

**Autor(es):** Montero C. y Cervelló E.

**Entidades(es):** Centro de Investigación del Deporte (Universidad Miguel Hernández de Elche)

**Congreso:** II Congreso del deporte en Edad Escolar

Valencia, España, 26-28 de Octubre de 2011

**ISBN:** 978-84-939424-0-3

## LA MOTIVACIÓN EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DESDE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

### 1.- INTRODUCCIÓN

Cashmore (2002) afirma que la motivación es un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo. Si el objetivo final del deportista fuera el rendimiento, podría entenderse la importancia de la motivación como una de las variables determinantes en la consecución del mismo.

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985,2000; Ryan y Deci, 2000) se ha consolidado en los últimos 30 años como la principal teoría a la hora de explicar la conducta de los seres humanos a través de sus motivaciones. Esta teoría ha demostrado ser válida en los dominios de la actividad física y deportiva, existiendo ya un importante cuerpo de conocimiento al respecto. Cabe destacar, que en la mayoría de las ocasiones resulta más sencillo trabajar con muestras de población que se dedica a la práctica deportiva con fines recreativos o deportistas amateurs, que hacerlo con deportistas que pertenezcan a la élite deportiva, tal y cómo señalan algunos autores (Treasure, Lemyre, Kuczka, y Standage, 2007).

Por la importancia que puede tener la motivación en el contexto deportivo en general y en el contexto del ARD en particular, nos hemos propuesto revisar las investigaciones existentes que desde la TAD han analizado la motivación de los deportistas a diferentes niveles, prestando especial atención a aquellos estudios realizados en el contexto del ARD. Esta revisión clarificará el estado de la investigación llevada a cabo desde la TAD en los dominios del deporte, incluyendo el contexto del ARD lo cual ayudará a los investigadores preocupados en la temática a conocer lo que se ha analizado hasta el momento y permitirá a todos los profesionales vinculados con el rendimiento deportivo extraer aplicaciones prácticas para su trabajo.

### 2. TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (Deci y Ryan, 1985,2000; Ryan y Deci, 2000)

Ésta teoría contempla los contextos sociales en los que se desenvuelven las personas, y el grado en que sus comportamientos son volitivos o autodeterminados, o lo que es igual, en qué medida realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección. Desde la TAD se entiende a las personas como organismos activos que interaccionan con el medio en que se encuentran (factores sociales), con el fin de satisfacer sus tres necesidades psicológicas básicas (NPB) conocidas como mediadores de la motivación y que son la autonomía, competencia y relaciones sociales. De la mayor o menor satisfacción de esas necesidades surgen los diferentes tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y desmotivación) y en función de ésta, las personas arribarán a unas u otras consecuencias a tres niveles (afectivo, cognitivo y conductual). Ver figura 1

Figura 1. Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985,2000; Ryan y Decy, 2000).



Dentro del contexto de la actividad física y deportiva los factores sociales más estudiados son el entrenador, los compañeros y los familiares de los practicantes. Éstos ejercen una influencia que resulta fundamental para la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas. Las personas tratan así de sentirse autónomos o lo que es igual, capaces de tomar decisiones. Además tratan de ser competentes, hábiles en el medio en que se encuentran y de estar bien relacionados con el grupo de personas que les rodean, sintiéndose aceptados por los miembros del mismo.

La teoría indica que cuanto más autónomos, competentes y bien relacionados estén, más autodeterminada será la motivación de éstos. La motivación más autodeterminada es la intrínseca, donde los motivos de práctica son inherentes a la propia actividad, tales como aprender, mejorar o disfrutar con la misma. Cuando los motivos de práctica son ajenos a la propia actividad se trata de motivación extrínseca y dentro de ésta se distinguen formas más autodeterminadas tales como la regulación integrada, donde el practicante convierte la actividad en el eje central de su vida, la integra en su escala de valores como prioritaria.

La otra forma autodeterminada de la motivación extrínseca, aunque algo menos que la anterior, es la regulación integrada, y hace referencia a aquellos que practican porque identifican la conducta y la valoran como positiva. En cambio, en ocasiones las personas practican porque se sienten mal si no lo hacen, se autoimponen practicar, siendo esta una forma no autodeterminada de motivación conocida como regulación introyectada, al igual que la regulación externa, en cuyo caso los motivos de práctica son obtener recompensas o evitar castigos.

