

2020

Tesis Doctoral

DEPORTES INDIVIDUALES VS. DEPORTES COLECTIVOS: DIFERENCIAS EN DIVERSIÓN, ORIENTACIÓN MOTIVACIONAL Y RESILIENCIA.



eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

Arkaitz Zubizarreta Cortadi

PROGRAMA DE PSICODIDACTICA

eman ta zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

TESIS DOCTORAL

DEPORTES INDIVIDUALES VS. DEPORTES COLECTIVOS: DIFERENCIAS EN DIVERSIÓN, ORIENTACIÓN MOTIVACIONAL Y RESILIENCIA.

Presentada por: Arkaitz Zubizarreta Cortadi

Dirigida por: Dra. Silvia Arribas Galarraga

Dra. Izaskun Luis de Cos

UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO

PROGRAMA DE PSICODIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL.

DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN 2020

AGRADECIMIENTOS

Al comenzar este estudio, no fui consciente de la responsabilidad, el tiempo, trabajo constante que me iba a suponer un proyecto de este calado. Siendo sincero, la idea de abandonar, ha rondado mi pensamiento en varias ocasiones. Durante esta difícil y exigente tarea, tengo que agradecer la inteligencia y sabia labor de Silvia Arribas Galarraga e Izaskun Luis de Cos, que han sabido exigirme, para poder llegar al nivel académico pertinente. A su vez, que han sabido alentar y mostrar el camino adecuado en los momentos de desesperación que surgieron a lo largo de la realización de esta investigación. También me quedan en la memoria, las largas charlas sobre la educación, y la crianza, que hemos tenido en el despacho de la facultad que, sin duda, me han ayudado a reflexionar y mejorar como padre. Gracias y mil veces gracias, por vuestra disponibilidad, cercanía y dedicación en estos extraños momentos en los que nos ha tocado concluir este exigente proyecto, inmiscuidos en una pandemia mundial.

Gracias también a los compañeros de departamento, Luispe, Beñat, Juanjo y Oihane, porque sin saberlo, también han contribuido a mi mejora como investigador, puesto que en este proceso de aprendizaje constante, hay que disponer de referentes adecuados en los que mirarse.

Gracias a la familia, sustento sin el cual no podría haber afrontado los altibajos que se producen en el largo y sinuoso camino de este proceso. Gracias a Noemi, por ayudarme y apoyarme durante estos años en los que muchas horas han sido ocupadas en la tesis, mientras ella, se ha ocupado de Oihan, nuestro hijo, gran fuente de motivación y alegría en nuestras vidas. Gracias a mis padres, por ser como son, por haberme educado como lo han hecho y por ser el núcleo de una gran familia.

ÍNDICE

Índice de tablas y figuras.	15
Índice de tablas.	15
Índice de figuras.	19
Antecedentes personales.	21
I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	25
Capítulo 1. Aproximación conceptual al Deporte.	29
1.1. Contextualización.	31
1.2. El Deporte: definición, tendencias y clasificaciones.	34
1.3. Deporte Federado competitivo.	38
1.3.1. Carácter deportivo: deporte individual y deporte colectivo.	44
1.3.1.1. Características de los deportes individuales: atletismo y natación.	50
1.3.1.2. Características de los deportes colectivos: futbol y balonmano.	60
Capítulo 2. Diversión.	69
2.1. Aproximación conceptual.	71
2.2. Relación entre Diversión y Motivación.	72
2.3. Estudio de la Diversión en el ámbito deportivo.	73
Capítulo 3. Motivación.	75
3.1. Aproximación conceptual:	77
3.2. Principales teorías sobre motivación	86
3.2.1. Teoría de Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 1985).	86
• Teoría de la evaluación cognitiva.	87
• Teoría de la integración orgánica.	88
• Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas.	93

• Teoría de las Orientaciones de Causalidad.	94
• Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand 1997, 2001).	95
3.2.2. Teoría de Metas de Logro (Nicholls 1984, 1989).	97
• Modelo teórico de metas de logro 3x2 (Elliot, Murayama y Pekrun, 2011).	99
3.3. Estudios que abordan la Motivación en el deporte.	101
Capítulo 4. La Resiliencia.	111
4.1. Aproximación conceptual.	113
4.2. Estudios que abordan la Resiliencia en el deporte.	115
4.3. Resiliencia en deportes individuales y colectivos.	123
II. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.	125
Capítulo 5. Diseño de la investigación.	129
5.1. Planteamiento del problema de investigación.	131
5.2. Objetivos e hipótesis de la investigación.	133
5.3. Diseño de la investigación.	138
5.4. Variables.	138
5.5. Instrumentos para la toma de datos.	139
5.5.1. Fiabilidad y validez del cuestionario resultante.	140
5.5.2. Estructura del cuestionario.	140
5.6. Procedimiento.	141
5.7. Análisis de datos.	142
III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.	143
Capítulo 6. Análisis de los resultados.	147
6.1. Diversión.	155
6.2. Orientación Motivacional (OM).	159
6.3. Resiliencia.	162

6.4. Relación entre Resiliencia, Diversión y Orientación Motivacional.	168
6.5. Perfil del deportista resiliente.	171
IV. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO.	173
Capítulo 7. Discusión.	177
7.1. Eje 1. Aspectos psicosociales: Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia.	180
7.1.1. Relación entre Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia.	190
7.2. Perfil del deportista resiliente.	192
Capítulo 8. Conclusiones.	197
8.1. Eje 1. Respecto aspectos psicosociales: Diversión, Orientación Motivacional, y Resiliencia.	199
8.2. Eje 2. Respecto al perfil del deportista resiliente.	200
8.3. Conclusión general.	201
Capítulo 9. Aportación, limitaciones y perspectivas de futuro.	205
9.1. Limitaciones del estudio.	207
9.2. Perspectivas de futuro.	208
V. BIBLIOGRAFIA.	209
ANEXOS.	237

Índice de tablas y figuras.

Índice de tablas.

Tabla 1. Legislación autonómica que rige el deporte en la comunidad autónoma vasca.	42
Tabla 2. Clasificación de los deportes en función del objetivo de entrenamiento (adaptada de Bompa, 1983).	44
Tabla 3. Clasificación de deportes en función de las habilidades técnicas (adaptado de Solá-Santesmases, 2005).	47
Tabla 4. Clasificación Funcional de los Deportes (adaptado de Solá-Santesmases, 2005).	49
Tabla 5. Programa de competición de la Real Federación Española de Natación en piscina (2017).	57
Tabla 6. Teorías de la motivación (Tomado y ampliado de Kusurkar y cols., 2012)	82
Tabla 7. Regulación externa. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).	91
Tabla 8. Regulación introyectada. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).	91
Tabla 9. Regulación identificada. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).	92
Tabla 10. Regulación integrada. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).	92
Tabla 11. Tipos de metas de logro 3x2.	100
Tabla 12. Estudios que han utilizado TEOSQ en deportes individuales de competición desde 2011 a 2018. Tomado y ampliado de Lochbaum y cols., (2016 p.7).	103
Tabla 13. Estudios que han utilizado TEOSQ en deportes colectivos de competición desde 2010 a 2018. Tomado y ampliado de Lochbaum y cols.,(2016 p.7).	107

Tabla 14. Algunas investigaciones relevantes sobre la Resiliencia en el ámbito del deporte (tomado y ampliado de García Secades, Molinero, Ruíz Barquín, Salguero, De la Vega, Márquez, 2014).	119
Tabla 15. Resumen de los objetivos e hipótesis de los estudios OBJETIVOS E HIPÓTESIS.	137
Tabla 16. Variables psicosociales y socio-demográficas estudiadas.	138
Tabla 17. Secciones, contenido, variables e ítems del cuestionario	141
Tabla 18. Distribución de la muestra en función carácter, modalidad deportiva, nivel competitivo y género.	149
Tabla 19. Puntuación media y desviación típica de SSI en función del carácter, sexo, nivel deportivo.	156
Tabla 20. Pruebas T-test de diferencia de medias entre sexo.	156
Tabla 21. ANOVA entre nivel deportivo y Diversión.	157
Tabla 22. ANOVA entre modalidad deportiva y Diversión.	157
Tabla 23. Correlación de los valores Diversión, edad y años de deporte federado.	158
Tabla 24. Puntuación media de OM en función del carácter, sexo, nivel deportivo, edad, años de competición.	160
Tabla 25. Diferencia de medias de la OM en función del carácter deportivo.	160
Tabla 26. Diferencia de medias de la Orientación Motivacional en función del sexo.	161
Tabla 27. Diferencia de medias entre nivel competitivo en función de la OM.	161
Tabla 28. Diferencia de medias entre modalidades deportivas en función de la OM.	162
Tabla 29. Correlación de los valores OM en función edad y los años de deporte federado practicado.	162

Tabla 30. Resiliencia de los participantes en función del carácter y modalidad deportiva.	163
Tabla 31. Puntuación media de Resiliencia en función del sexo y nivel competitivo.	164
Tabla 32. Diferencia de medias de la Resiliencia en función del carácter deportivo.	164
Tabla 33. Diferencia de medias por sexo, en función de la Resiliencia.	165
Tabla 34. Diferencia de medias del nivel competitivo en función de la Resiliencia.	165
Tabla 35. Correlación bivariada de la Resiliencia y edad.	167
Tabla 36. Correlaciones entre variables Orientación Motivacional, Diversión y nivel competitivo.	168
Tabla 37. Correlaciones entre variables Resiliencia y Diversión.	169
Tabla 38. Correlaciones entre variables Orientación Motivacional y Resiliencia.	170
Tabla 39. Modelo del perfil más resiliente.	172

Índice de figuras.

Figura 1. Disciplinas de atletismo (Tomado y adaptado de Gómez y Valero, 2013).	52
Figura 2. Distribución de las pruebas de atletismo en función de su complejidad técnica (Tomado y adaptado de Gómez y Valero, 2013).	53
Figura 3. Distribución de las pruebas de atletismo en función de su complejidad táctica (Tomado y adaptado de Gómez y Valero, 2013).	54
Figura 4. Representación gráfica de la Teoría del Flujo. Adaptado de Nakamura, Csikszentmihalyi (2014).	80
Figura 5. Tipos de desmotivación (Pelletier y cols. 1998. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).	89
Figura 6. Modelo jerárquico de motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 2001; tomado de Moreno-Murcia, Paulette y Huéscar (2013).	96
Figura 7: Participantes en función de la edad.	150
Figura 8: Participantes en función de las temporadas de practica federada.	151
Figura 9. Porcentaje de chicos que participan en deportes de carácter colectivo e individual.	151
Figura 10. Porcentaje de chicos por modalidad.	152
Figura 11. Porcentaje de chicos por edades.	152
Figura 12. Porcentaje de chicos por nivel competitivo.	153

Figura 13. Porcentaje de chicas que participan en deportes de carácter colectivo e individual	153
Figura 14. Porcentaje de chicas por modalidad.	154
Figura 15. Porcentaje de chicas por edades.	154
Figura 16. Porcentaje de chicas por nivel competitivo.	155
Figura 17. Valores medios de Resiliencia en función de la edad.	166
Figura 18. Valores medios de Resiliencia en función de los años de practica federada.	166
Figura 19. Cuadro resumen estructura de la discusión.	179

Antecedentes personales.

Antecedentes personales.

La Actividad física y el deporte han sido una constante en mi vida. Empezando por el deporte escolar y acabando como deportista federado. Mis padres, vista la energía que su hijo irradiaba, tomaron la decisión de inscribirme en un club de natación (C.D. Fortuna) en el cual entrené y competí desde los 9 hasta los 17 años de edad. Fueron años de muchos metros de entrenamiento, muchas horas con la cabeza debajo del agua, mucho esfuerzo físico, y también mental. A los 17 años, mi rendimiento deportivo seguía siendo bueno, pero los amigos con los que compartía horas de entrenamiento, fueron desapareciendo y abandonando la natación (fenómeno frecuente a esa edad). Esta falta de complicidad en los entrenamientos, me hizo pensar que necesitaba un cambio. Empecé a probar un nuevo deporte, el balonmano. El cambio fue muy grande, de un deporte individual, basado en la mejora de las propias capacidades físicas, y mejorar las marcas personales, a un deporte colectivo, en el que la comunicación, juega un factor fundamental en la mejora del rendimiento deportivo. El balonmano me enganchó, y estuve compitiendo, tanto dentro de la pista como en banquillo, hasta los 35 años de edad. Los primeros años de Balonmano fueron de gran aprendizaje, puesto que nunca había participado anteriormente en este deporte. Pero me lo pasaba tan bien jugando, que disfrutaba enormemente de este proceso. En esta época, empecé también a estudiar en el IVEF (Instituto Vasco de Educación Física). Aprendí de grandes maestros como Cruz Ibero y Oidui Usabiaga quienes acentuaron mi amor por este deporte. Los veranos me desplazaba a Calella de Palafugell para formar parte del grupo de monitores del Campus de Balonmano Valero Rivera (actual entrenador de la selección de Catar) entrenando y aprendiendo de la élite mundial de este deporte. Una vez finalizada la licenciatura, tuve la suerte de formar parte del equipo Akaba Bera-Bera (Super Liga ABF), como segundo entrenador y preparador físico, conociendo los avatares del deporte profesional en España. Guardo muy buenos recuerdos de los entrenamientos y también de las competiciones.

Habiendo obtenido las vivencias de estos dos deportes tan distintos, y que tanto me han aportado personalmente, surgió la curiosidad de profundizar de conocer qué factores psicosociales se desarrollarían en cada uno de estos deportes. Mi inquietud se centraba en intentar conocer cuales serían los factores más adecuados para el desarrollo armónico y saludable de los jóvenes deportistas. Fue entonces cuando surgió el proyecto de esta tesis doctoral.

I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	25
Capítulo 1. Aproximación conceptual al Deporte.	29
1.1. Contextualización.	31
1.2. El Deporte: definición, tendencias y clasificaciones.	34
1.3. Deporte Federado competitivo.	38
1.3.1. Carácter deportivo: deporte individual y deporte colectivo.	44
1.3.1.1. Características de los deportes individuales: atletismo y natación.	50
1.3.1.2. Características de los deportes colectivos: futbol y balonmano.	60
Capítulo 2. Diversión.	69
2.1. Aproximación conceptual.	71
2.2. Relación entre Diversión y Motivación.	72
2.3. El estudio de la Diversión en el ámbito deportivo.	73
Capítulo 3. Motivación.	75
3.1. Aproximación conceptual:	77
3.2. Principales teorías sobre motivación	86
3.2.1. Teoría de Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 1985).	86
• Teoría de la evaluación cognitiva.	87
• Teoría de la integración orgánica.	88
• Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas.	93
• Teoría de las Orientaciones de Causalidad.	94
• . Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand 1997, 2001).	95
3.2.2. Teoría de Metas de Logro (Nicholls 1984, 1989).	97
• Modelo teórico de metas de logro 3x2 (Elliot, Murayama y Pekrun, 2011).	99
3.3. Estudios que abordan la Motivación en el deporte.	101

Capítulo 4. La Resiliencia.	111
4.1. Aproximación conceptual.	113
4.2. Estudios que abordan la Resiliencia en el deporte.	115
4.3. Resiliencia en deportes individuales y colectivos.	123

Capitulo 1.

Aproximación conceptual al Deporte.

1.1. Contextualización.

Desde la aparición del ser humano, el entorno ha planteado dificultades para su supervivencia. El ambiente hostil que le rodeaba, induce a pensar que necesariamente las capacidades motrices de los primeros pobladores de nuestra misma especie, deberían estar altamente desarrolladas.

Diversos autores postulan, que ya en las primeras manifestaciones rituales, desarrolladas por diferentes agrupamientos de convivencia humanos, la actividad motriz era un pilar fundamental. Por ejemplo, Arribas-Galarraga (2004), argumenta que la necesidad de nutrirse, los frecuentes altercados violentos entre grupos tanto como los rituales religiosos, hacían que aquellas primeras civilizaciones, estuvieran físicamente activos y bien preparados. Ejemplo de ello es el testimonio de García, Rui y Jurema, Jefferson (2002), quienes en sus recorridos por la amazonía brasileña, estudiando a tribus ancladas en modos de vida ancestrales, tuvieron ocasión de observar sus rituales iniciáticos, relacionados con el paso de los niños a la vida adulta. Dichos rituales, consistían en superar pruebas físicas de gran exigencia. Así mismo, los juegos de los niños de esas comunidades estaban formados por elementos preparatorios, a modo de ensayo, para la superación de las dificultades similares al ritual, que en su momento debían superar como rito iniciático.

La evolución de las civilizaciones y el paso de la vida nómada basada en la caza y en la pesca, a una economía basada en la agricultura, produce cambios en el estilo de vida. García-Blanco (1997) expone, que la aparición de la agricultura, en gran medida, hace que el sustento diario de alimento estuviera asegurado, y el hombre cazador, pasase a hábitos de vida más sedentario. Al disponer de más tiempo de asueto, los diferentes ejercicios que utilizaban para la practicar sus destrezas de caza, cambian su finalidad. Es en este momento, según Proença (2005), cuando pudo nacer lo que hoy en día entendemos por deporte. El mismo Proença (2005, p.98), explica así el nacimiento de este nuevo fenómeno: “deporte, en cuanto añadido, es el sentido cultural, incluso axiológico, que el hombre atribuye en cada momento, a esos elementos motores constitutivos del patrimonio natural”. Correr es una capacidad que nuestra especie ya disponía muchos años antes de que surgiera el fenómeno del

deporte, pero, ¿cuándo se ha dotado a la práctica de estas capacidades físicas, la denominación de deporte? Proença (2005), postula que la cultura dominante en la sociedad donde se realiza esta actividad física, dota de significados superiores y valor añadido al mero movimiento realizado, añadiéndole otra finalidad diferente al hecho de realizar esta actividad física. El hecho de correr para llegar a alcanzar el autobús por ejemplo, no se calificaría como deporte, aunque si realizamos esta misma actividad con fines saludables, la sociedad contemporánea, sí que lo denominaría deporte. Sin embargo, es importante destacar según el mismo Proença (2005), que la simple afirmación de la voluntad individual no es suficiente para catalogar la actividad física realizada como deporte, sino que es necesaria la aceptación por la sociedad, tribu o grupo del que se es parte.

Anteriormente, Elias y Dunning (1992) ya habían postulado que el deporte es una actividad que crearon los seres humanos, y que evoluciona con la misma sociedad que lo creó, dependiendo en gran medida, del contexto socio-histórico en que se realice. No solo eso, sino que en diversas culturas, el deporte, se ha utilizado como plataforma para reflejar las tendencias sociales dominantes del momento (Contreras, De la Torre, y Velázquez, 2001).

En la misma línea, Arribas-Galarraga (2004 p. 51), explica que: “el deporte encierra en sí mismo enormes singularidades, unidas estrechamente a las especificidades culturales, económicas, políticas y sociales de la comunidad social en donde se asienta, y serán estas especificidades, las que determinen el tipo de práctica físico-deportiva que se realice en cada lugar”.

Por otro lado, García Montes (1997), señala el propio juego como origen del deporte, y dice que los deportes, a excepción de los mecánicos, tienen su origen en actividades físicas o juegos de culturas pasadas.

Para hacer referencia al fenómeno que nos compete, se han venido utilizando diferentes términos, los más frecuentes son: actividad física, ejercicio y deporte. En la revisión realizada por Sánchez Bañuelos (1996) del término deporte, se explica que en el uso vulgar del lenguaje los términos deporte y actividad física son prácticamente sinónimos, siempre y cuando la actividad física se realice de forma voluntaria en el tiempo de asueto. Aunque en los últimos años, como bien dice Sánchez Bañuelos, el uso de estos términos se ha homogeneizado, convirtiéndose en casi sinónimos. Años antes, se podían

diferenciar dando a la actividad física un espacio diferenciado al deporte, usándose para las actividades predominantemente motoras no institucionalizadas. Ya Hipócrates, en su aplicación de la dietética, expuso diferentes tipos de actividades físicas tales como: el paseo, las carreras conocidas por sus efectos orgánicos, musculares y de resistencia, los ejercicios gimnásticos, y las distintas formas de lucha. También dentro de la Teoría Hipocrática, se hace uso del término actividad física a la hora de la aplicación que se debe hacer del ejercicio físico, en cuanto a la cantidad e intensidad, en función del tiempo en que se realice. El propio Sanchez Bañuelos (1986), definía que los ámbitos de realización de la actividad física, eran las tareas físicas vinculadas a la ocupación laboral, las tareas domésticas, la educación física en los sistemas educativos formales, y las actividades físicas relacionadas con el ocio y la recreación (deporte, juegos motores, danza. etc.).

Caspersen, Powell y Christenson (1985) definieron la actividad física como, cualquier movimiento corporal, que aumenta el gasto calórico, producido por los músculos esqueléticos. Y definen deporte como una forma de ejercicio de tiempo libre que suponga competición y juego.

Más recientemente, Arribas-Galarraga (2004), acuñó el término de Práctica de Actividad Física y Deportiva (en adelante PAFYD), para intentar integrar las actividades tan variadas que forman parte de este fenómeno, y así englobar dentro del término a quienes realicen actividades físico-deportivas de forma regular o sistemática. Según Arribas, términos como ejercicio, actividad física y deporte, se utilizan para expresar el mismo fenómeno del que estamos hablando, esto es, “la práctica de actividad sistemática, o no, que se realiza a través del movimiento corporal” (Arribas-Galarraga, 2004, p. 53).

El término PAFYD a partir de su definición, ha sido utilizado por diversos autores (Aldaz, 2009; Luis-de-Cos, 2014; Luis-de-Cos, 2017; Valero Vidal 2019) para sus trabajos de investigación.

