes de un club de baloncesto. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 117, 43-50.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S. & Edmondson, L. (2014). Psychological elements of training and competition. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Nueva York: Oxford University Press.
- McClelland, D.C. (1961). *The achievement society*. Nueva York: Free Press.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- Reyes, M., Raimundi, M. J., & Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16.
- Reigal, R.; Videra A.; Martín I. & Ruiz, R. (2013). Importancia del Autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 112, 46-51.
- Reinhard, K.S. (2005). *El mito de la motivación*. Alemania: Diez de Santos.
- Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., & Louro, A. (2013). Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, IX(33), 252-268.
- Ruiz Barquín, R., & Lorenzo García, O. (2008). Características Psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200.

- Torregosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology*, 29, 271- 360.
- Vallerand, R.J. (2000). Deci and Ryan's Self-Determination theory: A view from the Hierarchy Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Psychological Inquiry*, 11(4), 312-319.
- Vaquero, P. (2005). Motivación, incentivos y rendimiento. Estudio de un caso en hockey sobre césped. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 271-281.
- Weinberg, R.S. & Stockham, J. (2000). The importance of analyzing position-specific self-efficacy. *Journal of Sport Behaviour*, 23(1), 60-69.
- Weinberg, R. (2009). Motivation. En Brewer, B.W. (Ed.), *Handbook of sports medicine and science* (pp. 7-17). Chennai: Wiley-Blackwell.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. 4ª Ed. Madrid: Médica Panamericana.