Finalmente en el continuo de autodeterminación se encuentra la desmotivación, y se produce cuando las personas no encuentran motivos para practicar o creen que el esfuerzo que se requiere no está en consonancia con la recompensa. Según la TAD cuanto más autodeterminada es la motivación más adaptativas son las consecuencias, mientras las motivaciones no autodeterminadas conducen a consecuencias desadaptativas.

### 3. CONCEPTUALIZACIÓN DEL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO (ARD)

Dentro del contexto del rendimiento deportivo, la relación entrenador-deportista es sin duda un factor determinante en la consecución del éxito, de la persistencia en la práctica, del estado de ánimo del deportista, el rendimiento, etc. El entrenador se convierte así en uno de los principales agentes sociales influyentes en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas. La conducta de los entrenadores puede percibirse a través de dos estilos: estilo controlador (aquel que lleva a cabo sus tareas con un alto componente directivo e imperativo), y estilo con soporte de autonomía (entrenadores que dejan que los deportistas tomen sus propias decisiones y les otorgan un alto grado de libertad).

Cuando se habla del contexto del "alto rendimiento deportivo" generalmente se hace referencia al conjunto de "profesionales" dedicados a la consecución del máximo rendimiento de los deportistas. Pero a menudo la terminología empleada para referirse a los deportistas pertenecientes al contexto del ARD es muy variada y confusa. Entre los más destacados se encuentran "deportista de élite", "de alto nivel", "de competición" o "deportista de alto grado de pericia". En ocasiones resulta difícil discernir el punto en el que las muestras de deportistas participantes en los diferentes estudios de investigación se centran en el ARD o en deportistas de alta dedicación que compiten a determinados niveles cercanos al de la élite.

Para clasificar a los deportistas en niveles deportivos, el Consejo Superior de Deportes (CSD) en España crea la figura del "Deportista de Alto Nivel", estableciendo el puesto que debe ocupar el deportista en los campeonatos de Europa, del mundo y juegos olímpicos en función de la modalidad deportiva. Generalmente los deportistas que se encuentran entre los 12 ó 20 primeros del mundo forman parte de este selecto grupo de "alto nivel". Con el fin de contemplar a otros deportistas que no alcanzan el nivel internacional anteriormente mencionado el CSD crea en el año 2007 la figura del "Deportista de Alto Rendimiento". Bajo esta etiqueta se encuentran fundamentalmente los deportistas que hayan sido seleccionados por las diferentes federaciones deportivas españolas, para representar a España en competiciones oficiales internacionales en categoría absoluta o inferiores, en al menos uno de los dos últimos años, aquellos que sean calificados como de alto rendimiento o equivalente por las comunidades autónomas, de acuerdo con su normativa, que sigan programas tutelados por las federaciones deportivas españolas en los centros de alto rendimiento o de tecnificación reconocidos por el Consejo Superior de Deportes.

#### 4. INVESTIGACIÓN EN DEPORTE DESDE LA TAD

Las múltiples investigaciones llevadas a cabo en el deporte, empleando como base teórica la TAD, confirman el buen funcionamiento de la misma en estos dominios. Los principales aspectos estudiados dentro de los *factores sociales* son:

*El efecto del feedback sobre la motivación autodeterminada.* Múltiples estudios revelan que la retroalimentación positiva aumenta la motivación intrínseca a nivel situacional (Thill y Mouanda, 1990; Vallerand, 1983; Vallerand y Reid, 1988), y constatan los efectos negativos que produce la retroalimentación negativa en la motivación intrínseca (Thill y Mouanda, 1990; Vallerand y Reid, 1988; Vallerand y Rousseau, 2001).

*La conducta del entrenador.* La mayoría de los estudios realizados en el ámbito del deporte se centran en la influencia que tiene la conducta de los entrenadores en la motivación de los deportistas, de modo que los estilos más controladores se relacionan con motivaciones menos autodeterminadas, y los estilos con soporte a la autonomía lo hacen con las formas más autodeterminadas de motivación (Amorose y Anderson-Butcher, 2007; Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Brière, Vallerand, Blais, y Pelletier, 1995; Hollembeak y Amorose 2005; Pelletier, Brière, Blais y Vallerand, 1988; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, y Blais, 1995.; Pelletier, Fortier, Vallerand, y Brière, 2001).