1.2. El Deporte: definición, tendencias y clasificaciones.

En el diccionario de la Real Academia de la lengua Española (RAE) define el deporte como:

1. m. Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

2. m. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Autores como Vázquez y Gómez (2001), o Sánchez Bañuelos (1996), argumentan que la palabra deporte, al disponer de diferentes definiciones, puede llevar a confusión. Dentro de su uso, se podría incluir por ejemplo, a personas que quedan con sus amigos todos los martes para hacer un partido de fútbol, o a la persona que sale a pasear regularmente con un objetivo saludable, hasta la persona que ostenta la mejor marca del año en la maratón (Arribas, 2004; Antón, 2011).

Para delimitar conceptualmente este fenómeno, se realizará una revisión de algunas de las definiciones que se le atribuyen a la palabra deporte.

Shephard (1994), define deporte como una actividad física vigorosa que se realiza con el objetivo de disfrutar de placeres como la interacción social, animación, competición, peligro y estimulación vertiginosa.

Anshel y Fredson (1991), en cambio, definen deporte como el juego organizado, que requiera esfuerzo físico, con estructura formalmente establecida, organizado con reglas formales y explícitas respecto a conductas y procedimientos, y que es observado por espectadores.

La palabra Deporte también es definida por la Carta Europea del Deporte del Consejo Europeo (1992, p.2), que dice así:

Se entenderá por “deporte” todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.

Por su parte Pérez Sánchez (2005, p.60), habla del deporte como un “fenómeno social complejo, muy difícil de delimitar, tanto en lo que al ámbito de su práctica se refiere, como en lo relativo a su precisa conceptualización”.

Desde el punto de vista educativo, Comellas (1996) considera que para hablar de deporte, se debe de tratar de una actividad realizada con periodicidad, con una sistematización, orientado por un especialista que ofrezca, no sólo recursos técnicos para la posible realización de la actividad, si no que posibilite el logro de aprendizajes, con o sin fines competitivos.

La definición más reciente que se ha encontrado en la literatura científica es la realizada por Redkina, Ponkin, y Shevchenko (2019), que abarca las siguientes características: 1.- Un área de relaciones públicas y sistema descentralizado estratificado de actividades institucionalizadas y reguladas (según ciertas normas y procedimientos). 2.- Conducido en los propósitos competitivos, educativos, culturales, recreativos, de salud o de negocios. 3.- Asociado con la implementación organizada o no organizada por una o más personas, o asociación de personas. 4.- Se puede dirigir por formularios de entrenamiento (incluidas las demostraciones) y / o en la forma de sobrellevarlo (pasar la prueba física) o un partido con un oponente. 5.- Está compuesto por acciones físicas, dirigidas al desarrollo, logro, expresión e identificación de un alto nivel de capacidades morfológicas, funcionales y mentales de los participantes. 6.- Su productividad máxima (tecnicidad y/o logro de altos estándares de rendimiento), y/o el logro de más victorias que el rival en una serie de partidos (de miembros individuales o de equipo).

Aunque después de estas definiciones no se puede olvidar, como postula Arribas-Galarraga (2004, p. 50), la idea de que: “el deporte contemporáneo, por su creciente diversificación, se muestra cada vez más como una realidad difícil de acotar, este se podría considerar como un sistema social abierto al que se van incorporando nuevas prácticas y nuevas concepciones”. La autora continua explicando que la variedad y las diferentes características de las nuevas actividades físicas que van surgiendo, dificulta su definición estanca y fija.

En la misma línea de pensamiento, Proença (2005), explica que el fenómeno deporte se vuelve a configurar y reconfigurar en función de la visión que se tiene del hombre, esto es, la cosmovisión. Da a entender, que si la sociedad cambia la visión del hombre, está a su vez cambiará lo que se entiende

por deporte, puesto que, el valor añadido que es necesario para que una actividad motriz natural se considere deporte, también cambiará. La actitud del hombre en cada momento, ante el motricidad desarrollada, va a ir redefiniendo estas prácticas, pudiendo alcanzar el estatus de deporte o no (Proença, 2005).

Siendo tan controvertida la definición de deporte, su clasificación a lo largo de la historia ha sido realizada de formas diversas. Smith (1987), en función del entorno en el que se lleva a cabo la práctica, clasifica el deporte en cuatro apartados: 1.- Actividades físicas recreativas, 2.- Deportes de competición, 3.- Deportes de excelencia y 4.- Deporte profesional. Unos años más tarde Crossman (1988), simplificando la clasificación, discrimina el deporte en dos apartados: 1.- Actividades denominadas deportivas organizadas y 2.- Las deportivas no organizadas. Continuando con las clasificaciones básicas, García Ferrando (1993), por su parte, también propone una clasificación que discrimina el deporte en dos apartados: 1.- Deporte competición y 2.- Deporte recreo. Más recientemente Arribas-Galarraga (2004), al acuñar el término PAFYD, también realizó una clasificación de las diferentes actividades que forman parte de esta. Dentro de esta clasificación discrimina 4 grupos: 1.- Deporte escolar, 2.- Deporte organizado no federado, 3.- Deporte libre y 4.- Deporte federado.

Dentro de los cuatro tipos de PAFYD, el deporte escolar integraría una oferta polideportiva, no orientada exclusivamente a la competición, y con los objetivos formativos propios de los centros escolares.

El segundo tipo de PAFYD, lo compone el deporte organizado no federado. Este, hace referencia a las actividades físicas organizadas con objetivos recreativos, vinculados con la salud, con la socialización, y en algunos casos, también con la competición. El término “deporte para todos”, también se ha usado para definir este tipo de actividad (Arribas, 2004).

El tercer tipo de PAFYD, corresponde al deporte libre. Dentro de este apartado, se integrarían los deportistas que de forma habitual, sistemática y sin la intervención ni organización de ningún agente externo, realizan deporte. Es decir, estarían enmarcados en este grupo de deportistas, tanto el jubilado que diariamente sale a pasear y realiza su vuelta diaria rutinaria, como el joven que habitualmente se mete al mar para hacer surf con el mero objetivo de disfrutar (Arribas, 2004).

Por último, el cuarto tipo de deporte, el deporte federado. Arribas-Galarraga (2004), define el deporte federado como el deporte que se realiza al amparo de alguna federación. Las características más destacables son la especialización deportiva, búsqueda del rendimiento, de una meta o logro deportivo, y el atenerse a una reglamentación escrita y común, para todos los deportistas. Para poder competir en deporte federado es requisito disponer de una ficha federativa, y en la mayoría de los casos, requiere estar asociado a un club deportivo para poder competir. Esta licencia federativa, además de permitir al deportista competir, le da la posibilidad de estar asegurado ante los accidentes o lesiones que se pudieran dar a la hora de su práctica deportiva. Los y las jóvenes Guipuzcoanos, pueden iniciarse en este tipo de deporte a los 14 años de edad.

Como se ha explicado anteriormente, los diferentes tipos de PAFYD y las sociedad en la que se practica están estrechamente unidas.

Una vez revisada la diversidad de definiciones de deporte, la presente investigación tomará como concepto que más se asemeja al propósito de estudio, el definido en la clasificación de PAFYD en el denominado deporte federado y mas concretamente en el deporte federado competitivo.

1.3. Deporte Federado competitivo.

El presente estudio, aborda la faceta competitiva del deporte regido por una federación. Se considera oportuno aclarar, que debido a las ventajas que aporta el hecho de federarse, hay deportistas que solicitan la licencia federativa con el fin de estar cubiertos por una aseguradora en caso de accidente, es decir; toda lesión producida por un traumatismo puntual, violento, súbito y externo durante la práctica deportiva. Entre los ejemplos más significativos de esta práctica, se encuentran deportes como el surf, el montañismo o el ski. Sin embargo, el presente estudio aborda únicamente a deportistas federados, que participan en competiciones regladas.

En Guipúzcoa, la etapa federativa puede comenzar a los 14 años de edad, pero previamente, el o la deportista, puede haber realizado un itinerario deportivo con la denominada iniciación deportiva. El itinerario deportivo podría comenzar a los 8 años junto con el programa de Deporte Escolar, y podría finalizar bien a los 14, 15 o 16 años de forma flexible, con la finalización del Deporte Escolar y el comienzo del Deporte Federado.

En el presente estudio, esta iniciación deportiva se realiza mediante el Deporte Escolar que está definido como el conjunto de actividades motrices, físicas y/o deportivas que se realizan por los niños y niñas de 0 a 16 años, organizadas o espontáneas, en horario lectivo o fuera de él. Las principales actividades organizadas que se realizan dentro de este tipo de deporte escolar, están organizadas por la diputación guipuzcoana, y lo consideran una de las piedras angulares del conjunto del sistema deportivo de Guipúzcoa. En el documento preparado por la Diputación Foral de Guipúzcoa, Programa de actividades de deporte escolar de Guipúzcoa (2018, p. 8) publicado en la Orden Foral 02-109/2018, de 26 de junio, por la que se aprueba el programa de actividades de deporte escolar para el curso 2018-2019, se explica que:

Se trata de un sistema llamado a desempeñar una función transcendental para la educación integral de los y las escolares, para el desarrollo armónico de su personalidad y para la consecución de unas condiciones físicas y una

formación que posibiliten la práctica continuada del deporte en edades posteriores.

Dentro de este sistema existen tres itinerarios diferenciados, itinerario de participación, itinerario de iniciación al rendimiento e itinerario de identificación de talentos y promesas deportivas. Concretamente en las edades analizadas en este estudio, a partir de 14 años de edad, etapa cadete, solo se encuentra el itinerario de participación organizado por la Diputación Foral guipuzcoana. El objetivo principal del itinerario de participación deportiva, es que el o la escolar que lo desee practique deporte y actividad física, conozca diversas modalidades deportivas y adquiera un hábito deportivo y un modo de vida saludable.

Aunque el foco de este trabajo está puesto en las competiciones que organizan las federaciones, los deportistas participantes han realizado previamente el itinerario dentro del deporte escolar organizado por la Diputación Foral de Guipuzcoa. Cabe destacar, que las competiciones de iniciación al rendimiento empiezan con 11-12 años, esto es, 2º año de categoría alevín, siendo este, el itinerario más común de los participantes en este estudio. Es destacable, que dentro de estas competiciones de iniciación al rendimiento, se organizan actividades de tecnificación, una vez que las y los escolares han conocido y practicado distintas disciplinas deportivas, y las y los técnicos detectan, en su caso, cualidades destacables para el rendimiento.

Las características más destacables del deporte federado competitivo son: la especialización deportiva, búsqueda del rendimiento, y o de una meta o logro deportivo. Los logros deportivos son valorados normalmente a través de aspectos cuantitativos, que legitiman el éxito alcanzado, y la relevancia social, como por ejemplo, la consecución de una victoria, logro de una medalla, clasificación para una competición posterior, o consecución de una marca determinada. A su vez, es destacable, que mantienen una reglamentación escrita y común para todos los deportistas en sus modalidades concretas. En el itinerario hacia la consecución de logros deportivos, es importante recordar, que se propician aspectos deseables del proceso de enseñanza aprendizaje como el afán de superación, la tolerancia, fomento del respeto a los demás o a las reglas, la responsabilidad, la disciplina, la cooperación, entre otros muchos valores (Berengúi y Garcés, 2007) y el deporte federado competitivo se presenta como elemento potencialmente facilitador en el ámbito pedagógico y formativo. Sin embargo, si la enseñanza

deportiva se aborda sin una orientación adecuada, puede fomentar actitudes no deseables entre quienes lo practican (Zubizarreta, Arribas-Galarraga, Luis-de-Cos, 2019).

Los deportistas federados que compiten, están sujetos a sesiones de entrenamientos planificadas y sistemáticas. El entrenamiento, según Otaegi (2016, p. 25) “se considera una actividad amplia y compleja que incluye la preparación física, el entrenamiento técnico-táctico y el psicológico, en busca de una mejora deportiva”.

La enseñanza de cada modalidad deportiva, tal y como dice Giménez (2000) , busca la mejora en los ámbitos técnico-táctico, físico y psicológico de los deportistas. Para conseguirlo, se debe secuenciar la enseñanza a lo largo de diferentes etapas, de forma progresiva y atendiendo a las características de edad y nivel del alumnado. Completando dicha aseveración, Otaegi (2016) postula que para alcanzar el rendimiento deportivo, se deben sumar a los ámbitos descritos, los requisitos morfológicos específicos, y los requisitos externos de cada modalidad deportiva. La misma autora profundizando en las capacidades que los deportistas deben desarrollar para alcanzar la excelencia deportiva. Afirma, que se trata de capacidades que también caracterizan a los modelos de excelencia de cualquier profesión: compromiso, esfuerzo, perseverancia, motivación, perfeccionismo, pasión, autonomía y creatividad.

La Federación Internacional y el Comité Superior de Deportes, son las entidades que rigen el deporte competición en el Estado Español, regulado mediante el Real Decreto 1835/1991, de 20 de diciembre, de Federaciones Deportivas Españolas y Registro de Asociaciones Deportivas y mediante la Orden ECD/2764/2015, de 18 de diciembre, por la que se regulan los procesos electorales en las federaciones deportivas españolas.

La importancia del deporte en el Estado español, fue recogida en el conjunto de principios rectores de la política social y económica en el capítulo tercero del título I de la Constitución. En su artículo 43.3 señala: “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”.

El Consejo Superior de Deportes, en el ejercicio de las funciones que le otorga la Ley 10/1990, de 15 de octubre del Deporte y de las Federaciones

Deportivas Españolas, regula el marco jurídico en el que debe desenvolverse la práctica deportiva en el ámbito del Estado.

Los objetivos de dicha ley son: fomentar la práctica deportiva, y ordenar su funcionamiento; cuando ésta trasciende del ámbito autonómico, reconocer y facilitar la actividad deportiva organizada a través de estructuras asociativas y regular el espectáculo deportivo. La Ley presta, asimismo, una atención específica a las Federaciones deportivas españolas, y a las Ligas profesionales, como formas asociativas de segundo grado, reconociéndose por primera vez en la legislación, la naturaleza jurídico-privada de las Federaciones, al tiempo que se les atribuyen funciones públicas de carácter administrativo.

El presente estudio, se enmarca en la actividad realizada en asociaciones o club deportivos, entidades que la Ley 10/1990 en su artículo 13 define cómo: “las asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas que tengan por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas”.

La legislación autonómica que rige el deporte en la Comunidad Autónoma Vasca, está compuesta por una serie de decretos y órdenes que se muestran a modo de resumen en la siguiente tabla (Tabla 1).

Tabla 1. Legislación autonómica que rige el deporte en la Comunidad Autónoma Vasca.

- *Ley 14/1998, de 11 de junio del Deporte del País Vasco.*
- *Decreto 220/2000, de 7 noviembre, por el que se regula el Consejo Vasco del Deporte.*
- *Orden de 14 DE junio de 2002, de la consejera de cultura por la que se procede a la designación de miembros del Consejo vasco del deporte y se publica su composición.*
- *Decreto 7/1989, de 10 de enero, por el que se regula el reglamento de Disciplina Deportiva.*
- *Decreto 85/2004, de 18 de mayo, por el que se crea y regula el Comité Vasco de Promoción Olímpica.*
- *Decreto 94/2004, de 25 de mayo, por el que se regula el Comité Vasco contra la Violencia en el Deporte.*
- *Decreto 131/2004, de 29 de junio, por el que se crea y regula el Comité Vasco de Deporte Universitario.*
- *Decreto 289/2002, de 10 de diciembre, de la Unión de Federaciones Vascas Resolución de 23 de julio, del director de deportes por la que se otorga el reconocimiento administrativo e inscribe en el registro de Entidades Deportivas de Euskadi a la Unión de Federaciones Deportivas de Euskadi.*
- *Decreto 265/1990, de 9 de octubre, por el que se regula la constitución y el funcionamiento de las Federaciones Deportivas.*
- *Decreto 29/1989, de 14 de febrero, por el que se regula la composición y funcionamiento de Clubes y Agrupaciones Deportivas.*
- *Decreto 282/1989, de 28 de noviembre, por el que se determinan los requisitos y tramitación de las declaraciones de utilidad pública de Clubes y Federaciones Deportivas.*
- *Decreto 94/1990, de 3 de abril, de organización y funcionamiento del Registro de Asociaciones y Federaciones Deportivas del País Vasco.*
- *Decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre Deporte Escolar.*
- *Decreto 337/1994, de 28 de julio, de modificación del Decreto que regula el Deporte Escolar*
- *Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.*

La ley 14/1998 del deporte del País Vasco, fue publicada el 11 de junio. En dicha ley, en su exposición de motivos inicial sección I, dice así:

La Comunidad Autónoma del País Vasco tiene, a tenor del artículo 10.36 del Estatuto de Autonomía, la competencia exclusiva en materia deportiva. Al amparo de dicha competencia, este Parlamento, reconociendo la indudable relevancia sociológica, educativa, sanitaria y económica del fenómeno deportivo en nuestra sociedad actual.

En su segundo artículo, también dice que el “Deporte, constituye una actividad social de interés público que contribuye a la formación y al desarrollo integral de las personas, a la mejora de su calidad de vida y al bienestar individual y social”.

Continuando con la revisión normativa, se encuentra el decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco, siendo el objeto del presente Decreto, regular el régimen de las federaciones deportivas del País Vasco. En su Artículo segundo, define así las federaciones:

Las federaciones deportivas son entidades privadas, sin ánimo de lucro y con personalidad jurídica, que ejercen, además de sus propias atribuciones, funciones públicas de carácter administrativo y reúnen a deportistas, técnicos y técnicas, jueces y juezas, clubes o agrupaciones deportivas y otros colectivos dedicados a la promoción o la práctica deportiva de una o varias modalidades deportivas, dentro de su ámbito territorial.

Así pues, las federaciones deportivas del País Vasco, se organizan en federaciones territoriales y Federaciones Vascas. La Federación Guipuzcoana, (colaboradora en este estudio), forma parte de la Federación Vasca, dentro de su modalidad deportiva correspondiente.

1.3.1. Carácter deportivo: deporte individual y deporte colectivo.

El deporte federado competitivo, ha sido clasificado por diferentes autores encontrándose múltiples variantes y gran dispersión. Algunas de dichas clasificaciones, ponen el foco en las características externas, ambientales y pedagógicas (Duran, 1969).

Un reconocido autor, Bompa (1983), clasificó los deportes en función de las necesidades de entrenamiento. Esta clasificación aporta características interesantes a tener en cuenta para entender la lógica interna y exigencia física de las diferentes modalidades. A continuación, se muestra una tabla resumen que expone la esencia del planteamiento de Bompa (Tabla 2).

Tabla 2. Clasificación de los deportes en función del objetivo de entrenamiento (adaptada de Bompa, 1983).

GRUPO	OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO	EJEMPLOS	ESTRUCTURA DE LA HABILIDAD
1	Perfeccionar una o varias habilidades motrices.	Gimnasia deportiva o artística, patinaje artístico	Acíclica
2	Obtener velocidad superior en deportes cíclicos.	Carreras de atletismo, natación, remo, ciclismo.	Cíclica
3	Perfeccionar la fuerza y velocidad de una habilidad motriz.	Halterofilia, lanzamientos, saltos.	Acíclica y combinaciones acíclicas
4	Perfeccionar las habilidades motrices en oposición de rivales.	Deportes de equipo (balonmano, fútbol, baloncesto), algunos deportes individuales (tenis, deportes de lucha)	Acíclica
5	Perfeccionar la conducción de diferentes medios de transportes.	Vela, equitación, automovilismo	Acíclica y combinaciones acíclicas
6	Perfeccionar la actividad del Sistema nervioso central bajo estrés y baja implicación motriz..	Tiro, tiro con arco, ajedrez.	Acíclica
7	Deportes combinados	Decatlón, triatlón, duatlón.	Todas

En esta clasificación, se destaca la diferenciación de la estructura de la habilidad, siendo diferenciada en cíclica y acíclica. Este aspecto, aporta una reflexión sobre el pensamiento o cognición del deportista, planteando que será muy diferente durante la práctica de una actividad cíclica o acíclica.

Otra de las clasificaciones reseñables, o como Moreno y Rivas (2004) lo tipifica, “clasificación específica”, es la que realizó Parlebas (1981). Este autor, pone el foco en la lógica y características internas de la actividad. Utiliza como criterio de clasificación las relaciones e interacciones que se establecen entre los participantes, tanto entre los compañeros, como con los adversarios. También utiliza como criterio el medio o entorno en el que actúan los deportistas, más concretamente en el grado de incertidumbre que se produce al tomar decisiones y en el uso que se hace del espacio. Parlebas, desarrolla una clasificación de los deportes, atendiendo a tres parámetros: la colaboración, la oposición de los adversarios, y la incertidumbre del medio donde se realiza la práctica. Moreno y Nuñez (2000), añadieron dos nuevos elementos a considerar en la clasificación de los deportes, como son: el uso que se hace del espacio (común o separado), y la forma de participación de los jugadores (alternativa o simultánea). A su vez, también habla de deportes psicomotores (acción motriz en solitario, sin interacción con otros participantes), y de deportes sociomotores (cooperación con compañeros, de oposición contra adversarios y de cooperación-oposición con compañeros y contra adversarios).

En los deportes individuales como la natación, y el atletismo, el o la deportista, se encuentra en un espacio, “donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también ejecutan en igualdad de condiciones” (Sebastiani, 1994, citado por Mora-Mérida, Ocejo y Bandera 2009, p.166).