*El clima motivacional de los deportistas.* Estudios realizados con deportistas de diferentes disciplinas entre las que se encuentran el judo y el balonmano muestran que los climas orientados a mejorar en las tareas se relacionaban con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, mientras los climas ego (que fomentaban ganar a costa de cualquier cosa y basaban los éxitos en las comparaciones con los demás) relacionan con una menor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Guzmán, Carratalá, García-Ferriol y Carratalá, 2006; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury, 2002).

Dentro del *nivel de autodeterminación* de los deportistas se han analizado fundamentalmente:

*Los instrumentos de medida.* Se han llevado a cabo estudios con deportistas de diferentes niveles y el objeto de mejorar los instrumentos que miden la motivación (SMS, SMS-6, BRSQ). Actualmente la principal preocupación reside en elaborar un instrumento que mida correctamente la regulación integrada (Lonsdale, Hodge y Rose, 2008; Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero y Jackson, 2007).

*La motivación de deportistas de diferentes niveles.* Los estudios que tratan de conocer los motivos por los que los deportistas de diferentes niveles realizan deporte indican que son múltiples las causas por las que las personas hacen deporte independientemente de su edad, género o nivel deportivo (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova y Vallerand, 1996; Frederick y Schuster, 2003; Mallet y Hanrahan, 2004).

*Interacciones de la motivación entre diferentes niveles de generalidad (según el Modelo Jerárquico de Vallerand 1995; 1997).* Existe un grupo de investigadores preocupados por este particular (Blanchard, Mask, Vallerand, Sablonnière y Provencher, 2007; Blanchard y Vallerand, 1998) que han llevado a cabo algunos estudios con jugadores de baloncesto en los que se demuestra que la motivación contextual hacia el deporte predijo la posterior motivación situacional durante el ejercicio.

*La relación entre TAD y Teoría de Metas de Logro.* Por lo general se han encontrado mayores correlaciones entre la motivación a la tarea con motivaciones más autodeterminadas, mientras la motivación al ego correlacionó en mayor medida con las motivaciones menos autodeterminadas (Guzmán et al., 2006; Moreno, Cano, González-Cutre y Ruiz, 2008; Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007).

Cuando los investigadores han querido analizar las diferentes *consecuencias* a las que conducen las motivaciones de los deportistas, las más analizadas han sido:

*Consecuencias adaptativas.* El flow (Cervelló, Fenoll, Jiménez, García Calvo, y Santos-Rosa, 2001; Csikszentmihalyi, 1990; García Calvo, 2004; García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, y Cervelló, 2003; Jackson, 1995, 1996; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Moreno,

Cervelló, y González-Cutre, 2006; Rusell 2001; Santos Rosa, 2003) y el bienestar (Deci y Ryan, 2002, Ryan y Deci, 2001; Vallerand, 1997; Vallerand y Losier, 1999),

*Consecuencias desadaptativas.* El abandono (Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002) y el síndrome de sobreentrenamiento y burnout (Cresswell y Eklund, 2005; Gould, 1993; Gould y Dieffenbach, 2002; Lemyre, Treasure y Roberts, 2006; Silva 1990; Steinacker y Lehmann, 2002).

Los resultados de estas investigaciones confirman que las motivaciones más autodeterminadas conducen a consecuencias de carácter adaptativo mientras las de carácter desadaptativo están relacionadas positivamente con las formas menos autodeterminadas de motivación.

## 5. INVESTIGACIÓN EN EL ARD DESDE LA TAD

Si bien existen un gran número de trabajos realizados en el deporte desde la TAD, tan sólo se han encontrado 19 estudios que correspondan al ARD. A continuación se muestran las principales líneas de investigación llevadas a cabo desde esta perspectiva.

*Estilo de entrenador y motivación autodeterminada.* La mayor parte de los estudios se han centrado en analizar el estilo de entrenador (sobre todo los que ofrecen soporte a la autonomía), los climas, y el efecto que producen sobre las NPB. Pelletier et al. (2001) analizaron los efectos de los estilos de comportamiento de los entrenadores en el tipo de motivación autodeterminada y la persistencia de 174 nadadores y 195 nadadoras canadienses pertenecientes a equipos de alta competición. La edad de los participantes era de entre 13 y los 23 años y el procedimiento consistió en realizar varias medidas a lo largo de 22 meses.

Un modelo de ecuaciones estructurales desveló que las experiencias de relaciones controladoras producían regulaciones no autodeterminadas (regulación externa y amotivación), mientras que los altos niveles en motivaciones autodeterminadas se produjeron cuando las relaciones con el entrenador se percibían como soporte a la autonomía. Los nadadores que exhibieron tipos de regulación más autodeterminadas en la toma realizada en el primer momento, mostraron una mayor persistencia en los controles realizados 10 y 22 meses más tarde.

Por el contrario, los que en un primer momento mostraron niveles de amotivación, sufrieron un mayor desgaste en los dos momentos posteriores. La regulación introyectada resultó ser un buen predictor en el momento 2 (10 meses después de la primera toma), pero no resultó significativo en el momento 3. Por su parte, la regulación externa no resultó un predictor significativo del comportamiento en el momento 2, pero se asoció negativa y significativamente con la persistencia en el momento 3.

Gagne, Ryan, y Bargmann (2003) llevaron a cabo un estudio a través de diarios de entrenamiento con 33 gimnastas femeninas, con edades comprendidas entre los 7 y los 18 años. El objeto de estudio fue examinar la relación entre el soporte de autonomía que percibían las deportistas por parte de sus padres y entrenadores, la satisfacción de las NPB y el bienestar. Aquellas deportistas que sintieron que sus entrenadores estaban más involucrados en sus entrenamientos, mostraron mayores puntuaciones en autoestima que las que percibieron que sus entrenadores no lo estaban tanto.

Las gimnastas que percibieron un mayor soporte de autonomía por parte de sus padres y entrenadores manifestaron las formas de motivación más autodeterminadas. El soporte de autonomía de los padres y la motivación autodeterminada, tuvieron efectos sobre la asistencia a las prácticas de las deportistas, confirmando que las formas más autodeterminadas no sólo tuvieron influencias sobre la calidad de la motivación de las deportistas sino también sobre sus conductas. Este estudio confirma la importancia que podría tener el soporte de autonomía de los padres y entrenadores de los deportistas en el tipo de motivación, así como en la satisfacción de las NPB y estas a su vez en el incremento del bienestar.

En un estudio longitudinal con nadadores de alto nivel (Treasure, Standage, Lemyre, y Ntoumanis, 2004) se analizó si la percepción del soporte de autonomía creado por el equipo de entrenadores mediatizaba los niveles de motivación intrínseca. Se realizaron medidas en tres momentos distintos en temporada competitiva (suave, dura y máxima carga). Los resultados mostraron que los niveles de soporte a la autonomía creados por el equipo técnico mediaban en los niveles de motivación intrínseca entre el momento 1 y el 3 y las necesidades básicas predijeron respuestas afectivas y la vitalidad al final de la temporada.

Adie, Duda y Ntoumanis, (2008) realizaron un estudio con 539 deportistas del Reino Unido de diferentes disciplinas (hockey hierba, baloncesto, fútbol americano, fútbol, rugby, voley) de los cuales sólo 12 eran internacionales y 48 nivel nacional. Los resultados mostraron una vez más que el soporte a la autonomía de los entrenadores relacionaba positivamente con las NPB y esto a su vez conducía a una mayor vitalidad subjetiva y compromiso de los deportistas. Además los deportistas que mostraron bajos niveles de autonomía fueron más susceptibles de sentirse emocionalmente y físicamente exhaustos.

Ahlberg, Mallet y Tinning, (2008) llevaron a cabo un estudio en el que se propusieron ver la eficacia de un método de entrenamiento "Acción Research" para fomentar la autonomía de los deportistas. Se formó al entrenador de un equipo de élite de rugby en Australia con el mencionado método basado en planificar, actuar, monitorizar y reflexionar durante el periodo de un año y los autores concluyen que este tipo de entrenamiento hacia el entrenador puede suponer mejoras en las relaciones entre entrenador y deportistas pudiendo resultar útil en la formación de los técnicos interesados en mejorar su capacidad para fomentar la autonomía de los deportistas.