Vanek y Cratty, (1970, cit. por Castelo, 1999), ya definen los juegos y deportes colectivos, como deportes de situación, ya que la acción motriz de los jugadores está fuertemente unida con la capacidad de éstos para adaptarse de forma adecuada y eficaz a las constantes y diversas alteraciones que se dan en el contexto. A su vez Devis y Peiró (1992), consideran que el juego mismo

presenta los problemas a los jugadores y es el entorno en el que adquieren completo significado. Deduciendo así, que los juegos deportivos colectivos poseen una naturaleza problemática y contextual.

Hernández Moreno (1994), al clasificar los deportes colectivos en función de la perspectiva del análisis diferencia tres enfoques: la de técnica-táctica, la de ataque defensa, o la de cooperación-oposición. El enfoque técnico-táctico, considera al equipo deportivo como la suma de las partes que lo conforman, o jugadores que lo componen. La técnica, constituye los movimientos de los jugadores, en cambio, la coordinación de los movimientos de los jugadores con el resto de componentes, será la táctica.

La perspectiva de ataque-defensa, considera los equipos deportivos como grupos que actúan realizando acciones específicas en función de la posesión o no del balón. Si se es poseedor del balón, el equipo es atacante, y se busca mantenerlo, progresar hacia la portería, e intentar conseguir un gol. Si no se posee el balón, el grupo actúa como defensivo, buscando recuperar el balón, impidiendo que el otro equipo progrese, y evitando recibir un gol. La perspectiva de cooperación-oposición, considera la acción motriz realizada por los equipos como: “la resultante de las interacciones entre compañeros y adversarios. El espacio-tiempo, las relaciones entre compañeros, adversarios e implemento y móvil, o las reglas de juego son componentes que conforman la estructura funcional del deporte” (Hernández-Moreno, 1994, p. 46).

Los deportes de carácter colectivo, son más susceptibles de generar actitudes que proporcionen el desarrollo de una serie de valores, facilitados por la expresión y relación con los demás, adquiriendo autoconfianza o el sentimiento de pertenencia a un grupo (Méndez, 2003; Usán, Salavera, Murillo y Megías 2015). Este factor de socialización, ha sido estudiado en profundidad por Martínez y cols. (2018), quienes concluyeron que a medida que el deportista compite a mayor nivel, la importancia que le da al factor de socialización como razón de la práctica deportiva disminuye.

Unos años más tarde Solá-Santesmases, (2005, p. 36) propuso una clasificación funcional de los deportes. Para ello, primero describe y trata de aclarar el concepto de táctica. La define como, “saber convencional que está conformada por individuos que se influyen entre ellos solidariamente”. Añadiendo que esta influencia se produce en un entorno social diferente al

denominado entorno social habitual. El autor explica también que táctica es la: “interactividad desde el punto de vista funcional” (Solá-Santesmases, 2005, p. 36), esta funcionalidad viene dada por dos aspectos diferenciados, el primero modal (que gesto biomecánico realizar o técnica), y el segundo temporal (cuando realizar el gesto). Continúa atribuyendo a la táctica, “el dinamismo múltiple del psiquismo humano, condicionamientos emocionales incluidos, que integra la acción técnica adecuada a la lectura del juego: habilidad orientada en una convención social ” (Solá-Santesmases, 2005, p. 36).

Solá-Santesmases (2005, p. 37), continúa explicando que la táctica deportiva es un saber interpretativo porque se “construye con la convencionalidad cambiante modificación de la secuencia motriz”. La técnica en cambio, que se presenta “funcionalmente heterogénea al diferenciar secuencias de movimiento en la constancia (movimientos cíclicos y acíclicos intrarepetición) y secuencias configurativas (movimientos acíclicos interrepetición)”. Volviendo a la táctica la define como “funcionalmente homogénea (habilidad técnica configurativa con convencionalidad interpretativa) e idéntica en todas las modalidades deportivas interpretativas” (Solá-Santesmases, 2005, p. 39) . Por lo tanto, afirma que existen modalidades deportivas que tienen habilidades configurativas junto al saber rígido, estableciendo dos grupos fundamentales de saber en función de la habilidad técnica con la que se rigen (Tabla 3).

Tabla 3. Clasificación de deportes en función de las habilidades técnicas (adaptado de Solá-Santesmases, 2005).

Saber sobre Habilidades Técnicas de configuración.	
Habilidad Técnica Configurativa + Saber de Conocimiento.	Habilidad Técnica Configurativa + Saber Interpretativo (TÁCTICO).
<u>Ejemplos:</u> Carreras en calles delimitadas (atletismo, natación, etc.) y Deportes Naturaleza en grupo.	<u>Ejemplos:</u> Carreras Libres, Relaciones 1 contra 1 y Deportes de Equipo (balonmano, fútbol, etc.).

Solá Santesmases (2005), acaba su estudio afirmando que la táctica no se presente en todos los deportes, puesto que la existencia del saber deportivo no es la única condición necesaria para que exista la táctica en un deporte. Para que acontezca el saber táctico, las modalidades deportivas tienen que “presentan un saber vinculado a la convencionalidad de modificación de la secuencia motriz (Ataque-Defensa)”. El autor puntualiza, que existen modalidades deportivas que presentan convencionalidades sociales sin considerar que acontezca saber táctico en ellas. Estas modalidades, no las considera interpretativas, estas las considera representativas del “nivel funcional rígido del conocimiento, y se designarán con el nombre de técnica Colectiva” (Santesmases, 2005, p. 38). Por ello, se puede intuir, que en los deportes denominados como tácticos, la cognición del o la deportista estará ocupada en buscar modos de adaptarse, superar, evitar o detener al contrincante. Por lo que se puede pensar que la cognición o los mecanismo de decisión de los deportistas (acíclicos y tácticos con saber de interpretativo), soportaran gran exigencia y en el momento de la prueba, y la cognición del o la deportista no se podrá focalizar excesivamente dentro de sus sentimientos ni sensaciones propias debido a la necesidad de adaptarse rápidamente al ambiente cambiante tanto de los compañeros o compañeras como de los o las rivales.

En cambio en un deporte técnico, la cognición del y de la deportista estará más centrado en su sentimientos y sensaciones propias, pudiendo existir una lucha interna exigente con uno mismo para mantener la intensidad del ejercicio.

Como conclusión teórica de dicha investigación el autor presenta la Clasificación Funcional de los Deportes. (Tabla 4.)

Tabla 4. Clasificación Funcional de los Deportes (adaptado de Solá-Santesteban, 2005).

Deportes técnicos (Deportes sin saber interactivo)		Deportes tácticos (Deportes con saber interpretativo)
Deportes técnicos	Deportes técnicos colectivos (Deportes con saberes en el conocimiento)	
<p>No existe adaptación social. Sólo existe habilidad técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Definición:</u> Técnica (Habilidad en la Constancia o Configurativa). • <u>Finalidad:</u> Física Individual. • <u>Tipologías Deportivas:</u> Habilidad Cíclica. Habilidad Acíclica Intrarrepetición (Ritmo Musical). Habilidad Acíclica Interrepetición. 	<p>Habilidad técnica de constancia o configurativa integrada funcionalmente con la convencionalidad rígida (Logro de un Objetivo Físico y/o Armonización Perceptiva). Deportes con Técnica y Saber, pero sin Táctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Definición:</u> Técnica (Constancia, Configuración) + Interacción de Conocimiento. • <u>Finalidad:</u> Social, Individual o Colectiva. • <u>Tipologías Deportivas:</u> Interacción Colectiva. Carreras en Calles. Deportes Naturaleza Grupo. 	<p>Habilidad técnica configurativa integrada funcionalmente con la convención cambiante (Modificación de la Secuencia Motriz), unida necesariamente al Logro de un Objetivo Físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Definición:</u> Táctica. (Habilidades configurativas + Saber interpretativo). • <u>Finalidad:</u> Social, de Ataque y Defensa + Individual o Colectiva. • <u>Tipologías Deportivas:</u> Carreras libres. Relaciones Interpersonales 1x1. Deportes de Equipo.

En base a las clasificación realizada por Sola-Santesteban (2005) los deportes que se entienden como deportes individuales se agrupan en el bloque de los deportes técnicos, y los denominados colectivos, en grupo de deportes tácticos.

Para llevar a cabo esta investigación, se han tomado como referencia los deportes del primer grupo (deportes técnicos), en concreto la natación y el atletismo, que a partir de ahora al hablar de ellos, haremos referencia a deportes individuales y deportes del segundo grupo (deportes tácticos), en concreto, fútbol y balonmano, a los que nos referiremos como deportes colectivos.

El carácter individual o colectivo de los deportes estudiados en este trabajo será una de las variables fundamentales del estudio.

1.3.1.1. Características de los deportes individuales: atletismo y natación.

El atletismo, (en griego Aethlos = esfuerzo), es un deporte que contiene un conjunto de pruebas agrupadas en carreras, marcha, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

Según Olivera (2003), es el arte de superar el rendimiento de los rivales en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. Es una actividad que se constituye en un conjunto de actividades lúdicas, practicadas desde épocas muy lejanas en los momentos de ocio, y por gran número de culturas que interpretaban este tipo de prácticas según, su propia cosmovisión (celtas, griegos, culturas precolombinas, pueblos africanos, etc).

Las evidencias escritas halladas, indican que la disciplina deportiva del atletismo, fue disputada en los primeros juegos olímpicos antiguos el año 776 AC. El primer evento disputado fue la carrera al estadio, de una longitud de unos 192 metros. En estos primeros Juegos Olímpicos, al igual que hoy en día, se incluía una amplia variedad de eventos que incluían largas carreras a pie, una carrera con armadura, y un evento de pentatlón que consiste en la vuelta al estadio, salto de longitud, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina y lucha (International Olympic Committee "IOC", s.f.). Eventos similares se llevaron a cabo en la antigua Grecia en los Juegos de Isthmian, Nemean y Pythian. En toda Europa, las ferias y festivales locales, a menudo incluían eventos de correr, saltar y lanzar. En Irlanda y Escocia, estos, se desarrollaron en los conjuntos organizados de Tailteann y Highland Games, respectivamente (IOC, s.f.).

El formato moderno de atletismo, compuesto por una variedad de carreras, saltos, lanzamientos, caminatas y eventos combinados, se desarrolló a fines del siglo XIX, cuando las escuelas y los colegios militares comenzaron a incorporar los deportes como parte de los programas educativos. La primera reunión registrada, data de 1840 en Shropshire, Inglaterra, pero los campeonatos especializados comenzaron a prosperar en la década de 1880 en los Estados

Unidos, el Reino Unido y en toda Europa, así como en otras naciones desarrolladas. Desde 1896, el atletismo ha estado en el programa de cada edición de los Juegos Olímpicos. Su presencia en el programa de los Juegos, ha permitido que su popularidad aumente en todo el mundo. Los eventos de mujeres, aparecieron por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1928, en Ámsterdam, mientras que el programa para hombres, se estandarizó a partir de los Juegos de 1932, en Los Ángeles. Aunque al principio, las mujeres estaban autorizadas a participar solo en algunos eventos, hoy, su programa es casi idéntico al de los hombres (IOC, s.f.).

En la cultura moderna, se entiende, que el atletismo sitúa al individuo frente a la naturaleza, frente a una escala de medición universal arbitrada por el metro y el cronometro, instrumentos que tienen el mismo valor en todo el mundo. “En todas partes existe un círculo de iniciados capaces de interpretar lo que significan 100 metros en 10 segundos o un salto de longitud de más de 8,50 metros. Este idioma es común a cualquier cultura”(Gómez y Valero, 2013 p.39).

El atletismo se considera un deporte fundamental, ya que sus gestos motrices básicos, carreras, saltos y lanzamientos están arraigados inevitablemente al ser humano. La práctica del atletismo supone la adquisición de una base sólida para la gran mayoría de los deportes (Hornillos, 2000).

Bravo, Pascua, Gil, Ballesteros y Campra, (1990, citados por Lapresa, Aragón y Arana, 2012) aseguran que el atletismo es el deporte más universal, puesto que es el más natural de los deportes; todos los grandes juegos deportivos de la tierra, toman de él sus elementos básicos: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.

La disciplina deportiva del atletismo se compone de varias modalidades, agrupadas en tres grandes grupos: las carreras, los saltos y los lanzamientos (Figura 1). La carrera, es la parte más elemental del atletismo y constituye una parte fundamental del mismo. La carrera, no es otra cosa que una sucesión de acciones motrices cíclicas (zancadas), que se repiten de forma periódica en cada una de las fases que componen su estructura, y representan una actividad básica de locomoción, considerada como una progresión natural del andar.

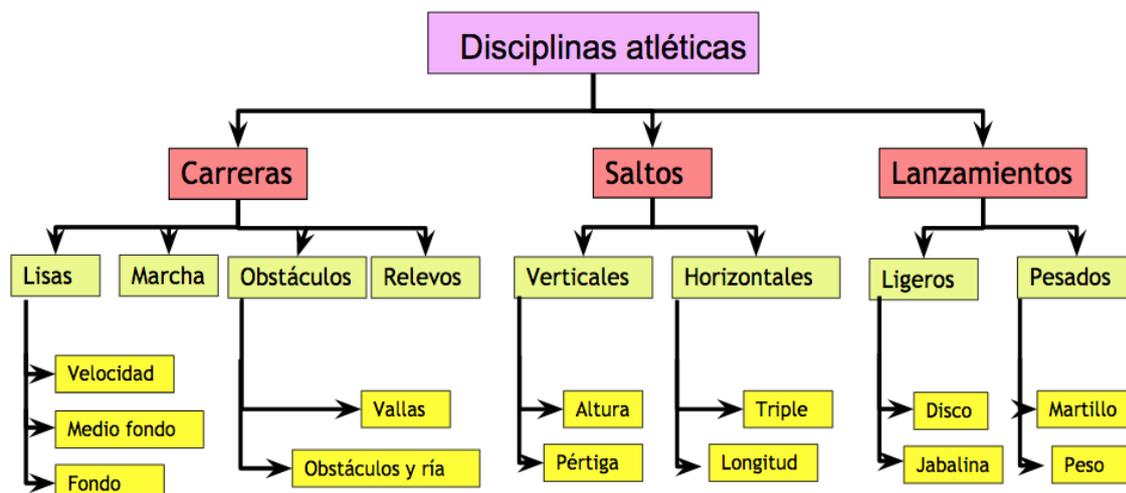


Figura 1. Disciplinas de atletismo (Tomado y adaptado de Gómez y Valero, 2013).

Antón (1989), define el atletismo como un deporte individual que se caracteriza por comprender una actividad física psicomotriz, cuya incertidumbre en su realización, proviene exclusivamente del adversario o del entorno. Parlebas (1988), también define el atletismo como una situación motriz de competición institucionalizada, en la que el deportista está solo en un espacio de acción, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas, que pueden ser comparadas con otros en igualdad de condiciones. Seners (2001, p. 31), lo define como “una actividad codificada e individual que se desarrolla en un medio estable, consistente en desplazarse reduciendo el tiempo y en proyectar el propio cuerpo o un artefacto aumentando el espacio”. La lucha contra el cronómetro y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo. El récord, es uno de los motivadores principales del atletismo, permitiendo, medir la propia capacidad, comparar el propio progreso y compararlo con la de los demás. También, habida cuenta de la evolución de las técnicas y materiales en continua evolución, permite comparar los logros de la actualidad con las capacidades de años atrás, comprobando el valor de las generaciones que se suceden. “De todos los deportes, el atletismo, es el que deja menos lugar a las apreciaciones subjetivas” (Gómez y Valero, 2013, p.39).

La técnica, es un componente básico del atletismo. Para poder entender mejor las claves del éxito, y los procesos cognitivos del deportista Gómez y Valero (2013), clasifican las pruebas atléticas de la siguiente manera (Figura 2):

1. Cíclicas: las pruebas basadas en la carrera y la marcha.
2. Cíclicas alteradas o cíclicas rítmicas: las carreras de vallas y obstáculos, en la que se altera la secuencia determinada en el ciclo básico de la carrera.
3. Acíclicas: los saltos y lanzamientos. Tienen una fase de aceleración, seguida de una fase explosiva, en que se proyecta el propio cuerpo o un implemento.

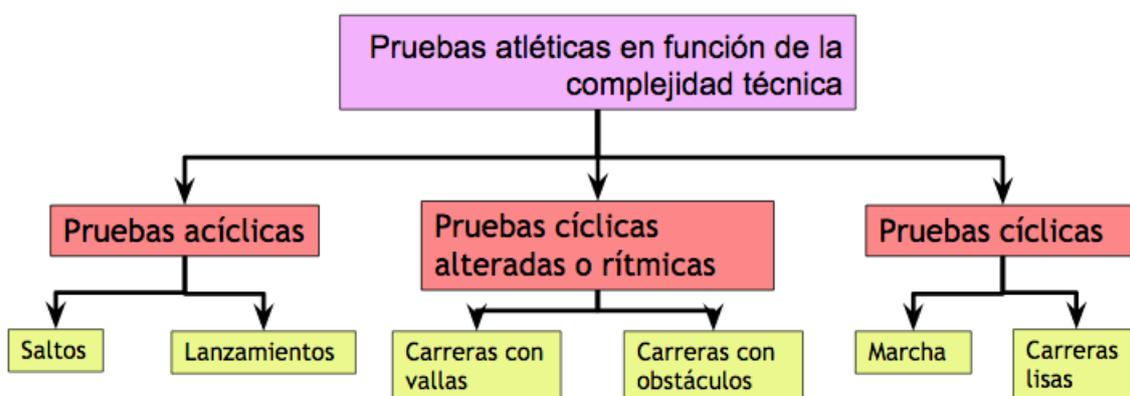


Figura 2. Distribución de las pruebas de atletismo en función de su complejidad técnica (Tomado y adaptado de Gómez y Valero, 2013).

Otros autores, defienden la existencia de cierto grado de táctica en el atletismo. Por su parte, Sebastiani (1999, citado por Gómez y Valero, 2013), teniendo en cuenta la táctica de las pruebas atléticas, propone una división en tres bloques (Figura 3):

1. Pruebas de nulo o bajo componente táctico: las carreras de velocidad, tanto lisas como con vallas, pues carecen de incertidumbre, por el medio, por el oponente, y por el compañero.
2. Pruebas de poco componente táctico: las carreras de fondo, y especialmente de medio fondo, al necesitar de una dosificación del esfuerzo atendiendo a tres aspectos principales: las propias capacidades, las capacidades del oponente, y la posible ayuda de compañeros de equipo.

3. Pruebas de medio componente táctico: los saltos de altura y pértiga, pues teniendo en cuenta la altura elegida por los adversarios se decide a qué altura se empieza a saltar. También las carreras de medio fondo y fondo, en las que el propio atleta (con su entrenador), pueden establecer su ritmo de carrera idóneo. Por tanto, en estas pruebas, se pueden tomar decisiones previas a la competición, pudiendo tener en cuenta las capacidades de los rivales o no.

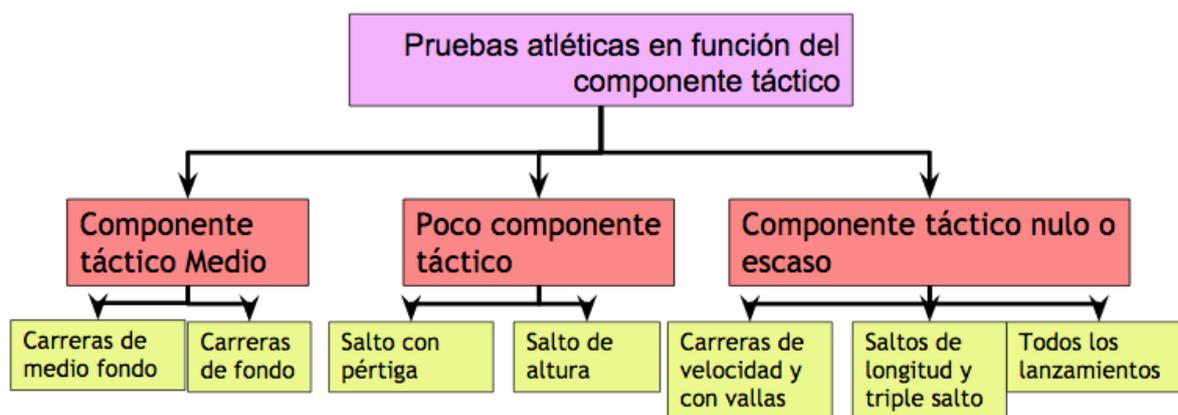


Figura 3. Distribución de las pruebas de atletismo en función de su complejidad táctica (Tomado y adaptado de Gómez y Valero, 2013).

Dentro de las pruebas cíclicas, los aspectos técnicos, los tácticos y los requerimientos energéticos, serán diferentes en función de la longitud de la prueba. Respecto a la técnica, en las carreras de velocidad, es muy importante la salida de tacos para lograr una rápida puesta en acción, y la técnica de carrera, buscando una buena relación entre amplitud y frecuencia de movimientos. El aspecto táctico es prácticamente nulo, y los requerimientos energéticos se centran en los procesos anaeróbicos alácticos y en parte lácticos. En cambio, en las carreras de fondo, las salidas, que se hacen de pie, y la técnica de carrera disminuye su importancia, aunque los aspectos tácticos van ganando importancia, principalmente en lo relativo a saber dosificar la energía disponible, y para decidir correctamente cuándo acelerar o disminuir la velocidad en función de la velocidad de los rivales (Bravo y col, 1990).