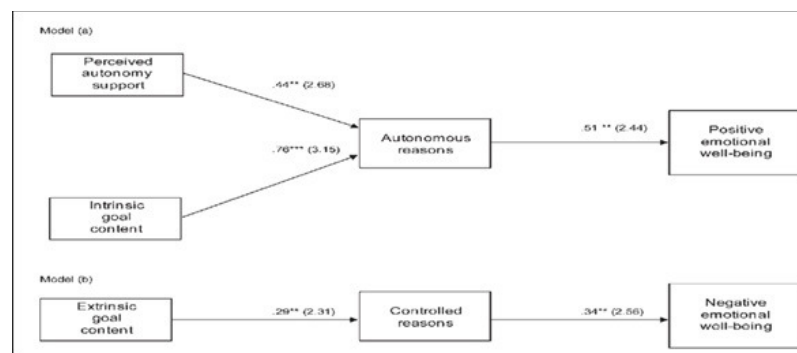
En otro estudio realizado con 201 deportistas canadienses de alto nivel correspondientes a diferentes disciplinas (Hodge, Lonsdale y Jackson, 2009) las NPB y el compromiso predijeron el flow disposicional explicando un 68% de la varianza. Un estudio realizado con deportistas de élite noruegos de atletismo, lucha, taekwondo y power lifting (Solberg y Halvari, 2009) muestra dos modelos (figura 2) en los que se pone de manifiesto como el soporte a la autonomía percibido y los contenidos con fines intrínsecos junto a las razones autónomas conducen a un bienestar emocional positivo. Por el contrario contenidos extrínsecos y razones controladoras conducen a estados emocionales negativos. Los autores indican la importancia que este bienestar de los atletas pueden tener sobre el esfuerzo de los mismos y el rendimiento.

Muy interesante resulta el estudio de caso realizado por Mallet (2005) con el equipo australiano de relevos del 4 x 400 que competió

en los JJOO de Atenas 2004. Durante los dos años previos se llevaron a cabo estrategias con el fin de aumentar la autonomía de los deportistas, dejando que ellos eligieran aspectos relacionados con la planificación de los entrenamientos y competiciones. El estudio demuestra que en ese caso, este tipo de estrategias fueron acompañadas de un aumento del rendimiento final del equipo en los JJOO. Si bien, no se puede hablar de causa – efecto, es cierto que el rendimiento se vio mejorado al más alto nivel deportivo mientras se llevaron a cabo las estrategias de soporte a la autonomía.

Otro estudio en el que se relaciona el soporte a la autonomía con la motivación deportiva y el resultado objetivo en competición es el realizado con judocas franceses de alto nivel (Guillet, Vallerand, Amoura y Baldes, 2010). Los autores presentan un modelo final en el que el soporte a la autonomía predijo la motivación contextual hacia la práctica del judo, que a su vez predijo a la motivación situacional medida justo antes de una competición, la cual actuó como predictor del rendimiento objetivo, medido como resultado final.

Figura 2. Modelos del estudio Solberg y Halvari (2009) con deportistas de élite noruegos.



*Motivación y síndrome de sobreentrenamiento y burnout.* El segundo aspecto que más ha atraído la atención de los investigadores en el alto nivel deportivo ha sido la relación que tiene la motivación con el síndrome de sobreentrenamiento y burnout, (Gould y Dieffenbach, 2002; Gould, 1993; Silva 1990; Steinacker y Lehmann, 2002) que provoca problemas fisiológicos y psicológicos en los deportistas que lo padecen. La aparición de dicho síndrome puede ser debido a que esos deportistas se ven sujetos a entrenamientos típicos del alto nivel, que si bien resultan positivos para el desarrollo del rendimiento, en la mayoría de las ocasiones son demasiado tediosas, monótonas y repetitivas. Por ello algunos autores proponen la búsqueda de estrategias de enganche (Green-Demers, Pelletier, Stewart y Gushue, 1998) para este tipo de deportistas. Para abordar el problema planteado, otro grupo de trabajos se centran en comprobar si la motivación puede ser una variable que explique esta situación de debilitación (Cresswell y Eklund, 2005; Gould, 1996; Hall, Cawthraw y Kerr, 1997; Lemyre, Treasure y Roberts, 2006; Raedeke, 1997).

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

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

Hodge et al. (2008), analizaron la capacidad predictiva de las NPB sobre el síndrome de burnout, en una muestra de 133 jugadores de rugby neo zelandeses. Los autores concluyeron que las necesidades de competencia y autonomía se mostraron como fuertes predictores de algunos síntomas de burnout (disminución del sentido del logro, y devaluación del deporte). Cuando la percepción de ambas necesidades psicológicas fue baja, se predijo el burnout positivamente mientras cuando los jugadores de rugby se percibieron más competentes y autónomos el burnout se predijo negativamente.

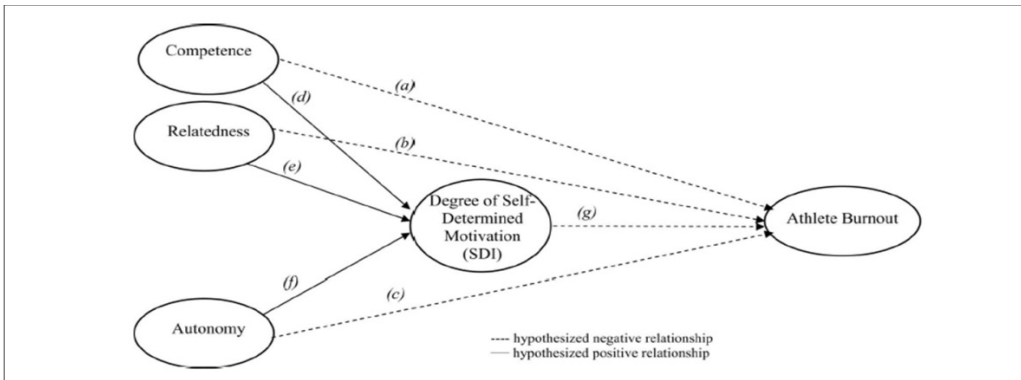
Pero dentro del ARD el estudio más reciente realizado con la TAD y burnout, se llevó a cabo con 201 deportistas de élite canadienses de diferentes disciplinas individuales y de equipo (Lonsdale, Hodge y Rose, 2009). En este trabajo se analizaron las relaciones entre la motivación y el burnout y se comprobó si la motivación mediatizó las relaciones entre las NPB y el dicho síndrome. Los resultados que se presentan en la tabla 1 y la figura 3 mostraron la existencia de relaciones directas e indirectas entre las diferentes variables objeto de estudio.

Tabla 1. Resultados del estudio Lonsdale, Hodge y Rose (2009).

Burnout dimension	Scaled $\chi^2$	d.f.	TLI	CFI	SRMR	RMSEA (90% CI)	Needs → Burnout			Needs → SDI			SDI → Burnout	Burnout variance explained	
							Comp (a)	Relate (b)	Aut (c)	Comp (d)	Relate (e)	Aut (f)	(g)	(R <sup>2</sup> )	
<b>Exhaustion</b>															
Direct effects	350.46	183	.97	.97	.18	0.07 (0.06-0.08)	-0.17*	-0.17*	-0.19*	-	-	-	-	-	0.17
Mediation	295.50	182	.96	.97	.08	0.06 (0.04-0.07)	-	-	-	0.26*	0.04	0.29*	-0.52*	-	0.28
Combined effects	286.18	179	.98	.98	.07	0.06 (0.04-0.07)	-0.06	-0.15*	-0.06	0.26*	0.03	0.28*	-0.44*	-	0.31
<b>Devaluation</b>															
Direct effects	408.22	183	.96	.96	.20	0.07 (0.07-0.09)	-0.14	-0.12	-0.30*	-	-	-	-	-	0.20
Mediation	341.98	182	.96	.96	.08	0.07 (0.06-0.08)	-	-	-	0.26*	0.04	0.29*	-0.68*	-	0.46
Combined effects	332.36	179	.97	.97	.08	0.07 (0.05-0.08)	0.02	0.03	-0.15	0.26*	0.03	0.28*	-0.60*	-	0.49
<b>Reduced sense of accomplishment</b>															
Direct effects	345.91	183	.97	.97	.17	0.07 (0.05-0.08)	-0.55*	0.11	-0.37*	-	-	-	-	-	0.56
Mediation	330.34	182	.95	.96	.12	0.06 (0.05-0.07)	-	-	-	0.27*	0.03	0.29*	-0.55*	-	0.30
Combined effects	290.70	179	.98	.98	.07	0.06 (0.04-0.07)	-0.48*	0.12	-0.30*	0.26*	0.03	0.28*	-0.25*	-	0.61
<b>Global burnout</b>															
Direct effects	357.20	146	.95	.96	.20	0.09 (0.07-0.10)	-0.48*	0.09	-0.41*	-	-	-	-	-	0.52
Mediation	301.21	145	.94	.95	.10	0.07 (0.06-0.09)	-	-	-	0.27*	0.04	0.29*	-0.79*	-	0.62
Combined effects	285.37	142	.97	.97	.08	0.07 (0.06-0.08)	-0.28*	-0.01	-0.30*	0.26*	0.03	0.28*	-0.51*	-	0.74