En lo que se refiere a los saltos, se diferencian los que buscan lograr alcanzar la máxima longitud horizontal, realizando una batida con un pie en una zona, y cayendo en un foso de arena (longitud y triple salto), y los que buscan elevar el cuerpo para superar un listón colocado a la mayor altura posible (altura

y pértiga) (Bravo y col, 1990). Los lanzamientos, son una habilidad que permite arrojar un artefacto. Se clasifican en: ligeros (Jabalina, disco) y pesados (martillo y peso). En cuanto modo de lanzar el artefacto por parte del atleta, puede clasificarse en lineal, o giratorio; lineal: la jabalina y el peso (este puede ser giratorio), giratorio (martillo y disco). Tanto en los lanzamientos como en los saltos, el componente táctico es prácticamente inexistente, a excepción de las competiciones en las que lo que interesa es ganar, y no la marca (Bravo y col, 1990).

La palabra natación, procedente del latín (natatio, -ōnis). Se define en su primera acepción como: "acción y efecto de nadar" entendiéndose como nadar "trasladarse una persona o animal en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo" (Real Academia Española, 1997). En su tercera acepción de la diccionario de la Real Academia Española como "Deporte olímpico que se practica en una piscina, consistente en pruebas de velocidad, realizadas en diversas modalidades, sincronización, saltos o waterpolo." (Real Academia Española, 1997).

Aunque no se convirtió en un deporte organizado hasta el siglo XIX. Anteriormente la natación se consideraba como una actividad de supervivencia. El hombre prehistórico aprendió a nadar para cruzar ríos y lagos. Los primeros registros históricos que hacen referencia a la natación aparecen en Egipto, en el año 5.000 a.C. En las pinturas de la Roca de Gilf Kebir, se han encontrado pinturas rupestres que representan nadadores. Más adelante, cuando llegó el esplendor de Grecia, la natación, pasa a ser una parte de la educación de los griegos. Al igual que en Grecia, en Roma, también la natación forma parte de la educación, ampliando la visión utilitaria del entorno acuático hacia una visión más recreativa, como se puede constatar por la existencia de piscinas de más de 70 metros de longitud, dentro de sus termas (Lewin, 1983, citado por Saavedra, Escalante, Rodríguez, 2003).

Probablemente, el primer documento íntegramente dedicado a la natación es el libro Nicholas Wymman (1538), titulado "Colymbetes, Sive de arti natandis dialogus et festivus et iucundus lectu" ("El nadador o el arte de nadar, un diálogo festivo y divertido de leer") (Iguarán, 1972, citado por Saavedra, Escalante, Rodríguez, 2003). La primera referencia en español, aparece en 1848, obra

anónima que consiste en una recopilación de artículos del libro del autor francés Thevenot, publicado en 1696 (Navarro, 1978, citado por Saavedra, Escalante, Rodríguez, 2003).

La natación no se practicó competitivamente hasta principios del siglo XIX, cuando la Sociedad Nacional de Natación de Gran Bretaña, comenzó a celebrar competiciones. En 1828, se construye en Londres, la primera piscina cubierta, y en 1837, se celebra la primera competición organizada. Al celebrarse las primeras competiciones, se crea la necesidad de regularlas, por ello nace en 1874, la primera federación de clubes que lleva por nombre "Association Metropolitan Swimming Club" en Londres. Se redacta el primer reglamento de natación, dándose la posibilidad de establecer los primeros récord del mundo (Rodríguez, 1997).

Los primeros nadadores, utilizaban preferentemente el estilo, hoy en día, conocido como braza. Respecto al estilo conocido como crol (crawl), a finales de la década de 1880, un inglés llamado Frederick Cavill, viajó a los mares del sur, donde vio a los nativos realizar una brazada alterna similar al crol actual, con una patada alterna sin movimiento de tijera. Cavill se estableció en Australia, donde enseñó el golpe que se convertiría en el famoso crol australiano (IOC, s.f.).

La natación, ha participado en el programa de todas las ediciones de los Juegos Olímpicos desde 1896. Los primeros eventos olímpicos fueron nadados en estilo libre (normalmente crol) o braza. El estilo natatorio de la espalda se añadió en 1904. En la década de 1940, los bracistas descubrieron que podían ir más rápido llevando ambos brazos sobre sus cabezas. Esta práctica fue prohibida de inmediato en la braza, pero dio a luz a un nuevo estilo: la mariposa, cuya primera aparición oficial fue en los Juegos de 1956, en Melbourne. Este estilo, es ahora uno de los cuatro estilos utilizados en la competición (IOC, s.f.).

La natación femenina se convirtió en Olímpica, en 1912, en los Juegos de Estocolmo. Desde entonces, ha sido parte de todas las ediciones de los Juegos. Los programas para hombres y para mujeres son casi idénticos, ya que contienen la misma cantidad de eventos, con una sola diferencia: la distancia de estilo libre es de 800 metros para las mujeres, y 1.500 metros para los hombres (IOC, s.f.).

Hoy en día, el programa de competición de la Real Federación Española de Natación (RFEN), se compone de las siguientes pruebas de piscina (RFEN 2017):

Tabla 5. Programa de competición de la Real Federación Española de Natación en piscina (2017).

Programa de competición
<ul style="list-style-type: none"> • 50 metros: estilo libre, espalda, braza, mariposa. • 100 metros: estilo libre, espalda, braza, mariposa. • 200 metros: estilo libre, espalda, braza, mariposa, combinados (estilos). • 400 metros: estilo libre, combinados (estilos). • 800 metros: estilo libre (solo femenino). • 1500 metros: estilo libre (solo masculino) • Relevos: 4 x 100 metros estilo libre, 4 x 100m estilos combinados, 4 x 200 metros estilo libre.

Según Moreno y Núñez, (2000, p. 14) la natación concuerda con las características del grupo de deportes psicomotrices que “demandan de sus practicantes la realización de modelos de ejecución que tienen que ser lo más eficaces posibles, o la copia más fehaciente de un modelo o patrón que establece el reglamento o la biomecánica de las técnicas deportivas”.

Las situaciones motrices que se dan en natación, son muy similares a las del atletismo, puesto que el o la deportista, se encuentra en un espacio, en el que en igualdad de condiciones ha de superar ciertas dificultades, procurando superarse a si mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas, las cuales pueden ser comparadas con otros u otras deportistas (Mora-Mérida, Ocejo y Bandera, 2009). Deportes de este tipo, se caracteriza por la búsqueda de resultados, su alta planificación, su entrenamiento intenso, una ejecución con una estructura estable y conocida con anterioridad por el deportista. Para el desarrollo competitivo, el trabajo técnico será crítico y fundamental. Por otro lado, al igual que en el atletismo, los aspectos tácticos, van ganando importancia a medida que la distancia de la prueba aumenta, para saber

dosificar la energía disponible, y para decidir correctamente cuándo acelerar o disminuir la velocidad, en función de la velocidad de los rivales (Bravo y col, 1990). Así, Farto (2011) afirma que en las pruebas de longitud inferior a 200 metros, han de considerarse sprints, puesto que el nadador tiene que llevar un ritmo constante, con objeto de evitar la acumulación láctica temprana, y sus consecuente reducción de la velocidad de nado. “Incluso el nadador mejor entrenado, notara la caída del metabolismo, después de 40-45’’ de esfuerzo máximo” (Farto 2011, p. 8). En las pruebas de mayor longitud a 400 metros, el saber interpretativo aumenta dado que los nadadores pueden nadar a velocidades inferiores a su máximo, para después poder decidir cuándo aumentar la velocidad, en función de los de más nadadores (Farto, 2011) .

Por lo tanto, como bien enuncia Platonov (1988), el objetivo táctico en las disciplinas cíclicas sería, organizar en conjunto la distancia de la competición, la distribución del gasto energético, para asegurarse la utilización más racional de los potenciales funcional y técnico.

Es importante mencionar, la poca exigencia del mecanismo de decisión en los competidores de natación, ya que el competidor decidirá con anterioridad las soluciones motrices a aplicar, donde los sentidos están mermados por la posición horizontal (los oídos debajo del agua, la visión comprometida), y el cuerpo esta en permanente equilibrio. El entorno es muy estable, aunque casi no se obtiene la información del exterior.

En los deportes elegidos como representativos de los deportes individuales, destaca la escasa exigencia del mecanismo de decisión, o cognición con respecto a la actividad realizada por otros participantes en el momento de la prueba. Otra de las característica de los deportes individuales escogidos, es que durante su practica se da la “situación motriz que pone en co-presencia a varios individuos que actúan (a veces en rivalidad) sin provocar interacciones motrices operatorias que formen parte de la acción a realizar” (Parlebas 2001, p. 422). Estas situaciones colocan a varios deportistas simultáneamente realizando la tarea motriz, pero no implica una interacción motriz en la ejecución de la tarea. La co-motricidad simultánea o co-motricidad de la no-interacción, se da con la presencia de rivales en las calles vecinas, en natación por ejemplo se puede observar esta característica (Domínguez, 2011). Parlebas por su parte define la interacción motriz “cuando, durante la realización de una tarea motriz, el

comportamiento motor de un individuo influye de manera observable en el de otro o varios de los demás participantes” (Parlebas 2001, p. 269).

En la natación no se registran ni se evidencian situaciones de interacción motriz positiva así como tampoco de contracomunicación motriz (Domínguez y Saraví, 2013).

Una vez aclarada el aspecto de la rivalidad en los deportes de carácter individual, se hace patente que la mayor diferencia entre los deportes de carácter individual y colectivo es la ausencia de compañero en las disciplinas deportivas individuales.

También cabe destacar, que los deportes de carácter individual, pueden fomentar la necesidad de autonomía, como concluyeron Gené y Latinjak (2014), al estudiar las Necesidades Psicológicas Básicas y la autodeterminación en deportistas de deportes de carácter individual y colectivo, resultando que la necesidad de autonomía en los deportistas individuales era mayor. Reforzando esta línea de investigación, Fernández, Contreras, García y González, (2010), concluyeron que los deportistas que más entrenan, principalmente las capacidades físicas, presentan mayores niveles de autoconcepto.

1.3.1.2. Características de los deportes colectivos: fútbol y balonmano.

El fútbol tiene su origen en la antigua China, en cambio su versión moderna se comenzó a jugar en las calles de la Inglaterra medieval, antes de evolucionar a uno de los deportes más populares del mundo. En el juego originario, competían entre ciudades vecinas, luchando una gran cantidad de jugadores para arrastrar la vejiga de un cerdo por cualquier medio posible a las porterías designadas (IOC, s.f.).

El fútbol se volvió tan violento en Inglaterra, que fue prohibido por el rey Eduardo III, dicha prohibición duró por más de 300 años. A las escuelas públicas inglesas se les atribuye el establecimiento posterior de los códigos modernos de fútbol, convirtiéndolo así, en deporte en el siglo XVI (IOC, s.f.). Molina-García (2014), determina los elementos que integran este deporte, definiéndolos en: el campo o terreno de juego, los compañeros y adversarios, las porterías, el balón o móvil, y las reglas. Pino, (1999) afirma que el reglamento del fútbol es básico para el desarrollo de este deporte, ya que este es el que va a determinar la libertad de las acciones que pueden llevar a cabo los y las participantes. El terreno de juego goza de unas dimensiones rectangulares, con una longitud de entre 120 metros (máximo) y 90 metros (mínimo); con una anchura entre 90 metros (máximo) y 45 metros (mínimo). Las porterías, están en los extremos del campo. Consisten en dos postes verticales, separados entre sí con una distancia de 7,32 metros, y uno horizontal (larguero) con una distancia de 2,44 metros hasta el suelo. Así mismo la reglamentación limita el número de cambio de jugadores que se pueden llevar a cabo durante cada partido; solo se pueden realizar 3 cambios por partido (Caldero-Fuentes y Ortiz, 2016)

El fútbol apareció por primera vez en el programa de los Juegos de la II Olimpiada, París 1900. Ha estado en el programa de cada edición de los Juegos desde entonces, con la excepción de Los Ángeles 1932. Europa, dominó la competencia hasta después de 1992 en Barcelona, donde España se convirtió en

el último equipo europeo en ganar una medalla de oro. El fútbol femenino, se introdujo en el programa olímpico en 1996 (IOC, s.f.).

Martínez, Molinero, Jiménez, Salguero y Tuero (2008), afirman que en la última década, el deporte ha tomado gran protagonismo en la sociedad. En el caso concreto del fútbol, según Ruíz-Omeñaca (2012), se constata su efecto social y cultural, influenciando sobre los valores predominantes en la sociedad.

Vanek y Cratty, (1970, cit. por Castelo, 1999), definiendo los deportes colectivos (entre los cuales está el fútbol), como deportes de situación, ya que la acción motriz de los jugadores, está fuertemente unida con la capacidad de éstos para adaptarse de forma adecuada y eficaz a las constantes y diversas alteraciones que se dan en el contexto. Concluyendo, que las habilidades en el fútbol son claramente abiertas, pues la ejecución técnica se realiza frente a una gran variabilidad situacional, creada por los jugadores. A su vez, Devis y Peiró (1992), consideran, que los juegos deportivos colectivos poseen una naturaleza problemática y contextual.

Morales y Guzmán (2000), definieron el futbol como un deporte colectivo de oposición, que enfrenta dos equipos de once jugadores, se desarrolla en un espacio delimitado, que consiste en un constante forcejeo para conseguir la posesión del balón, cuya finalidad es, introducirlo en la portería contraria, evitando que entre en su portería.

Romero Cerezo (2000, p.7), define el fútbol como: “un deporte colectivo, donde se produce una interacción motriz entre los participantes, como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios, utilizándose un espacio común (estandarizado y sin incertidumbre), y con una participación simultánea mediante cooperación/oposición”

Mieles-Moreira, (2017, p.8) define el fútbol como: “deporte sociomotriz, incluido en el grupo de las actividades de cooperación/oposición”. (...). El tipo de comunicación que se da, es práctica esencial y directa de comunicación, contra-comunicación, y la indirecta praxémica y gestémica”.

Davids, Araújo, y Schuttleworth (2005), afirman que el fútbol es uno de los deportes más complejos, interactuando en él, factores técnico-tácticos, psicológicos, afectivos y sociales.

Mieles Moreira (2017, p.8), al hablar de la técnica en el fútbol asevera que, esta debe entenderse como: “una parte operativa que ayuda a resolver un problema de juego en función de la situación que se encuentre el jugador”.

Partiendo de la práctica empírica, y de los problemas en el terreno de juego, se ha buscado en diversas disciplinas científicas respuestas que avancen en la mejora del rendimiento en el fútbol. En esta búsqueda, para identificar los factores de rendimiento que poseen mayor peso en la obtención de mejores resultados, se ha llegado a un alto grado de consenso entre los investigadores, destacando el factor táctico-estratégico como el uno de los más determinantes (Clemente, Martins, Mendes, y Figueiredo, 2014; Pacheco, 2007; Teodorescu, 1984; Vales, 1998; Vales, 2004). Siendo la función principal la de cooperar, para conseguir el acceso a objetivos tácticos cada vez más complejos (García, Rodríguez y Garzón, 2011).

García (2008, p.71), define la táctica como: “un proceso complejo en el que se involucran los procesos cognoscitivos, afectivos y volitivos para afrontar las situaciones que representen un problema, y que puedan ser solucionado a través del pensamiento, fundamentalmente basándose en las percepciones del deportista”. En la misma línea, Núñez, Bilbao, Raya, y Oña (2004), afirman que en deportes de similar estructura al fútbol, y por supuesto en el propio fútbol las capacidades sensoriales perceptivas son fundamentales.

Al igual que en los otros deportes escogidos para este estudio, existen diferentes categorías para agrupar a los jugadores en función de sus fases de aprendizaje y desarrollo motor, ya que entre los 14 y los 20 años, existen grandes diferencias respecto a las características motrices de los y las jugadores, por lo que se agrupan por edades para que las competiciones sean más equilibradas. En casos excepcionales, los niños que destacan en su categoría por poseer habilidades superiores a las de sus compañeros, podrían jugar en una categoría superior a la le corresponde por edad, si su entrenador así lo decidiese, sin embargo, en el caso de un jugador que tenga un nivel más bajo que el del resto de compañeros, no podrá jugar en una categoría inferior a su edad.

La duración de los partidos de fútbol es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 minutos cada uno, separados entre ellos por un descanso de 15 minutos (Reglamento Real Federación Española Fútbol, 2019). Respecto a las categorías inferiores, los tiempos pueden variar, ya que en la categoría infantil se

juegan dos partes de 40 minutos cada una, y los alevines de 30 minutos cada parte, reduciéndose considerablemente estos tiempos en la categoría Benjamín, con una duración de 25 minutos por parte; sin embargo, en la categoría juvenil y cadete, la duración de las partes es de 45 minutos. Aunque dependiendo de cada comunidad autónoma la duración de las partes se modifica, suele estar entre los valores mencionados. En las categorías inferiores, también se producen modificaciones en las dimensiones del terreno, dependiendo de la categoría de la que se trate. La federación del País Vasco (en benjamín, alevín e infantil), no desarrollan competiciones federativas propiamente dichas (Angulo y Toro, 2014).

El balonmano, es un juego de equipo de ritmo rápido que se inició en Escandinavia y Alemania, a finales del siglo XIX (IOC, s.f.). Cambre (2008), afirma que el origen del juego que actualmente conocemos como balonmano, es el fútbol. Argumenta, que a finales del siglo XIX; “los profesores alemanes de gimnasia, fueron incentivados por las autoridades de ese entonces, a establecer un deporte típicamente alemán que pudiera competir con el fútbol inglés” (Cambre, 2008, p.22). Deporte este que, había captado el interés de los jóvenes germanos. Así se puede deducir que la lógica interna del balonmano es muy similar a la del fútbol. El balonmano, fue reconocido por primera vez, a principios del siglo XX y G. Wallström, introdujo el deporte del "balonmano" en Suecia, en 1910. La Federación Internacional de Balonmano Aficionado (The International Amateur Handball Federation; IAHF), se creó en 1928, con motivo de los Juegos Olímpicos de Ámsterdam, lo que llevó al primer Campeonato Mundial de Balonmano de Campo, que se jugó en Alemania, en 1938. Entre 1938 y 1966, existieron dos formas de juego diferenciadas: un juego al aire libre de 11 jugadores en un campo de fútbol, y una nueva versión para jugadores de interior de 7 jugadores, preferido por los escandinavos. Después de 1936, el balonmano ya no se jugó en los Juegos Olímpicos, excepto como deporte de exhibición en 1952 en Helsinki. El balonmano cubierto, se presentó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1972 en Múnich, en la que Yugoslavia salió victoriosa y ganó la primera medalla de oro después de una competencia entre 16 equipos masculinos. La introducción del balonmano femenino a los Juegos, tuvo lugar en 1976 en Montreal, Canadá. La Unión Soviética, ganó esta primera competición Olímpica femenina (IOC, s.f.).

Coronado y González (1996, p.31), describen el balonmano como: “un deporte colectivo cuyo objetivo final es conseguir mediante elementos técnicos individuales, principios tácticos individuales, y procedimientos tácticos colectivos, más goles que el equipo contrario o recibir menos”.

Hernández (1998), define el balonmano como un deporte sociomotriz de cooperación/oposición, que se desarrolla en un espacio común y estandarizado, de utilización común para ambos equipos, siendo el objetivo introducir el balón en la portería contraria, sin infringir el reglamento. Seco y de Dios (2008), consideran que los principales elementos a tener en cuenta en balonmano son: los compañeros de equipo y la colaboración mutua; los rivales a superar; el balón, a conservar y dominar; el espacio, a proteger o conquistar; la portería, objetivo final en la consecución de goles; y por último, las reglas de juego, a cumplir.

Las reglas del juego, establecen los modos o formas para poder conseguir el gol o para poder evitarlo, existiendo dos tipos de estructuras, fijas (terreno de juego, duración del partido, la portería, el balón y el gol), y variables (jugadores, ordenación de los jugadores, las líneas, formas de jugarse el balón, comportamiento con el contrario, y sanciones) (Coronado y González, 1996). Al igual que en el fútbol, en las categorías inferiores, los tiempos y las dimensiones del terreno de juego, de la portería y del balón, varían dependiendo de la categoría de la que se trate, aun así, existe una diferencia importante en el número de sustituciones de los participantes que se pueden realizar durante el partido, siendo el número de sustituciones limitado en el fútbol (3 sustituciones), e ilimitado en el balonmano. Antón (1990), afirma que el balonmano se caracteriza por la constante correlación de situaciones de ataque y defensa durante el ciclo de juego, estando el equipo con posesión del balón en situación de ataque, mientras su adversario estará en fase defensiva .

Por su parte, Seco y de Dios (2008), afirmaron que, realizar una acción técnica con un gesto biomecánicamente perfecto, no tendrá éxito si no se realiza en el momento idóneo: “la elección del gesto técnico ajustada al momento de juego en función del contrario y el compañero es necesaria para el éxito del ataque” (Seco y de Dios, 2008, p.30). Los autores continúan afirmando la constante y permanente influencia de los compañeros y rivales en el devenir del juego.

Las acciones técnicas, de manera aislada, no son suficientes para el desarrollo del juego. Una acción técnica, ejecutada con perfección, pero realizada en momento inoportuno o en situación inadecuada, no lleva necesariamente al éxito. La elección del gesto técnico, ajustada al momento de juego, en función del contrario y el compañero, es necesaria para el éxito del ataque e igualmente para su continuidad. En el Balonmano, como en la mayoría de los deportes de equipo, se constata el sistema de relaciones e interacciones permanentes entre diferentes elementos que intervienen en el juego, y además, con cambios permanentes.

Antón, en 1998 (Seco y de Dios, 2008), estructuró el contenido de la táctica en Balonmano, diferenciando entre medios tácticos simples, básicos y complejos. Afirmó, que para la obtención de la excelencia en el balonmano moderno, hay que usar el contenido general de los medios tácticos grupales de manera más acentuada que otros, y bien relacionados con las variables estructurales de los sistemas defensivos más habituales. Renovar y utilizar acciones técnicas de forma adaptada, conduce al triunfo, debiendo huir de un juego basado en acciones técnicas preestablecidas, fácilmente controlables por el rival. Seco y de Dios (2008), concluyen que una buena base técnica favorece, facilita y enriquece la enseñanza táctica.

A la sociomotricidad, se le han atribuido ciertas características educativas, según Mora (2011), la sociomotricidad comprende los juegos, los deportes, las actividades recreativas, cuyo fin es formar y socializar a los niños. Los juegos sociomotores, atribuyén en cada momento un rol cambiante a cada jugador, cuyo manejo puede contribuir en el plano educativo. Entendiendo el rol como las obligaciones y derechos que un jugador tiene en un momento concreto del partido. Estas dinámicas, como creación social, reproducen a su manera dicho fenómeno, no es lo mismo atacar o defender por lo que el conjunto de contenciones, derechos y prohibiciones prescritas que posee cada jugador es cambiante (Parlebas, 2001).

Hernández Moreno (1994, p. 47) define los posibles roles que se dan en los deportes colectivos escogidos para este estudio (fútbol y balonmano): 1.- Jugador con balón: poner el balón en juego, avanzar con él, pasar, tirar, fintar, ampliar espacios o reducirlos, hacer o recibir falta,... 2.- Jugador sin balón del equipo que lo posee: avanzar hacia la portería contraria, ocupar una posición en

el ataque, desmarcarse, pedir el balón, ampliar o reducir espacios, hacer o recibir falta. 3.- Jugador del equipo que no posee el balón: volver a la portería propia, defender individual o en zona, anticiparse, ampliar o reducir espacios, hacer o recibir falta, apoyar a un compañero, etc.

Lagardera y Lavega, (2003; Mora, 2011), diferencian tres tipos de actividades sociomotrices:

1.- Situaciones de cooperación o comunicación motriz: la competencia motriz se lleva a cabo con al menos un compañero, cooperando para conseguir juntos un objetivo común.

2.- Situaciones de oposición o contra comunicación motriz: la competencia motriz se lleva a cabo contra un rival que se opone al objetivo, siendo esta oposición corporal o de carácter instrumental.

3.- Situaciones de cooperación-oposición: la competencia motriz se lleva a cabo en colaboración de compañeros, y en oposición de rivales.

Es en este último apartado en que se encuentran los deportes colectivos escogidos para el presente estudio (Fútbol y Balonmano).

Lavega, Araújo, Jaqueira (2013), exponen la idea de que, la lógica interna de los juegos sociomotores, exige realizar conductas motoras con inteligencia sociomotriz, junto con inteligencia emocional, puesto que, en cualquier juego, la conducta motriz y la emocional, se ven influenciadas por la interacción con los participantes.

Como postula Rovira (2010), la inteligencia sociomotriz está profundamente ligada a la comunicación motriz que se establece con los otros jugadores. En los juegos con compañeros, el participante debe actuar con una lógica afín a los jugadores de su equipo. Cada persona del equipo, coopera en un mismo discurso de naturaleza motriz, que les acerque al objetivo común. Por otro lado, cuando intervienen los jugadores del equipo contrario, el jugador debe establecer un diálogo, que es discrepante con los intereses y objetivos a lograr. En ambos casos, la lógica interna de estos juegos requiere actuar con inteligencia emocional, ya que activan procesos de empatía sociomotriz (Lagardera y Lavega, 2003). Por el mismo hilo de pensamiento, Parlebas (2001), asevera que los participantes actúan en función de las actitudes, intenciones y proyectos que suponen en los demás participantes. Dentro de estas conductas empáticas, incluyen una carga cognitiva (estimación de las distancias y de las

velocidades de los desplazamientos, lectura de las respuestas de los compañeros y de los adversarios, anticipación, etc.), y también afectiva (percepción de emociones, manejo de emociones ante una situación de riesgo, deseo de ganar, reacciones emocionales ante situaciones imprevistas, etc.).

En diferentes estudios como por ejemplo: Lavega, Filella, Agulló, Soldevila, (2011) y Molina-Díaz (2016), se ha constatado que los participantes en juegos deportivos sociomotrices, perciben más positivamente la actividad que los que juegan en solitario. Por eso se puede pensar que se podrían aprovechar este tipo de prácticas para facilitar experiencias motrices que ayuden a desarrollar competencias emocionales (Bisquerra, 2000; Pérez-Escoda, Bisquerra, Filella y Soldevila, 2010). Aunque no se puede olvidar la investigación de Alonso y cols., (2013), en la que concluyeron, que dentro de los juegos sociomotores (de cooperación, de oposición, y de cooperación-oposición), la percepción de los participantes respecto a las emociones positivas, resultaron similares. Por el contrario, cuando se realizaron juegos con rivales (juegos de oposición, o juegos de cooperación-oposición), las percepciones de emociones negativas de los participantes, puntuaron más alto. Delgado y cols. (2014, p.27), explican que “la frustración, la ira o la rabia pueden aparecer debido a la presencia de un rival principalmente en los juegos de oposición que dificulta la consecución del objetivo deseado”.

Por las razones explicadas en las páginas anteriores, y coincidiendo con Williams, Reilly y Carling (2005), el rendimiento del juego deportivo colectivo es mucho más complejo de evaluar que el de los deportes individuales. Para los entrenadores, con el objetivo de mejorar el proceso de entrenamiento, desde un punto de vista técnico-táctico, es necesario investigar y obtener información científica sobre las demandas en competición (Morillo-Baro, Reigal y Hernández-Mendo, 2015).

Una vez aclarada el aspecto de la rivalidad en los deportes de carácter individual, se hace patente que la mayor diferencia entre los deportes de carácter individual y colectivo es la ausencia de compañero en las disciplinas deportivas individuales. A su vez, vistas las características de los dos deportes colectivos escogidos para la realización de este estudio, se considera importante mencionar, la gran exigencia del mecanismo de decisión, o cognición en comparación a la motricidad realizada por los participantes de deportes

individuales. Esta diferencia de exigencia sobre los mecanismos de decisión se hace mas patente en el momento de la competición.

Capítulo 2.

Diversión.

2.1. Aproximación conceptual.

Existe cierta controversia en la interpretación de los conceptos de diversión y satisfacción. Wankel (1993), define la diversión como una emoción positiva, un estado afectivo positivo. Dentro del constructo de la Diversión, la percepción de libertad, la concordancia entre la competencia y exigencia del reto y la determinación personal, han sido identificados como elementos importantes para la diversión (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985; Csikszentmihalyi, 1985, Csikszentmihalyi, Abuhamdeh y Nakamura, 2014). Deci (1975), hace referencia a los sentimientos de diversión, afirmando que se experimentan cuando la implicación en una actividad crea una sensación de competencia y autodeterminación. Por su parte, Gutiérrez (2000), plantea la idea de que la satisfacción en el movimiento no persigue exclusivamente el rendimiento, sino que también, es el placer experimentado desde dentro. El hecho de sentirse gratificado con aquello que se realiza, supone sentirse satisfecho.

La investigación en el ámbito de la educación física y el deporte, viene utilizando el Sport Satisfaction Instrument (Duda y Nicolls, 1992). El concepto original al que hacen referencia los autores citados es “satisfaction” del idioma inglés. Este concepto se ha traducido como satisfacción y como diversión, dando lugar a confusión a la hora poder identificar el mismo concepto. En este estudio, se utilizan como sinónimos, sabiendo que los autores hacen referencia al concepto original anglosajón, pues ya Baena y Gramero-Gallegos (2015), en su traducción y validación del instrumento, nombran los dos factores de dicho instrumento como satisfacción/diversión y aburrimiento.

2.2. Relación entre Diversión y Motivación.

Diversos autores (Deci y Ryan, 1985; Cecchini, Echevarria y Mendez, 2003; Mendez-Gimenez, Fernandez-Rio y Cecchini-Estrada, 2016) postulan que la diversión es una parte inseparable a la motivación intrínseca. Castillo, Balaguer y Duda (2001) en estudios realizados en el ámbito académico con jóvenes estudiantes, han considerado la diversión como un constructo de interés intrínseco en la escuela, afirmando que existe una relación positiva entre la diversión y el interés por los quehaceres escolares orientados hacia la tarea. En cambio, afirman que la orientación al ego, en los quehaceres escolares, lleva a los jóvenes estudiantes al aburrimiento y a la falta de interés, sobre todo cuando los estudiantes dudan o se les hace dudar de sus propias capacidades. Mendez-Gimenez y cols., (2016) consideran la diversión como una consecuencia motivacional positiva y adaptativa; por el contrario consideran al aburrimiento como una consecuencia de la desmotivación. Martín, Tendero, Bañuelos (2006), después de analizar los datos obtenidos en su investigación, proponen como conclusión que para favorecer vivencias más divertidas, la orientación motivacional predominante debería de ser a la tarea.

2.3. El estudio de la Diversión en el ámbito deportivo.

La revisión de investigaciones realizadas en natación, dio con el trabajo de Abrales y cols. (2016), en el que se estudia a 163 nadadores y nadadoras que competían en campeonatos de ámbito nacional y entrenaban un mínimo de cinco sesiones semanales, desde la categoría cadete hasta senior de diferentes clubes. Obtuvieron puntuaciones de la variable Diversión muy superior al Aburrimiento, como también ocurre en los trabajos de Castillo, Balaguer y Duda (2002), Castillo, Balaguer, Duda y Merita, (2004) y Abrales y cols. (2014).

Analizando estudios realizados con atletas se encuentra la investigación de Zarauz y Ruiz-Juan (2016) en la que 401 atletas veteranos (35 a 69 años) de pista que entrenan y compiten habitualmente y de los cuales 330 son hombres y 71 mujeres. presentan puntuaciones en Diversión muy altas y por el contrario muy bajas en Aburrimiento.

Ruiz-Juan, Gómez-López, Pappous, Cárcelos y Allende (2010), estudiaron a 209 remeros y remeras de élite de categoría junior, 104 kayakistas, 38 canoistas masculinos, y 66 kayakistas femeninas. Los resultados de dicho estudio, muestran que los deportistas presentan altas puntuaciones en orientación a la tarea que se relaciona positivamente con la Diversión en la que también muestran valores altos. En este caso, los chicos muestran puntuaciones algo más altas que las chicas y ambos grupos presentan bajos índices de aburrimiento. En los resultados que conciernen a la Diversión, no se vieron diferencias significativas en cuanto al sexo de los participantes.

López Suárez (2014) estudio a 626 jóvenes (331 mujeres y 295 hombres, cuyas edades oscilan entre los 11 y los 19 años, que practicaban actividad física y deporte en horario extraescolar. Revisaron 43 tipos de deporte, que a su vez agruparon en 5 categorías: 1.- Actividades Físicas Dirigidas (Aerobic, Spinning y similares); 2.- Artes Marciales y Deportes de Combate (Jiu Jitsu, Boxeo, Judo y similares); 3.- Deportes de Equipo (Voleibol, Baloncesto, Balonmano, etc.); 4.-

Deportes Individuales (Hípica, Tenis etc.); 5.- Deportes No Convencionales (en el que aparecen representadas nuevas modalidades deportivas como el Air Soft y similares). En dicho estudio, los valores de la satisfacción intrínseca de los participantes, en cuanto a la Diversión percibida, son significativamente mayores en los participantes chicos que en las chicas. López Suárez (2014), concluye, que los chicos parecen disfrutar más de la práctica deportiva y se aburren menos que las chicas. También afirma que no se aprecian diferencias significativas en los valores de satisfacción con el deporte respecto a la edad de los participantes; pero si hay diferencias significativas según el número de años de práctica. López Suárez (2014), afirma que los y las deportistas que llevan practicando más de un año, están significativamente más satisfechos que los llevan practicando menos de un año. Profundizando más, se podría decir que los y las deportistas que llevan practicando más de un año encuentran el deporte más interesante y el tiempo parece volar para ellos, en comparación a los que llevan menos de un año practicando. Por último, aquellos sujetos que practican deportes convencionales (haciendo referencia las agrupaciones 2, 3 y 4), parecen estar más satisfechos con la práctica deportiva y se aburren menos, que aquellos que practican actividades físicas dirigidas (agrupación 1).

Entre los aspectos que pueden afectar en la práctica deportiva federada de los y las jóvenes deportistas, la Diversión que vivencian durante la práctica toma una destacada influencia por lo que se convertirá en uno de los ejes de esta investigación.

Capítulo 3.

Motivación.

3.1. Aproximación conceptual.

La palabra motivación proviene del latín, del verbo “moveré” que significa mover. El diccionario de la RAE, en su tercera acepción, define la motivación como: “Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”.

Una de las primeras y más completas definiciones sobre motivación se encuentran en la obra de Krech (1962, citado en Castro Sánchez, 2019), quien indica que la motivación, es el impulso a actuar que puede provenir de un estímulo externo (contexto, ambiente), o puede ser impulsado por los procesos mentales internos (cognición), de la persona. Gutiérrez y López (2012), entienden la motivación del ser humano, como el impulso que provocará la realización o evitación de determinadas conductas. Estar motivado significa, tener la voluntad de moverse por alguna meta, en cambio, una persona que no muestra ímpetu o inspiración para actuar, se la denomina desmotivada (Ryan y Deci 2000). Pintrich, Schunk y Luque (2006), dan una definición más académica y, definen motivación, como el proceso que nos dirige hacia el objetivo de una actividad, que la induce y la mantiene. Por otro lado Boza y Toscano (2012, p.126), definen la motivación como, “un proceso que implica la existencia de unas metas, requiere cierta actividad (física o mental), y es una actividad decidida y sostenida”. Recientemente Castro Sanchez (2019), añade, que todas las definiciones sobre la motivación cuentan con dos elementos comunes, la consecución de un objetivo y la relación de este concepto con las necesidades del ser humano. El concepto motivación se ha estudiado ampliamente en contextos diversos, como por ejemplo el laboral, educativo o deportivo, entre otros (Ródenas, 2015).

La motivación, determina la intensidad y continuación en la realización de una conducta concreta en la que parámetros de tipo cognitivo, social, biológico y

emocional intervienen sobre ella (Hernández, Jiménez, Guadarrama, y Rivera, 2016).

El desarrollo de las teorías de la motivación humana, es un fenómeno bastante reciente, que se remonta al siglo XX. Kusurkar, Croiset, Mann, Custers y Cate (2012) resumen brevemente esta evolución (Tabla 7). La primera teoría que se nombra en dicho resumen, es la teoría de Murray (1938, citado por Kusurkar, Croiset, Mann, Custers y Cate, 2012), Teoría de Necesidad de rendimiento (“Need to achieve theory”). Esta teoría se basó en la observación de Murray, concluyendo que las personas tienen tendencias diferentes, estas tendencias son: la necesidad de lograr, o de superar obstáculos, ejercer poder, esforzarse por hacer algo difícil y lo más rápido posible (Franken, 1988). Murray, describió una construcción de motivación dinámica, dependiente del tiempo y del contexto. No veía la motivación como un rasgo fijo, sino como uno que podía manipularse para mejorar el aprendizaje.

Años después, Hull (1943, citado por Kusurkar y cols., 2012), propuso La Teoría la Unidad, en la que se postula que las personas tienen unas necesidades, y la conducta va dirigida primeramente a colmar esas necesidades, para poder mantener el estado del cuerpo en equilibrio (Weiner 1992, citado por Kusurkar y cols., 2012).

Completando la teoría de Hull, Maslow (1943, citado por McLeod, 2007) propuso la Teoría de la Jerarquía de las Necesidades. Esta se basaba en la importancia relativa de las diferentes necesidades en la vida de una persona. Maslow, propuso que el impulso o motivación humana básica, refleja en última instancia, la necesidad de autorrealización (la realización del potencial propio), que se podría desarrollar solo si las necesidades básicas subyacentes (fisiológicas, de seguridad, amor y pertenencia y estima), están satisfechas.

Unos años más tarde, McLelland, Clark, Roby, Atkinson, Steele (1953, citado por McAdams, 1980) publicaron el Método para calificar la motivación de logro, aseverando que existe una motivación generalizada en cada individuo, que puede predecir su comportamiento en una amplia variedad de situaciones. Proponen, que la construcción motivacional subyacente parece estable y predictiva para el comportamiento.

Atkinson y Feather (1966), por su parte, propusieron que la motivación general del individuo, es una suma resultante de dos dimensiones: la motivación para tener éxito, y la motivación para evitar el fracaso. Postularon que la motivación depende del motivo, la expectativa de éxito o fracaso, y el valor del incentivo por el éxito o fracaso. También, ideó una fórmula para medir la cantidad de motivación de un individuo en una situación concreta. Predijo, que la motivación y el esfuerzo serían más fuertes, cuando alcanzar el objetivo, no era ni demasiado fácil ni demasiado difícil.

Horner (1973), agregó un aspecto de género a la motivación al sugerir, que las mujeres mostraban una motivación de logros más baja que los hombres, porque las mujeres tenían mayor "miedo al éxito" que los hombres. Este miedo, de acuerdo con Horner, crece a partir de la consideración de las consecuencias del éxito, que para las mujeres puede significar la pérdida de amigos, feminidad y popularidad (Spence y Helmreich, 1978; citado por Beere, 1990), en comparación con los hombres. Los autores anteriores prepararon el terreno para el establecimiento de las diferencias de género en la motivación, mostrando en sus resultados, que los hombres obtuvieron un puntaje mayor en el deseo de desafío intelectual y competitividad, mientras que las mujeres, obtuvieron un puntaje más alto en el deseo de trabajar duro. Dichos resultados, también se han observado en investigaciones posteriores (Kusurkar y cols., 2010).

Weiner (1974, citado por Kusurkar y cols., 2012) propuso la Teoría de Atribución ("Attribution Theory"). Esta, teoriza sobre cómo los individuos interpretan los eventos, y cómo esta interpretación, se relaciona con su pensamiento y comportamiento. Identificando la capacidad, el esfuerzo, la dificultad de la tarea, y la suerte, como los factores más importantes que afectan a las atribuciones para el logro.

Bandura (1977), propuso que las personas funcionan como contribuyentes a su propia motivación, comportamiento, y desarrollo, dentro de una red de influencias que interactúan recíprocamente. El concepto de Autoeficacia, es fundamental para la Teoría Cognitiva Social (SCT), lo que significa, que los juicios de autoeficacia de un individuo, determinan cuánto tiempo y esfuerzo invierte en una actividad. Por lo tanto, las personas, generalmente emprenden,

realizan y persisten en actividades que creen que son capaces de realizar, y evitan aquellas que se sienten incapaces de realizar.

Posteriormente Deci y Ryan (1985), propusieron la teoría de la Autodeterminación (TAD o SDT sus siglas en inglés). Dentro de este postulado, proponen que el comportamiento de una persona está determinado no solo por el nivel de motivación, sino también por la calidad o el tipo de motivación. Describieron dos tipos de motivación: la motivación intrínseca, que hace que una persona realice una actividad por interés personal, y la motivación extrínseca, que hace que una persona realice la actividad para obtener una recompensa, o para evitar la pérdida o el castigo. La motivación intrínseca se basa en las necesidades inherentes del individuo: la autonomía, la competencia y la afinidad (Ryan y Deci, 2000). La TAD se considera muy relevante en el ámbito deportivo, por lo que se ampliara la información sobre esta teoría mas adelante.

Csikszentmihalyi (1985) por su parte, propuso la Teoría del Flujo, incluida en la TAD. Esta teoría, se centra en explicar la sensación de flujo (inmersión completa en la actividad), que se produce cuando la persona está realizando una tarea. Para ello, explica que la tarea propuesta, debe estimular óptimamente al participante, ofreciendo un reto a conseguir, que suponga un desafío, pero que sea alcanzable con las habilidades que ya posee.

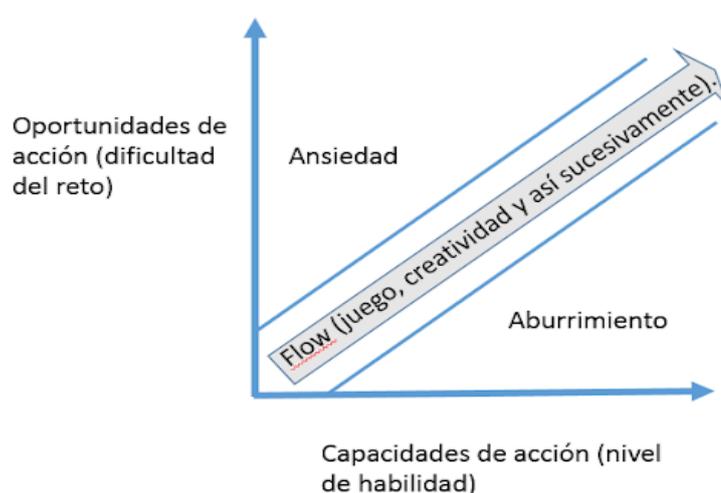


Figura 4. Representación gráfica de la Teoría del Flujo. Adaptado de Nakamura, Csikszentmihalyi (2014).

Pintrich (2000), autor que popularizó la Teoría de Metas de Nicholls (1989), explica la motivación de los individuos sobre la base de dos tipos de

orientación hacia los objetivos: maestría y rendimiento. La orientación hacia el objetivo de maestría (o también denominada orientación a la tarea) se produce cuando los objetivos de la persona se centran en el dominio, el aprendizaje y la comprensión de la tarea, mientras que la orientación hacia el objetivo de rendimiento (o también denominada orientación al ego) se produce cuando las metas de la persona se centran en un mejor desempeño en comparación con los demás que están realizando la tarea.