Note. TLI = Tucker-Lewis index, CFI = comparative fit index, SRMR = standardized root mean square residual, RMSEA = root mean squared error of approximation. Comp = competence, Relate = relatedness, Aut = autonomy, SDI = self-determination index. (a) to (g) coincide with the paths indicated in Figure 2. \*Standardized path coefficient was significantly different from zero ( $P < 0.05$ ).

Figura 3. Modelo resultante de las relaciones entre necesidades psicológicas, índice de autodeterminación y burnout de los deportistas (Lonsdale, Hodge y Rose, 2009).



Entendiendo el burnout como una consecuencia de la motivación, estos estudios no hacen más que confirmar los dogmas de la TAD, que afirma que las motivaciones menos autodeterminadas conducen a consecuencias más desadaptativas.

Otros estudios. Algunos trabajos se han interesado en analizar los motivos por los que los deportistas de alto nivel practican deporte. Así, Chantal et al. (1996) analizaron los perfiles motivacionales de 98 deportistas búlgaros de diferentes disciplinas deportivas (piragüistas, patinadores, boxeadores, tenistas), con medallas en campeonatos nacionales, del mundo y juegos olímpicos.

Los resultados desvelaron que los deportistas testados presentaban en su mayoría motivaciones poco autodeterminadas con perfiles motivacionales de regulación externa e introyectada. Parece que a mayor nivel de los deportistas, mayores puntajes se obtenían de motivación extrínseca no autodeterminada, siendo los verdaderos motivos de práctica y competición las recompensas externas, los sentimientos de culpa y el reconocimiento social. Los autores sugieren que el momento sociopolítico del país en la época puede haber supuesto un condicionante, que se ha traducido en estilos de entrenadores autoritarios y controladores, y esto supuso una influencia decisiva en los tipos de motivación de los atletas.

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

Donahue, Miquelon, Valois, Goulet, Buist, y Vallerand, (2006) midieron la relación que podría tener la motivación con el comportamiento deportivo y con el uso de sustancias para aumentar el rendimiento. Las motivaciones intrínsecas predijeron las orientaciones deportivas y éstas a su vez el menor uso de sustancias para incrementar el rendimiento, mientras la motivación extrínseca predijo negativamente los comportamientos deportivos y en consecuencia un mayor uso de sustancias para mejorar el rendimiento.

Recientemente se ha llevado a cabo una tesis doctoral con judocas de alto nivel (Montero, 2010) en la que se han analizado las relaciones entre NPB, motivación, ansiedad estado precompetitiva, estado de ánimo y flow. Los resultados indican que la única necesidad psicológica que no actuó como predictora de la motivación intrínseca fue la autonomía. En cambio, la competencia y las relaciones predijeron el 17,7% de la varianza, de los cuales el 15,7% correspondió sólo a la competencia. Además, la autoconfianza precompetitiva predijo el estado de flow experimentado en la competición, explicando un 24,7% de la varianza por sí sola, mientras el vigor precompetitivo (dimensión del estado de ánimo) también predijo el estado de flow. Finalmente se mostraron diferencias significativas entre géneros en cuanto a la competencia percibida a favor de los chicos, y los deportistas de mayor nivel deportivo mostraron mayores niveles de autoconfianza precompetitiva.

**6. CONCLUSIONES**

- El cuerpo de conocimiento creado desde la TAD en el contexto del ARD es mucho más limitado que en otros dominios.
- Uno de los aspectos más estudiado ha sido el soporte de autonomía que proporciona el entrenador.