Tabla 6. Teorías de la motivación (Tomado y ampliado de Kusurkar y cols., 2012)

Teoría (autor)	Autor	Año	Conclusión
Motivación para el rendimiento (Need to achieve theory)	Murray	1938	La motivación de los estudiantes depende del contexto y el tiempo.
Teoría de la unidad (Drive theory)	Hull	1943	Las necesidades conducen al comportamiento para la satisfacción de dichas necesidades.
Teoría de la jerarquía de las necesidades (Hierarchy of needs theory)	Maslow	1943	La autorrealización, es decir, el cumplimiento completo de la potencial de cada uno, es una necesidad, que entra en acción solo si se satisfacen las necesidades básicas.
Método para calificar la motivación de logro (Method for scoring achievement motivation).	McClelland y cols.	1953	Hay una motivación generalizada que es estable en todas las situaciones. Esta es innata o depende de la experiencia infantil.
Teoría del valor de la expectativa (Expectancy value theory).	Atkinson	1966	La motivación general de un individuo es una suma de su motivación para tener éxito y su motivación para evitar el fracaso. La motivación depende del motivo, depende del valor de incentivo del éxito o fracaso y la expectativa de éxito o fracaso.

Motivo para evitar la teoría del éxito (Motive to avoid success theory)	Horner	1968	Las mujeres tienen una dimensión adicional en la motivación, llamada miedo al éxito.
Teoría de atribución (attribution theory)	Weiner	1974	Los individuos atribuyen su éxito y fracaso a diferentes factores, que pueden ser internos o externos. Estas atribuciones determinan su mayor motivación y comportamiento hacia la tarea.
Teoría cognitiva social (Social cognitive theory)	Bandura	1977	Los individuos controlan su propia motivación y comportamiento dentro de la red de su entorno social.
Teoría de la autodeterminación (Self-determination theory)	Deci y Ryan	1985	Un individuo puede tener dos tipos de motivación: intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca es el tipo de motivación deseable para todas las actividades, incluido el aprendizaje y la educación. Las recompensas impulsan la motivación extrínseca y reducen la motivación intrínseca.
Teoría de metas (Achievement goal theory)	Nicholls Ames Pintrich	1989 1992 2000	Complementa a la teoría de la autodeterminación, se habla de dos principales agrupaciones para entender el logro en la tarea. En la primera gran agrupación se busca el logro en la tarea en sí misma, el individuo desarrolla metas de acción que se basan en evaluaciones de habilidades de la intervención propia o de implicación hacia la tarea. La segunda gran agrupación para entender el logro en la tarea (el éxito), es la de las personas que entienden el éxito como algo extrínseco a la tarea, entienden que ha sido exitosos cuando vencen a los rivales, obtienen más puntos que los demás...

Teoría metas de logro tricotómico	Elliot y Church	1997	El marco teórico evolucionó de un modelo dicotómico (tarea-ego) a un modelo tricotómico en la que añade los a este modelo dicotómico de entender la Orientación Motivacional tanto a la aproximación al éxito como a la evitación del fracaso. Añadiendo, la evitación del fracaso como una nueva razón de la motivación humana. Proponiendo tres tipos de motivaciones, hacia la maestría, hacia el acercamiento al éxito y hacia la evitación del fracaso.
Teoría de metas 2 x 2 (2x2 achievement goal)	Elliot y McGregor	2001	Proponen una nueva clasificación en los agrupamientos de orientaciones motivacionales, proponiendo la distinción entre motivación de aproximación y motivación de evitación. Se propuso y aprobó un marco de objetivos de logro 2 x 2 que comprende objetivos de enfoque de dominio, evitación de dominio, enfoque de rendimiento y objetivos de evitación de rendimiento
Teoría de metas 3 x 2 (3x2 achievement goal)	Elliot, Murayama y Pekrun	2011	Este modelo propone la división de las metas de maestría en dos metas diferenciadas. La primera sería la tarea en sí. La persona evalúa su competencia con la tarea a realizar como referente absoluto esto es, si se realiza la tarea de modo exitoso. La segunda partición sería la del YO, esta meta motivacional utiliza la experiencia pasada en la destreza o tarea a realizar para evaluar su éxito. Evaluando si hay evolución o mejora al realizar la tarea en comparación con la destreza demostrada en la misma tarea en el pasado. Así dándose lugar a tres particiones para definir la competencia; La tarea en si, el yo y el otro. Cada una de estas tres particiones, a su vez también se dividen en dos metas de logro diferentes, la aproximación al éxito y por el contrario la evitación del fracaso

Estudios previos, como los de Bruner, Epstein, Serritella y Quaranta, (2014), demostraron que es importante considerar las posibles relaciones entre las construcciones psicológicas y el comportamiento. Una posible relación que se debe considerar, al explorar si la identidad de los estudiantes atletas predice su conducta deportiva, es considerando la Teoría de Metas de Logro, que se ha demostrado que es un factor clave en la motivación y el rendimiento humano (Ames, 1992, Dweck, 2000, Elliot, 1999, Nicholls, 1984 citado por Vansteenkiste, Lens, Elliot, Soenens y Mouratidis, 2014). Otra teoría a considerar es la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000).

Las formas autónomas de motivación (identificación y motivación intrínseca), son las formas más duraderas de motivación, y están estrechamente relacionadas al éxito académico, y al bienestar psicológico (Deci, Vallerand, Pelletier y Ryan, 1991).

En el panorama moderno de la investigación, Deci y Ryan (2012), aseguran que existen varias teorías de motivación activas y en competencia. Dentro del contexto deportivo, Ródenas (2015), entiende la motivación como el resultado de la interacción entre las variables cognitivas, biológicas, sociales y emocionales que determinarán en la elección, intensidad, persistencia y rendimiento en una la actividad. Por tanto, se puede considerar que la motivación influye en el aumento, mantenimiento o disminución de la conducta, en función de cómo interactúen estas variables mencionadas (Deci y Ryan, 1985). Así pues, En el contexto deportivo, la motivación se va a ver influenciada por la percepción de éxito y la percepción de competencia que tenga el practicante (Vizcarra, 2003). La persona, puede entender el éxito como un avance en la adquisición de habilidades o competencias, sin tener que compararse con los demás practicantes; pero también puede ser entendido como realizar las tareas mejor que los que le rodean, sin tener en cuenta la calidad de la tarea realizada (Deci y Ryan, 2012). El origen de estas ideas, se encuentra en la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977), la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000) y en las Teorías de Orientaciones de Metas de Nicholls (1984, 1989).

3.2. Principales teorías sobre motivación.

No es fácil mejorar ni llegar a la excelencia en cualquier ámbito de la vida, sin llegar a desearlo; sin estar motivado para ello (Cox, 2009; Saies 2018). En palabras de Cecchini, Fernández-Río, Méndez-Giménez y Martins, (2014) esta dimensión afectivo-emocional se considera imprescindible para alcanzar la excelencia. En función de esta afirmación resulta interesante abordar las diferentes teorías que estudian la motivación.

3.2.1. Teoría de Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 1985).

Son muchas y muy diversas las teorías descritas sobre motivación. En la actualidad, una de las más utilizadas es la Teoría de Autodeterminación (TAD). Esta teoría, trata de analizar en qué grado las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión (Deci y Ryan, 1985; Moreno y Martínez 2006). Para Carratalá (2004), el grado en que las personas realizan las tareas, por su propia elección y de voluntad, es lo que determina la motivación. “La macroteoría de la autodeterminación (TAD), asume la naturaleza dinámica de la personalidad, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico y del desarrollo, esforzándose por dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente, con su voluntad” (Moreno y Martínez 2006 p. 40). Esta macro-teoría general de la motivación y personalidad humana, ha evolucionado a través de cuatro mini-teorías:

1. Teoría de la evaluación cognitiva.
2. Teoría de la integración orgánica.
3. Teoría de las necesidades psicológicas básicas.
4. Teoría de las orientaciones de causalidad.

- **Teoría de la evaluación cognitiva.**

La primera de las mini-teorías, esto es, la teoría de la evaluación cognitiva tiene como objeto definir los factores que describen el cambio y la variación de la motivación intrínseca. Según Mandigo y Holt (1999), los cuatro procesos que definen esta variabilidad son los siguientes:

1. La elección del propio ejecutante de la tarea que va realizar y el control sobre ella. Así, según Goudas, Biddle, Fox, y Underwood (1995), cuando el propio ejecutante de la tarea es el que ha elegido la tarea a realizar y tiene control sobre ella, la motivación intrínseca sobre la actividad aumenta; en cambio, si existe percepción de control por un factor externo, la motivación intrínseca probablemente disminuiría.
2. La capacidad de elección dentro de la actividad. Según los autores, la motivación intrínseca del participante, aumenta cuanto mayor control y capacidad de elección se disponga dentro del ambiente de la actividad (Deci y Ryan, 1985; Mandigo y Holt, 1999).
3. La información o feedback que recibe el participante desde factores extrínsecos. Según Mandigo y Holt (1999), cuando el participante percibe informaciones positivas respecto a su competencia, aumentará la motivación intrínseca, sin embargo cuando el participante percibe informaciones negativas respecto a su competencia (incompetencia) o, cuando el participante percibe desde fuentes externas información con el objeto de controlar la actividad, disminuye la motivación intrínseca. Dentro de estos últimos factores, se pueden encontrar, según Eisenberger y Cameron (1996) premios materiales o recompensas, amenazas, fechas límite, las directivas, las evaluaciones bajo presión, y las metas impuestas.
4. La Orientación Motivacional del individuo. Según Mandigo y Holt (1999), las personas que estén más orientadas a la tarea, tienen mayores probabilidades de estar intrínsecamente más motivadas que las que están más orientados al ego, ya que estas últimas, sienten más presión para mantener su autoestima.

- **Teoría de la integración orgánica.**

La segunda de las mini-teorías, esto es, la Teoría de la Integración Orgánica (Deci y Ryan, 1985), introducen el continuo de la motivación, que engloba desde la conducta no-autodeterminada, hasta la conducta más auto-determinada. En este continuo, detalla a su vez las diferentes formas de motivación, que van desde la desmotivación, relacionado con la conducta no autodeterminada, pasando por la motivación extrínseca, para llegar por último a la motivación intrínseca, que se sitúa al mismo nivel que la conducta autodeterminada. Deci y Ryan (2000; en Moreno y Martínez, 2006) también identifican, dentro de este continuo, los factores ambientales que fomentan o inhiben la interiorización e incorporación de los procesos reguladores relevantes, el tipo de regulación y locus de causalidad.

Koestner, Lossier, Vallerand, y Carducci (1996), definen la desmotivación como la falta de intencionalidad para actuar. Dentro del continuo, la desmotivación se corresponde con el grado más bajo de auto-determinación, esto es, con una conducta no-autodeterminada (García Calvo, 2004). Esta situación de desmotivación se puede producir por varias razones. Según Ryan (1995), una de las razones que puede llevar al practicante a la desmotivación puede ser que no valore la actividad en sí; otra razón que puede llevar a la desmotivación según Bandura (1986), puede ser, que el practicante no se sienta competente para realizar la actividad. Por su parte, Pelletier, Tuson, Green-Demers, Noels y Beaton (1998), consideran cuatro razones por las que el practicante puede llegar a este estado de desmotivación:

- La falta de habilidad o competencia para realizar la actividad o la creencia de esta carencia.
- No tener fe en la estrategia que se lleva a cabo en la actividad.
- La falta de interés en el esfuerzo requerido por la actividad o la creencia de que no se es capaz de realizar el esfuerzo requerido.
- La creencia de que el gran esfuerzo a realizar no tendrá mucha trascendencia.

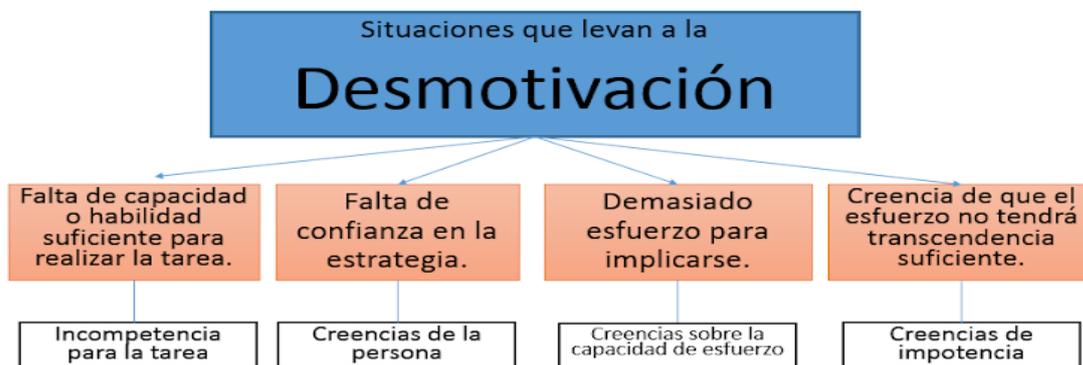


Figura 5. Tipos de desmotivación (Pelletier y cols. 1998. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez, 2006).

La importancia de la percepción de las capacidades propias, o como Bandura lo definiría, la importancia de la autoeficacia, toma especial trascendencia. Para cada persona o deportista, la perfección del éxito aunque puede ser similar, no es igual. Lo que para un sujeto supondría el éxito para otro podría ser un fracaso. Para comprender la percepción que tiene cada individuo de haber sido exitoso en su tarea, se debe de entender la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1986).

Bandura (1986), explica que la autoeficacia está estrechamente relacionada con los juicios que hace cada uno de su eficacia, y a su vez, expone que estos juicios que cada individuo realiza de sí mismo, influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse, y sobre las conductas de cada persona.

La teoría de autoeficacia, forma parte de la Teoría Social Cognitiva (Bandura 1977, 1986). Desde la exposición de la Teoría de la Autoeficacia, se han realizado numerosos estudios empíricos en los que se ha analizado la relación con diferentes procesos, como por ejemplo, el pensamiento autorreferente, la autorregulación, el autoconcepto y la propia autoeficacia, asociándolos y buscando interacciones a su vez, con la motivación en los sujetos a estudio. Estos estudios se han realizado en contextos de salud, educación y deporte.

La Teoría de la Autoeficacia expone, que la percepción que cada uno tiene de su eficacia, influye en el esfuerzo que los sujetos emplean, cuanto persiste

ante las dificultades, fracasos, expectativas adversas, y por supuesto, en la elección de las conductas (Bandura 1977, 1986; Bandura y Cervone, 1986). Por tanto, la autoeficacia percibida, en palabras de Amenabar (2003 p.105), se entiende como aquellas “valoraciones que realizamos las personas acerca de nuestras capacidades, para enfrentarnos efectivamente a las demandas que nos plantean las distintas situaciones de la vida”. Considerando las propias percepciones de eficacia, como fuente generadora, que ayuda a poder lograr la tarea deseada.

Escartí, Roberts, Cervelló, Y Guzmán (1999), por su parte, postulan que las percepciones de autoeficacia de las personas, o las expectativas que la persona, tiene sobre el rendimiento que va a poder alcanzar en una determinada situación, juegan un papel importantísimo en la motivación de realizar dicha tarea. Por lo que, un rendimiento óptimo, necesitaría tanto la existencia de habilidades para realizar la tarea, como de la creencia de poder utilizar esas habilidades en ese momento o contexto. Como apuntaban Weinberg, Gould, Chirivella y Feliu (1996), para lograr el éxito, no es suficiente tener autoeficacia, también el deportista ha de querer conseguir el éxito y tener la capacidad para ello. Como aseveran Sontroen y Morgan (1989, citados por Weiner, 2010) la autoeficacia, puede ser considerada como una forma de autoconfianza en una situación concreta.

En el ámbito deportivo, Cox, Duncheon y McDavid (2009), explican que los deportistas que se sienten confiados en el éxito de su práctica, se sienten motivados para la práctica.

Según Deci y Ryan (2000), dentro de la motivación extrínseca, el fin de la conducta del individuo es satisfacer una demanda externa, o también puede tener como fin la recepción de premios o recompensas. Los participantes motivados extrínsecamente en la actividad tienden a sentirse controlados por algún agente externo. Así pues, diversos autores (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan, 1995; Chantal, Vallerand, y Vallières, 2001; Moreno 2006) definen cuatro tipos de regulaciones de motivación extrínseca, las denominan de la siguiente manera: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada.

El primer tipo, la regulación externa, es la más alejada de la motivación intrínseca, esto es, la menos autodeterminada. Los individuos realizan la conducta sintiéndose controlados, y con el objeto de satisfacer una petición externa a sus necesidades (locus externo), obtener una recompensa o evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000; Santurio y Fernández-Río, 2017).

Tabla 7. Regulación externa. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).

TIPO DE MOTIVACIÓN	TIPO DE REGULACIÓN	LOCUS DE CAUSALIDAD
Extrínseca	Externa	Externa
EJEMPLOS EN ÁMBITO DEPORTIVO		
La familia y los amigos me apremian y coaccionan para ir a hacer deporte. El entrenador me dice que debo bajar mi marca 3" para poder acceder a los campeonatos nacionales (objetivo que el propio entrenador se puso sin contar con el deportista).		

El segundo tipo, es la regulación introyectada o auto-ejecutada. En este tipo de regulación, las personas continúan manteniendo conductas con un locus de control externo, al igual que en la primera, aunque tales conductas están asociadas a las expectativas de auto-aprobación, evitación de estados de ansiedad y mejoras del ego (Deci y Ryan, 2000). Las conductas viene motivada por algún tipo de reconocimiento social, autoexigencia o evitación de sentimientos de culpa (García Calvo, 2004).

Tabla 8. Regulación introyectada. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).

TIPO DE MOTIVACIÓN	TIPO DE REGULACIÓN	LOCUS DE CAUSALIDAD
Extrínseca	Introyectada	Algo interno
EJEMPLOS EN ÁMBITO DEPORTIVO		
Me siento culpable si no he acudido al entrenamiento. Me siento decepcionado conmigo mismo si no he realizado deporte durante la semana.		

El tercer tipo, es la regulación identificada. Carratalá (2004), explica que en este tipo de conducta, la persona realiza actividad libremente porque la valora de modo muy positivo, aunque no le resulte agradable de realizar. El individuo entiende la importancia de dicha tarea para mejorar en sus metas aunque le suponga gran esfuerzo el realizarla, lo cual hace pensar que existe un alto grado de autonomía percibida (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000).

Tabla 9. Regulación identificada. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).

TIPO DE MOTIVACIÓN	TIPO DE REGULACIÓN	LOCUS DE CAUSALIDAD
Extrínseca	Identificada	Algo interno
EJEMPLOS EN ÁMBITO DEPORTIVO		
Puede que el atleta de resistencia, por ejemplo, el especialista en maratones, no realice muy a gusto el trabajo de fuerza en la sala fitness, pero piensa que le ayudará a proteger sus articulaciones, prevenir lesiones y mejorar su zancada.		

El último tipo, es la regulación integrada. En este caso, la conducta se realiza de modo autodeterminado. Para que la integración ocurra, la persona determina sus valores y sus necesidades, y actúa en congruencia con ellas.

Tabla 10. Regulación integrada. Tomado y adaptado de Moreno y Martínez (2006).

TIPO DE MOTIVACIÓN	TIPO DE REGULACIÓN	LOCUS DE CAUSALIDAD
Extrínseca	Integrada	Interno
EJEMPLOS EN ÁMBITO DEPORTIVO		
Las personas comprometidas con un estilo de vida activo y saludable que integran su práctica deportiva como parte de su vida.		

En esta línea, Moreno y Martínez (2006, p.44) definen la motivación intrínseca, como:

Aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización.

Vallerand y col (1993), propusieron la existencia de tres tipos de motivación intrínseca:

Motivación intrínseca hacia el conocimiento: cuando la persona se compromete con la actividad, por el gozo y la agrado que siente mientras intenta aprender.

Motivación intrínseca hacia la ejecución: cuando la persona se compromete con la actividad, por el gozo y la agrado que siente, mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo.

Motivación intrínseca hacia la estimulación: cuando la persona se compromete con la actividad, por el gozo y la agrado que percibe, por experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos.

Más cerca en el tiempo, autores como Saies, Arribas-Galarraga, Cecchini, Luis-De-Cos, y Otaegi (2014) aseveran que una de las claves para lograr el rendimiento óptimo de los deportistas, puede encontrarse en lograr el equilibrio entre los elementos positivos de la motivación intrínseca, sin dejar de lado los elementos positivos de la motivación extrínseca.

- **Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas.**

La tercera de las mini-teorías, es La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas. Según esta teoría, todo ser humano sin distinción de raza, sexo, grupo o cultura tiene las mismas necesidades básicas para poder funcionar eficazmente, de no ver satisfechas estas necesidades, las personas mostrarán comportamientos de funcionamiento no óptimo o síntomas de enfermedad evidentes. Estas necesidades básicas, se definen como algo congénito, universal y indispensables para la salud y el bienestar (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000; Moreno y Martínez 2006). Según los citados autores, estas necesidades básicas son: la autonomía, la competencia y la relación.

La competencia, hace referencia a la necesidad de la persona de sentirse capaz de realizar con éxito alguna habilidad, en algunas de las continuas interacciones que realiza en el ambiente social (Moreno y Martínez, 2006). La necesidad de desarrollar esta competencia, motiva a la persona buscar nuevos retos de óptima dificultad, para intentar mantener o mejorar esas habilidades (Moreno y Martínez, 2006). No es una habilidad lograda, sino un sentimiento de efectividad (Deci y Ryan, 2002).