- Otro de los aspectos más estudiados desde la TAD en el contexto del ARD es la relación que ofrece la motivación autodeterminada y el burnout.
- La competencia se ha mostrado como la NPB principal en deportistas de ARD.
- Las motivaciones de los deportistas de alto nivel son diversas, y no siempre son autodeterminadas.
- El flow ha sido la consecuencia adaptativa más estudiada junto al bienestar.
- Sorprendentemente, pocos estudios han medido el rendimiento deportivo en el contexto del ARD.
- Ansiedad precompetitiva y estado de ánimo precompetitivo han demostrado su relación con el rendimiento en estudios realizados desde otros marcos teóricos, en cambio, sólo han sido analizadas hasta ahora desde la TAD en un estudio

## 7. PROSPECTIVAS DE FUTURO

Sería interesante realizar estudios con deportistas de ARD en los que se relacione la motivación con el rendimiento. A la vista de la importancia que ha cobrado el estudio del burnout entre este colectivo de deportistas tan selecto, convendría continuar analizando la capacidad predictiva de la motivación sobre dicho síndrome conjuntamente con el estado de ánimo, que ya ha mostrado relaciones con la motivación autodeterminada.

La competencia parece la NPB más importante en estos deportistas de alto nivel, por lo que sería interesante dilucidar los verdaderos precursores de la percepción de competencia y realizar posteriores investigaciones experimentales en los que se analicen las estrategias para su satisfacción. A su vez, y relacionado con esta necesidad psicológica, se podría analizar cómo influye lo competente que los deportistas perciben a su entrenador en su propia competencia.

## 8. APLICACIONES PRÁCTICAS

A continuación facilitamos dos ejemplos básicos sobre cómo el lector puede manejar los datos presentados en este documento para sacar sus propias aplicaciones prácticas.

*Aplicación práctica 1.* Conocedores de la importancia que tiene el soporte a la autonomía según los diferentes estudios presentados, los técnicos que planifican una temporada deportiva podrían preguntarse: ¿puede resultar conveniente que consulte la planificación de los entrenamientos y competiciones que se van a llevar a cabo en el siguiente macrociclo con mis deportistas, y que hagamos el trabajo teniendo en cuenta sus opiniones?

La respuesta es evidentemente sí. El técnico puede y probablemente debe consultar a los deportistas cuáles son sus preferencias en los entrenamientos, cómo les gusta más entrenar sus cualidades, a qué competiciones le gustaría ir, qué ejercicios cree que le favorecen más para incrementar el rendimiento, etc. esto no quiere decir que el deportista elabore sus propias planificaciones, pero sí que conoce y opina al respecto de la misma, sabiendo que sus opiniones serán tenidas en cuenta y que hay cosas que está en su mano elegir. Esta sería la aplicación que se desprende de todos los estudios presentados en los que el soporte de anomalía que ofrecen los entrenadores está relacionado con motivaciones más autodeterminadas e incluso con buenos rendimientos.

*Aplicación práctica 2.* Conocedores de la importancia que tiene en el alto rendimiento la competencia, el entrenador de un deportista y quiere que se sienta competente la semana antes de una competición. Para ello le dice frases como: "eres muy bueno, estás muy muy en forma. En tu vida has estado como ahora... esta competición es tuya, seguro que no se te escapa..."

¿Cree el lector que son acertadas esas frases?

Cuidado, ese tipo de frases pueden hacer que el deportista se presione pensando que el entrenador tiene unas expectativas sobre lo que será su rendimiento futuro superiores a las que él interpreta que tiene. Puede sentirse presionado por esa situación... pero entonces: ¿no hay que fomentar su percepción de competencia?

La respuesta es sí, pero el deportista tiene que sentirse competente, no vale con que nadie le diga que lo es, si realmente él no se siente así. Para ello el entrenador debe tener recursos que aumenten la percepción de competencia del deportista tales como:

- Proporcionarle datos objetivos que le revelen su buen momento de forma (tiempo realizado en la serie de ayer en el entrenamiento, un vídeo en que realiza la técnica perfecta, datos de un test realizado últimamente, etc.)
- En el caso de los deportes con oposición directa facilitarle rivales que le permitan lograr los objetivos técnicos, tácticos marcados.

**Altorendimiento servicios editoriales y formación deportiva S.L.U.**

CD Colección Congresos Nº 19 - ISBN : 978-84-939424-0-3

[www.altorendimiento.com](http://www.altorendimiento.com)