La relación, hace referencia a un sentimiento de conexión y aceptación con otros miembros de la comunidad, el hecho de preocuparse y que se

preocupen del bienestar, de la seguridad y unión de los miembros de dicha comunidad (Deci y Ryan, 2002).

La autonomía, hace referencia a que la procedencia de la conducta que se realiza sea uno mismo. Esto implica interés e integración de los valores, percibiendo la conducta como una expresión del ego (Moreno y Martínez, 2006).

Según la TAD, estas necesidades básicas establecen los mediadores psicológicos que influyen en los tres principales tipos de motivación, de la misma manera, estas motivaciones, influyen sobre la personalidad (Deci y Ryan, 2002).

- **Teoría de las Orientaciones de Causalidad.**

En la cuarta de las mini-teorías, esto es, en La teoría de las Orientaciones de Causalidad, las orientaciones de causalidad se definen como aspectos relativamente duraderos de las personas que determinan el origen de la regulación, y el grado de la auto-determinación de la conducta. A su vez determinan tres tipos principales de orientaciones causales que dirigen la regulación de las personas (Deci y Ryan, 1985): estas son: la orientación de control, la orientación de autonomía, y la orientación impersonal.

La orientación de control. En las personas en las que predomina esta orientación de causalidad, existe un control en el ambiente o en ellos mismos que les empuja a realizar la tarea por que deben hacerla. Para motivar a las personas bajo esta orientación de causalidad, juegan un papel importante la recompensas externas, las fechas límite para finalizar las actividades, y la vigilancia sobre las actividades.

La orientación de autonomía. Las personas en las que predomina esta orientación de causalidad, suelen tener un locus interno de causalidad, se encuentran intrínsecamente motivados, disponen de mucha capacidad de elección, iniciación y regulación de la conducta. Sus metas personales, e intereses son las que rigen sus acciones.

La orientación impersonal. Las personas en las que predomina esta orientación de causalidad, suelen creer que no son capaces de regular su conducta para conseguir los objetivos fijados. No se sienten capaces para dominar las tareas, y no identifican que la conducta que escogen tiene relación

con el resultado. Creen que la fuente de control viene de un agente externo. La orientación impersonal, se suele relacionar con sentimientos depresivos o altos grados de ansiedad.

Moreno, Cervelló y Cutre (2010), en congruencia con la teoría de la autodeterminación, aseveran que para la consecución del compromiso deportivo, es importante estar motivado intrínsecamente, esto es, practicar la actividad por el puro placer de su práctica.

Coincidimos con Moreno y Martínez (2006), cuando afirman que la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), es de los constructos teóricos más coherentes y sólidos para explicar la motivación humana, y más concretamente, la motivación hacia las actividades físicas y deportivas.

- **Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand 1997, 2001).**

Partiendo de la Teoría de la Autodeterminación y proponiendo un paso más en el estudio y comprensión de la motivación, Vallerand (1997;2001) desarrolló el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (HMIEM) relacionando diferentes constructos a través de una serie de principios y sus consecuencias. Moreno y González-Cutre (2006), describen este modelo (en base a 5 principios: (Figura 6)

Principio 1. La motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación, han de ser tomados en cuenta para un análisis completo de la motivación.

Principio 2. Hay tres niveles de motivación: global (motivación general del individuo), ambiental o contextual (motivación generada en un ambiente o entorno específico, como puede ser el deporte), y situacional (motivación durante la realización de una tarea concreta).

Principio 3. Los factores sociales, determinan la motivación. Cada uno de los niveles puede influenciar en el nivel inferior más próximo, por lo que la motivación global, puede influir en la motivación ambiental o contextual, y ésta en la situacional.

- Consecuencia 1: los factores sociales determinan la motivación a nivel global, ambiental o contextual y situacionales.
- Consecuencia 2: las percepciones de la persona de competencia, autonomía y relación social, interceden el efecto de los factores sociales sobre la motivación.
- Consecuencia 3: los niveles de motivación están influidos por la motivación del nivel superior.

Principio 4. La motivación de nivel inferior, también puede influir en la motivación de un nivel superior. Por ejemplo, cuando una joven tiene experiencias gratificantes en sus prácticas deportivas (situacional), puede incrementar actitudes positivas hacia el deporte (ambiental o contextual) y estar más motivada para adquirir un estilo de vida activo (global).

Principio 5. El estado motivacional personal, conlleva una serie de consecuencias importantes.

- Consecuencia 1: las consecuencias positivas aumentan desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca.
- Consecuencia 2: las consecuencia motivacionales existen a los tres niveles.

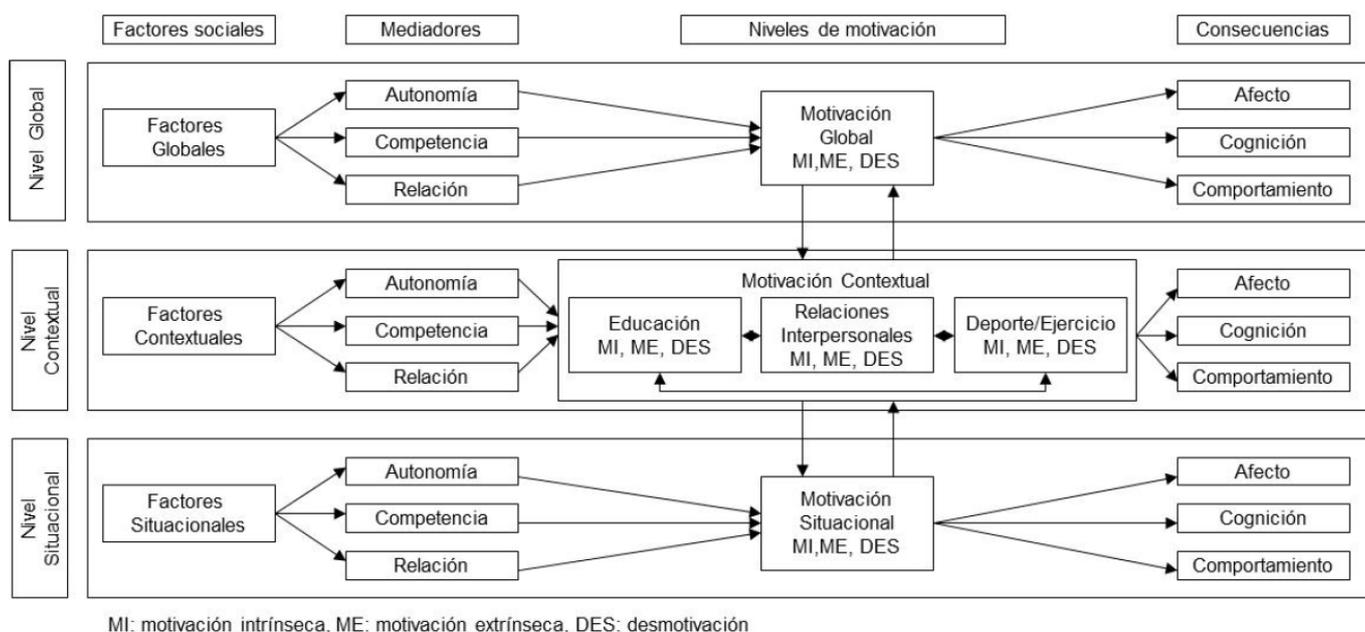


Figura 6. Modelo jerárquico de motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 2001; tomado de Moreno-Murcia, Paulette y Huéscar, 2013).

El modelo básico de Vallerand (1997), fue aplicado con éxito en la escuela secundaria (Fortier, Vallerand y Guay, 1995), en nadadores de élite canadienses para afrontar los mecanismos de abandono del deporte (Pelletier et al., 2001 citado por Vallerand, 2012), y con los jugadores franceses de balonmano (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Curry, 2001, citado por Vallerand, 2012). Este modelo motivacional, fue capaz de integrar gran parte de la investigación sobre motivación intrínseca y extrínseca en los deportes (ver Vallerand y Losier, 1999).

3.2.2. Teoría de Metas de Logro (Nicholls 1984, 1989).

La teoría de las metas de logro de Nicholls (1989), complementa a la Teoría de la Autodeterminación, esta basada en los estudios realizados en la década de los ochenta en el contexto educativo (Dweck, Elliot y Mussen 1983; Nicholls, 1984; Ames y Archer, 1988). Así, el compendio de las teorías citadas, establecen un marco teórico que sirve de base para el estudio de los factores motivacionales presentes en el ámbito deportivo (Spray, 2000).

Nicholls (1984), explica que según cómo entienda el éxito de la tarea cada persona, esto es, que metas de logro tenga, la conducta y respuestas, se van a ver influidas en función de esas metas, por lo que la persona, percibirá, analizará y procesará la información, y puede que reaccione de manera diferente frente a una misma acción. Así Pintrich (2000), explica que los objetivos que se plantean las personas, no son rasgos en el sentido clásico de la personalidad, son representaciones cognitivas, y pueden mostrar tanto estabilidad intraindividual como sensibilidad contextual.

En la literatura científica, se habla de dos principales agrupaciones para entender el logro en la tarea. En la primera agrupación, se busca el logro en la tarea en sí misma, el individuo desarrolla metas de acción que se basan en evaluaciones de habilidades de la intervención propia, o de implicación hacia la tarea. La Orientación Motivacional tenderá hacia la mejora personal, basada en pautas de aprendizaje (Nicholls, 1984; 1989). Estas metas de aprendizaje, se

utilizan para mejorar la competencia, y entender o dominar alguna nueva tarea (Dweck 1986).

La segunda gran agrupación para entender el logro en la tarea (el éxito), es la de las personas que entienden el éxito como algo extrínseco a la tarea. Entienden que ha sido exitosos, cuando vencen a los rivales, u obtienen más puntos que los demás... Esta motivación, está basada en criterios de rendimiento, normalmente cuantitativos. Esta agrupación se denomina Orientación Motivacional al ego (Nicholls, 1984; 1989) o metas de performance (Dweck 1986) y se centran en la consecución de juicios positivos realizados extrínsecamente de la tarea con respecto a la competencia personal. Como bien explica Duda (2001, p. 59): “Cuando se está implicado en la tarea, las percepciones de competencia son autorreferenciadas y las experiencias de dominio de la tarea, de esfuerzo, de aprendizaje, y/o mejora personal producen un sentimiento de éxito”. Por el contrario, si se orientado hacia el ego, la competencia percibida esta supeditada a causas normativas y externas del individuo como por ejemplo, hacer mas puntos que los demás participantes.

En la misma línea, González Valeiro (2001), habla de dos formas diferentes de entender el logro. Las expectativas de eficacia, relacionadas con la conducta de la persona, y las expectativas de resultado, donde el logro viene condicionado por el resultado, normalmente en valores cuantitativos.

La Teoría de Metas de Logro se ha utilizado ampliamente en el contexto deportivo (Nicholls, 1992; Duda y Nicholls, 1992; Duda, 1995; Duda y Whitehead, 1998; Duda, 2001).

En relación con lo anterior, Duda y Nicholls (1992), postulan que el ambiente social que rodea a la persona, como por ejemplo progenitores y tutores, entrenadores, compañeros de equipo o de colegio, rivales, amigos... van a influir de modo significativo en cómo entienden el resultado de la tarea. Dicho de otra manera, el modo de ver el éxito del entorno del deportista, condicionará el modo de ver el éxito del propio deportista. Por lo que, en el contexto deportivo, los entrenadores influyen sobremanera a la hora de orientar a los deportistas (Nicholls, 1989). A este entorno dentro de la Teoría de Metas de Logro, Nicholls lo denomina perspectiva de meta dominante, o clima motivacional. Ames (1992) define el clima motivacional como el conjunto de señales percibidas por el sujeto

en su entorno, implícitas y explícitas, mediante las que se definen los criterios de éxito y/o fracaso.

Unos años más tarde, el marco teórico evolucionó de un modelo dicotómico (tarea-ego) a un modelo tricotómico (Elliot y Church, 1997, citado por Méndez-Giménez, Cecchini-Estrada y García-Romero 2018). Como resultado de esta evolución, Elliot y Church (1997) propusieron tres tipos de motivaciones, hacia la maestría, hacia el acercamiento al éxito y hacia la evitación del fracaso.

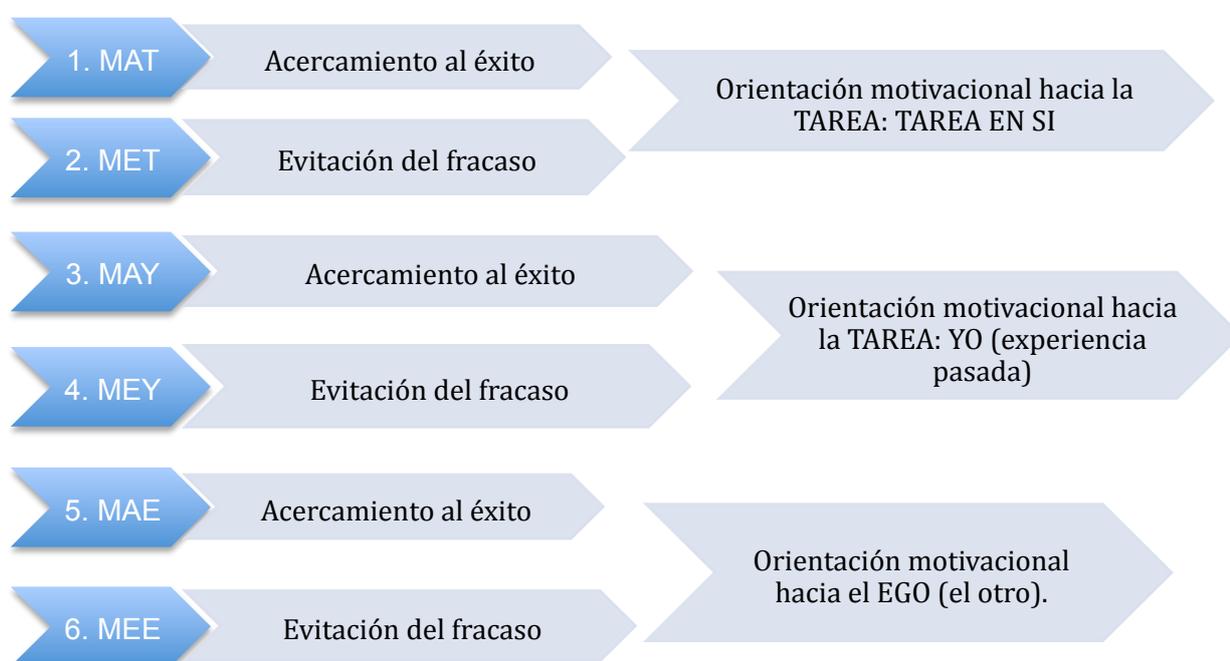
Avanzando en la Teoría de Metas de Logro, diversos estudios de Elliot y colaboradores (Elliot, 1999; Elliot y Church, 1997; Elliot y McGregor, 2001; Cervelló, Moreno, Martínez, Ferriz y Moya 2011), mostraron la utilidad de añadir los constructos de aproximación y evitación a las metas de logro dentro de la dicotomía entre Orientación Motivacional a la tarea y al rendimiento, puesto que las personas pueden tener por objetivo mostrar su competencia, o evitar su incompetencia (evitando destacar en incompetencia entre los participantes en la tarea). En consecuencia, Elliot y sus colaboradores, proponen una nueva clasificación en los agrupamientos de orientaciones motivacionales. Proponiendo un modelo de metas de logro 2x2, en el que la Orientación Motivacional hacia la tarea y hacia el ego se subdividen, generando así la meta de logro a la maestría (existente en la teoría precedente), y la meta de evitación maestría (evitar la falta de aprendizaje y de mejora, ampliando la teoría precedente). Con respecto a la segunda orientación de meta, esto es, la orientación hacia el ego o rendimiento, proponen la meta de evitación-rendimiento (evitar hacerlo peor que los demás, ampliando la teoría precedente).

- **Modelo teórico de metas de logro 3x2 (Elliot, Murayama y Pekrun, 2011).**

El último avance en la teoría de metas estudiado, es el propuesto por Elliot, Murayama y Pekrun (2011). Estos autores, proponen el modelo teórico de metas de logro 3x2, que propone la división de las metas de maestría en dos metas diferenciadas. La primera sería la tarea en sí. La persona evalúa su competencia con la tarea a realizar como referente absoluto, esto es, si se realiza la tarea de modo exitoso. La segunda partición, sería la del YO, esta meta

motivacional utiliza la experiencia pasada en la destreza o tarea a realizar, para evaluar su éxito. Evaluando si hay evolución o mejora al realizar la tarea en comparación con la destreza demostrada en la misma tarea en el pasado, da lugar a tres particiones para definir la competencia: La tarea en sí, el yo, y el otro. Cada una de estas tres particiones, a su vez también se dividen en dos metas de logro diferentes: la aproximación al éxito, y la evitación del fracaso (Méndez-Giménez y cols., 2018). Produciendo un total de 6 metas de logro diferenciadas (Ver tabla 11).

Tabla 11. Tipos de metas de logro 3x2.



3.3. Estudios que abordan la Motivación en el deporte.

En los últimos 30 años, ha aumentado el interés en la investigación sobre la motivación en el ámbito de la psicología deportiva (Elliff y Huertas, 2015).

La revisión sistemática realizada por González-Valero, Zurita-Ortega y Martínez-Martínez, (2017), muestra que los estudios de motivación en el contexto deportivo se basan, principalmente, en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) y la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989).

Kilpatrick, Hebert y Bartholomew (2005), afirman que la motivación compone un factor básico sobre el rendimiento deportivo, siendo este, un constructo multifactorial en el que influyen diferentes variables psicológicas, como por ejemplo la ansiedad, el estrés, la imagen corporal, las relaciones sociales o el hedonismo. Para entender los diferentes procesos cognitivos que se dan en los entrenamientos y competiciones, la investigación sobre la motivación resulta básica (Zarauz y Ruiz-Juan, 2016; Castro-Sánchez, Zurita-Ortega y Chacón-Cuberos 2018).

Lochbaum, Kazak Çetinkalp, Graham, Wright, y Zazo, (2016), revisaron un total de 260 estudios desde 1989 hasta abril del 2016 en los que comparan las orientaciones motivacionales en el deporte competitivo. En el meta-análisis realizado en dicho estudio, se revisó si las dos orientaciones motivacionales (ego/tarea) correlacionan entre sí. Esta revisión proporcionó confianza en que las dos orientaciones motivacionales son adecuadamente independientes; por lo tanto, formar grupos de orientación a la tarea y al ego, como se encuentran a menudo en la literatura, es una manera apropiada de utilizar las dos orientaciones. Los resultados de dicho meta-análisis, no pudieron confirmar la hipótesis de Duda (1989) de que las mujeres, se orientan más a la tarea y menos al ego en comparación con los hombres. Ni tampoco la hipótesis de Ericsson, Krampe y Tesch-Römer (1993), de que las atletas de élite, se orientan más a la tarea y menos al ego en comparación con los atletas sub-élite. Tampoco

encontraron diferencias significativas en cuanto a la Orientación Motivacional entre deportistas de modalidades individuales y colectivas. Con la excepción de que los atletas de “países colectivos-comunistas”(Europa Central, Este de Asia y el medio-este) están menos orientados a la tarea que los atletas de “países más individualizados”(África, América latina y Oeste de Europa).

En 2017, en la revisión sistemática realizada por Lochbaum y cols. (2017), en la que incluyeron 19 estudios del año 1998 al 2016, de siete países diferentes (principalmente EE. UU. y Noruega), y en el que se estudiaron el judo, baloncesto, fútbol y balonmano, con un tamaño de muestra que fue de 5.679 deportistas, concluyeron que las puntuaciones medias de los deportistas en orientación al ego (OE) y a la tarea (OT) no diferían en función de la edad.

En la revisión de investigaciones sobre la Orientación Motivacional en deportes individuales, más concretamente en atletismo, natación y deportes con similar estructura de lógica interna, se encuentra el estudio de Cecchini, González, Carmona, y Contreras (2004), con 96 atletas cadetes, en el que obtuvieron resultados en los que los atletas disponen de una mayor implicación hacia la tarea (OT) que hacia el ego (OE). A su vez, estos autores, observaron que los y las deportistas de mayor nivel competitivo, están significativamente más orientados a la tarea. Por otro lado los y las deportistas de menor nivel competitivo puntuaron por debajo de la media en la OT, sin encontrar diferencias en función del sexo de los y las participantes.

Continuando con los estudios que analizan atletas, más recientemente, Chin, Khoo y Low (2012), estudiaron a 632 adolescentes (349 chicos and 283 chicas) cuyos resultados muestran que la orientación a la tarea es significativamente mayor en atletas más jóvenes, más concretamente en el grupo entre 13-15 años de edad en comparación con el grupo de entre 16-18 años. También se muestran diferencias significativas en cuanto al sexo de los participantes, los chicos se ven significativamente más OE que las chicas.

Revisando estudios recientes realizados en nadadores, Abrales, Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Gómez-López y Rodríguez-Suárez (2014), observan que la OT de los nadadores era claramente superior a la OE. Esto mismo ocurre en otros trabajos, como los realizados por Cervelló, Santos-Rosa y Ruano (2000), García-Más y Gimeno (2008) y Abrales et al. (2014).

Por otro lado, Saies, Arribas-Galarraga, Cecchini, Luis-De-Cos, y Otaegi (2014), en un estudio realizado con piragüistas, concluyen que los piragüistas expertos muestran niveles más altos tanto en la orientación a la tarea como al ego en comparación con los novatos. A la hora de explicar los altos valores en orientación al ego, argumentan la comparación social a la que se somete a los deportistas expertos (Cecchini y cols., 2008; Kavussanu y Ntoumanis, 2003; White y Duda, 1994). En la misma línea de pensamiento, Reyes-Bossio (2009) afirma que cuando a la alta OE se añade una alta OT, la interacción entre ambas orientaciones motivacionales puede ser positiva para el rendimiento del deportista.

Se ha podido comprobar que la revisión de los estudios que analizan la Orientación Motivacional en el deporte individual es extensa. En la siguiente tabla se reflejan los más destacables:

Tabla 12. Estudios que han utilizado TEOSQ en deportes individuales de competición desde 2011 a 2018. Tomado y ampliado de Lochbaum y cols., (2016 p.7).

Autores	Año	Edad Media	N	Sexo	País	Deporte
Isik	2018	33.29	116	MF	Turquía	Tiro con arco
Kahrović, Bratić, Nurkić, Jovanović, Radenković y Murić.	2018	12-14	79	MF	Serbia	Karate
Fontana y Fry.	2017	15.9	216	MF	USA	Lucha (Wrestling)
Hirota	2017	21,51	771	MF	Brasil	Atletismo discapacitados

Autores	Año	Edad Media	N	Sexo	País	Deporte
Šilić, Sesar y Lovrić.	2017	12.7	302	MF	Croacia	Natación
Pineda-Espejel, Alarcón, Trejo, Chávez y Arce.	2016	21.07	37	MF	México	Gimnasia artística
Lucidi, Zelli, Mallia, Nicolais, Lazuras y Hagger.	2017	14.36	314	MF	Italia	Tenis
Abraldes, Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Gómez-López y Rodríguez-Suárez.	2016	18,23	163	MF	España	Natación
Şakir Bezci.	2016	19.2	593	MF	Turquía	Taekwondo
Baek	2015	D	73	M	Corea del Sur	Lucha (Wrestling)
Baek	2015	D	139	M	Corea del Sur	Lucha (Wrestling)
Baek	2015	D	50	M	Corea del Sur	Lucha (Wrestling)
Baek	2015	D	262	M	Corea del Sur	Lucha (Wrestling)
Elferink-Gemser y cols.	2015	15.73	63	M F	Holanda	Patinaje de velocidad
Farkhondeh y Moghaddam	2015	D	150	M	Irán	Lucha (Wrestling)
Monacis y cols.	2015	29.53	366	MF	Italia	Artes marciales
Stavrou y cols.	2015	19.47	272	MF	Grecia	Individual
Saies, Arribas-Galarraga, Cecchini, Luis-De-Cos y Otaegi.	2014	D	347	M	España	Piragüismo

Autores	Año	Edad Media	N	Sexo	País	Deporte
Abraldes, Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Gómez-López y Rodríguez-Suárez.	2014	18,23	163	MF	España	Natación
Kizildag y cols.	2014	18.70	62	MF	Turquía	Atletismo
Alfermann y cols.	2013	13.20	56	MF	Alemania	Natación
Alfermann y cols.	2013	14.10	117	MF	Japón	Natación
Álvarez y cols.	2013	18.00	7	F	España	Gimnasia
Garyfallos y cols.	2013	11.70	300	MF	Grecia	Tennis
Chin, Khoo y Low.	2012	15.10	632	MF	Malasia	Atletismo
Medic y cols.	2012	57.20	71	MF	Varios	Atletismo
Balaguer y cols.	2011	11.07	94	F	España	Tennis
Gutiérrez y cols.	2011	17.50	80	MF	España	Natación
Gutiérrez y cols.	2011	15.00	93	MF	España	Natación

Leyenda: Sexo (M: Masculino. F: Femenino)

Entre los estudios sobre Orientación Motivacional en deportes colectivos (fútbol y balonmano y deportes con similares estructuras de lógica interna), uno de los estudios más recientes es el de Domínguez-Escribano, Ariza-Vargas, y Taberner (2017). En el, que se estudió a jugadoras de fútbol. Los resultados muestran que las jugadoras que compiten en un mayor nivel, obtienen valores significativamente mayores en la OE y OT.

En la revisión realizada sobre los deportes de equipo, Lameiras, Almeida y García-Mas (2014), en su estudio en que analizaron participantes de varias modalidades deportivas de equipo (fútbol, rugby, balonmano, baloncesto, fútbol sala), aseveran que los participantes de deportes de equipo tienen mayor

orientación a la tarea que al ego.

En otro estudio (Boyd, Kim, Ensari y Yin, 2014), analizaron a 179 futbolistas de 20 años de edad, encontrando cifras similares de implicación a la tarea y al ego. En dicho estudio, concluyeron que en las categorías inferiores los deportistas se orientan notoriamente a la tarea, facilitado por climas motivacionales orientados a la maestría. Pero al alcanzar mayor nivel competitivo, se encuentra una disminución de la implicación en la tarea, y un aumento de implicación en el ego, pudiendo deberse a la mayor competitividad existente en estas categorías.

Entre los estudios realizados con jóvenes balonmanistas, se encuentra el de Vasconcelos-Raposo, Moreira, y Teixeira (2013), quienes estudiaron a 57 balonmanistas de sexo masculino nacidos entre 1977 y 1997. Los resultados mostraron una fuerte orientación a la tarea, superior a la media de la orientación hacia el ego. También existían diferencias significativas entre las diferentes categorías en la orientación a la tarea; los balonmanistas senior, presentaban las medias más altas en la orientación a la tarea y las más bajas en la Orientación Motivacional hacia el ego, en cambio, los años de práctica y la posición competitiva no parecen influir significativamente en la Orientación Motivacional de los deportistas.

A continuación, se muestra a modo de resumen la tabla 13, que presenta los estudios más destacados realizados en deportes colectivos.

Tabla 13. Estudios que han utilizado TEOSQ en deportes colectivos de competición desde 2010 a 2018. Tomado y ampliado de Lochbaum y cols.,(2016 p.7).

Autores	Año	Edad Media	N	Sexo	País	Deporte
Andreu y Hernández.	2018	10-15	205	M	España	Fútbol
Yukhymenko-Lescroart.	2018	jóvenes	1151	MF	USA	Equipo
Burmaoglu.	2018	jóvenes	150	MF	Turquía	Baloncesto
Cordeiro, Martins y Costa-Lobo.	2017	14-15	50	M	Portugal	Fútbol
Hirota, Verardi y De Marco.	2017	13.56	540	M	Brasil	Fútbol
Hwang, Seunghyun, Machida, Moe, Choi y Youngjun.	2017	12,55	141	MF	USA	Fútbol
Joosub y Van Niekerk.	2016	14,26	410	MF	Sudáfrica	Netball
Haralabos, Ioannis, Evaggelos y Athanasios.	2016	18,5	150	MF	España	Baloncesto
Saadan, Hooi, Ali y Jano.	2016	16.38	144	MF	Malasia	hockey
Höner y Feichtinger.	2016	12	2677	M	Alemania	Fútbol
García-Mas y cols.	2015	14.67	270	MF	España	Equipo
Rebelo-Gonçalves, Coelho-e-Silva, Severino, Tessitore y Figueiredo.	2015	13.84	76	M	Portugal	Fútbol
Rebelo-Gonçalves, Coelho-e-Silva, Severino, Tessitore y Figueiredo.	2015	16.46	69	M	Portugal	Fútbol

Autores	Año	Edad Media	N	Sexo	País	Deporte
Stuntz y Weiss.	2015	12.65	181	MF	USA	Equipo
Tsutsui y Fujiwara.	2015	18.80	247	M	Japan	Fútbol
Duică y cols.	2014	16.00	116	MF	Rumania	Equipo
Feichtinger y Höner	2014	11.90	1804	M	Alemania	Fútbol
Fernandez Pérez y cols.	2014	16.60	183	M	Chile	Fútbol
Lameiras, Almeida y Garcia-Mas.	2014	24.10	158	M	Portugal	Equipo
Trinidade Vaz y cols.	2014	14.68	118	MF	Portugal	Fútbol
Asghar y cols.	2013	14.91	248	M	Alemania	Fútbol
Asghar y cols.	2013	15.83	274	M	China	Fútbol
Asghar y cols.	2013	16.18	144	M	Pakistán	Hockey hierba
Asghar y cols.	2013	14.40	127	M	Alemania	Hockey hierba
Sari y cols.	2013	13.91	77	M	Turquía	Baloncesto
Sari y cols.	2013	13.78	64	M	Montenegro	Baloncesto
Vasconcelos-Raposo, Moreira y Teixeira.	2013	D	57	M	Portugal	Balonmano
Bortoli y cols.	2012	14.90	382	M	Italia	Fútbol

Autores	Año	Edad Media	N	Sexo	País	Deporte
Saotome y cols.	2012	16.80	146	M	Japón	Hockey hielo
Sarmento y cols.	2012	21.71	577	M	Portugal	Fútbol
Bortoli y cols.	2011	13.40	320	MF	Italia	Equipo
Matthys y cols.	2011	12.80	153	M	Bélgica	Balonmano
Núñez y cols.	2011	21.02	399	MF	España	Equipo
Castillo y cols.	2010	15.40	2473	MF	España	NS
Castillo y cols.	2010	15.40	2486	MF	Portugal	NS

Leyenda: Sexo (M: Masculino, F: Femenino), D (Desconocido).

Capítulo 4.

La Resiliencia.

4.1. Aproximación conceptual.

En la actualidad, los investigadores coinciden en definir la Resiliencia como, el conjunto de habilidades personales que permiten a un individuo un funcionamiento saludable, o la adaptación a un contexto adverso y/o a un acontecimiento disruptivo en la vida diaria (Connor y Davidson, 2003; Luthar, Cicchetti y Becker, 2000; Masten y Obradovic, 2006; Omeñaca, Ponce de Leon, Sanz y Valdemoros 2015). Luthar y Cichetti (2000), definen el constructo de resiliencia como una habilidad individual, para mantener relativamente estables los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica, o experimentar una adaptación positiva una vez ha pasado la exposición a una adversidad significativa. Al respecto, Burton, Pakenhamb y Brown (2010), señalan que la resiliencia es la capacidad que permite enfrentarse, ajustarse o recuperarse del estrés o de la adversidad. Asimismo, Vanistendael (2010, p.11), considera que “la resiliencia es la capacidad que tiene un individuo o un grupo para superar grandes dificultades y crecer”.

Según Luthar (2006), existen dos aspectos importantes que requiere la resiliencia: la experiencia de la adversidad y la posterior adaptación positiva. Es una construcción multidimensional que tiene en cuenta los atributos psicológicos y de actitud, donde las personas con mayor resiliencia se adaptan más exitosamente a eventos estresantes, que aquellas con menor resiliencia (Luthar, 2006; Secades, Molinero, Salguero, Barquín, de la Vega y Márquez, 2016).

Se puede decir, que la resiliencia no es absoluta, por el contrario, es una capacidad que se encuentra en proceso de construcción durante toda la vida (Vanistendael, 2010). Siguiendo esta idea, López Torres (2010, p.2), indican que “la resiliencia nunca se adquiere de una vez y para siempre, es importante

la existencia permanente e integrada de una red de apoyos sociales, afectivos y materiales”.

Una posterior revisión realizada por García Secades, Molinero, Ruíz Barquín, Salguero, De la Vega, Márquez (2014), revela que la Resiliencia se considera como una variable multidimensional que incluye atributos psicológicos y disposicionales, tales como competencia, sistemas de apoyo externo y estructura personal (Campbell-Sills, Cohan y Stein, 2006; Connor y Davidson, 2003; Masten, 2001; García Secades y cols. 2014). Esta cualidad se adquiere en un proceso dinámico mediante el cual, el sujeto se adapta adecuadamente a contextos significativamente adversos (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000). En la misma línea Martinek y Hellison (1997), defienden que la actividad física al ser activa, interactiva y altamente emocional, permite y facilita, explorar y practicar los diferentes rasgos que conforman la resiliencia.

Campbell-Sills, Forde y Stein (2009), realizaron un análisis de regresión múltiple que para encontrar predictores de resiliencia. Estos autores, implementaron un modelo en que utilizaban las variables de sexo, nivel educativo y nivel de retribución económica. El análisis de regresión resultó predecir la resiliencia en un 11,3% de la varianza.

Todo ello, parece apuntar hacia la idoneidad de estudiar esta variable en relación a diferentes aspectos relacionados con lo que acontece en el ámbito deportivo.

4.2. Estudios que abordan la Resiliencia en el deporte.

La resiliencia se encuentra entre los aspectos psicológicos más estudiados en la actualidad. En los últimos años han aumentado sustancialmente los estudios con referencias a la resiliencia en el ámbito deportivo (López Suárez, 2014).

Entre las investigaciones estudiadas, se encuentra la de Joyce, Smith y Vitaliano (2005), quienes estudiaron a un grupo de 404 mujeres deportistas de 52 equipos deportivos universitarios, con una edad media de 17.5 años. Concluyeron, que las atletas resilientes tenían una mayor capacidad para hacer frente a los problemas, mientras que las no resilientes, usaban en menor medida afrontamiento proactivo. En el mismo hilo de pensamiento, Sakar y Fletcher (2014), afirman que los atletas tienen que usar y optimizar una serie de factores protectores para enfrentar aspectos estresantes relacionados con la competencia, el entorno deportivo o la vida cotidiana. Este hecho, conduce a pensar en la necesidad de ser resiliente o de aprender a serlo para afrontar situaciones adversas de la propia actividad.

Hosseini y Besharat (2010), estudiaron la resiliencia en una muestra de 139 atletas universitarios, que practicaban diferentes deportes individuales y de equipo, demostrando la existencia de una relación positiva con el rendimiento y el bienestar psicológico, y una relación negativa con los trastornos psicológicos. En la investigación de Fletcher y Sarkar (2012), en la que entrevistaron a 12 campeones olímpicos de diferentes deportes sobre sus experiencias de soportar la presión durante sus carreras deportivas, concluyeron que, el empleo de un enfoque teórico fundamentado en la exposición a estímulos fuertemente estresantes, constituye una característica esencial de la relación estrés-resiliencia-rendimiento, en el contexto del deporte competitivo.

De acuerdo con Lyoka (2011), los programas desarrollados en base a ejercicios pueden aumentar la estabilidad emocional, la autoconfianza, las funciones cognitivas y el trabajo en red social (la socialización), los cuales son

factores de importancia en el desarrollo de la resiliencia. Por su parte, Barquero (2015), realiza un metaanálisis sobre el efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. En dicho estudio, se muestra que recientemente, programas que contemplan actividad física han sido utilizados para fomentar la resiliencia.

López-Suárez (2014), estudió la relación entre Resiliencia y el deporte en jóvenes deportistas (entre 11 y 17 años). Entre las conclusiones halladas, destacan que no se observan diferencias significativas en las dos dimensiones de la escala de Resiliencia (*Competencia personal, y Aceptación de uno mismo y de la vida*) en función de la edad. En cambio, si se observa diferencia significativa, en una de las dimensiones de la Resiliencia (*Aceptación de uno mismo y de la vida*), donde los resultados parecen indicar que los jóvenes cuyas edades están comprendidas entre los 11 y los 13 años, están más satisfechos con la vida, que los jóvenes mayores de 13 años. En cuanto a la posible relación entre el tiempo que llevan practicando deporte los sujetos, con sus niveles de resiliencia, no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de la escala de resiliencia, pero los resultados parecen indicar que los jóvenes que llevan más de un año practicando deporte, puntúan significativamente más, en la dimensión de *Aceptación de uno mismo y de la vida*, que los que practican desde hace menos de un año, y además, consideran que su vida es cercana a su ideal.

Por su parte, Barquero (2015), realiza un metaanálisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la Resiliencia, encontrado valor significativamente mayor en Resiliencia en los grupos experimentales que realizaron algún tipo de actividad física. En otro estudio, Zurita Ortega, Castro-Sanchez, Linares Manrique y Chacón-Cuberos (2017), concluyeron que hacer deporte, más concretamente el atletismo, aumentaba la Resiliencia. Con el fin de profundizar en esta línea de investigación, Chacón-Cuberos, Arufe-Giráldez, Cachón-Zagalaz, Zagalaz-Sánchez y Castro García (2016), mencionan que sería de gran interés incluir la medición del nivel de ejercicio físico de las actividades que realizan los participantes mediante acelerómetros, para conocer la intensidad de la práctica deportiva en función del deporte, modo de práctica y sexo de los participantes.

Aunque la proliferación de estudios sobre la Resiliencia aumenta, según Fletcher y Sarkar (2012), el perfil resiliente todavía no ha sido sistemáticamente

examinado en el rendimiento deportivo. García Secades, y cols., (2014, p.91), afirman que:

Si bien este constructo ha sido investigado ampliamente en una variedad de campos, como la psicología clínica y general, no ha existido tanto interés por parte de los psicólogos especializados en el rendimiento deportivo, lo cual es llamativo, ya que la adversidad y el estrés (formas agudas y crónicas) son comunes en este contexto.

Esta aseveración se ve fundamentada, en la conclusiones de Gucciardi, Jackson, Coulter y Mallett (2011), haciendo referencia a Mellalieu, Neil, Hanton, y Fletcher (2009), quienes explican que, es muy común encontrar en los deportistas varios factores estresantes relacionados con la competición (lesiones, las expectativas de los demás sobre mi propio rendimiento, preparación inadecuada), y relacionados con la organización (relaciones personales, desplazamientos, condiciones climatológicas o problemas económicos).

Los resultados anteriormente señalados, también coinciden con diversas publicaciones realizadas el último decenio, en las que se menciona como actividades que fomentan la Resiliencia, los programas de actividad física, de ejercicio, deporte, o recreación (Lyoka, 2011; Zurita-Ortega y cols., 2017). Como base de esta tesis se toma la afirmación de Martinek y Hellison (1997), quienes defienden que la actividad física, al ser activa, interactiva y altamente emocional, permite y facilita, explorar y practicar los diferentes rasgos que conforman la Resiliencia. En la misma línea de pensamiento, Arruza, Arribas-Galarraga, Gil de Montes, Irazusta, Romero, y Cecchini (2008), también demuestran la relación entre la actividad físico-deportiva y el bienestar psicológico.

Son muchas las estrategias que se han utilizado para promover la Resiliencia, como por ejemplo la incorporación de ejercicios de relajación, estiramiento, respiración y meditación (Shelton, 2008; Sood, Prasad, Schroeder y Varkey, 2011; Quiceno, Vinaccia y Remor, 2011). También han sido desarrollados numerosos programas recreativos, como un medio para fomentar la Resiliencia. Entre las actividades recreativas más usadas para este fin, se encuentran las actividades deportivas, campamentos, actividades al aire libre, actividades de aventura, actividades de fin de semana, voluntariado

en la comunidad, programas de artes escénicas, actividades recreativas de noche, juegos y programas después de clases (Beth, Mezei, Bush y Weinstein, 2012; Ewert y Yoshino, 2011; Green, Kleiber y Tarrant, 2000).

Tabla 14. Algunas investigaciones relevantes sobre la Resiliencia en el ámbito del deporte (tomado y ampliado de García Secades, Molinero, Ruíz Barquín, Salguero, De la Vega, Márquez, 2014).

AUTORES	MUESTRA	CONTENIDO	MÉTODO	INSTRUMENTO DE MEDIDA	HALLAZGOS
Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza y Schena, (2015).	87 jóvenes, 46 niñas y 41 niños, de edad 15-18 años (edad M = 15.92, SD = 1.12), jugadores de baloncesto (n = 45) o voleibol (n = 42) participantes en ligas regionales en Italia central.	Deporte juvenil, Burnout o agotamiento,, Clima motivacional Competencia percibida, Resiliencia	Correlacional y transversal.	El cuestionario sobre clima motivacional percibido en el deporte (The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire, PMCSQ). Se creó una escala de 10 ítems para examinar la Resiliencia, consideraron escalas anteriores (p. ej., Escala de Resiliencia de Connor-Davidson; Escala de Resiliencia). Las percepciones individuales de competencia en el deporte fueron determinado a través de una escala de un solo elemento. Cuestionario agotamiento del atleta (ABQ).	Los hallazgos sugieren efectos protectores de del clima motivacional a la tarea, Resiliencia y competencia percibida contra los síntomas de agotamiento. Desde una perspectiva aplicada, los entrenadores deben adoptar comportamientos adecuados para promover un clima que involucra tarea o maestría.

<p>García Secades, Molinero, Ruíz Barquín, Salguero, De la Vega, Márquez (2014)</p>	<p>235 deportistas (126 hombres, 109 mujeres) con edades comprendidas entre 15 y 35 años (M = 20.7, SD = 4.3) 79.1% deportes de equipo (fútbol, balonmano, voleibol, rugby), 20.9% individual (gimnasia, atletismo, ciclismo, triatlón)</p>	<p>Resiliencia, estrategias de afrontamiento de deporte competitivo</p>	<p>Correlacional y transversal.</p>	<p>Versión española (Molinero, Salguero, y Márquez, 2010) del cuestionario de afrontamiento para el deporte competitivo (ISCCS, Gaudreau y Blondin, 2002)</p>	<p>Los deportistas con alta capacidad de recuperación pueden haber desarrollado estrategias que ayudan a movilizar recursos para permitir enfrentar las demandas de las situaciones de manera activa. Por otro lado, las estrategias como la resignación, la expresión de emociones desagradables, la distracción mental o la Separación, que pueden reducir la capacidad de manejar los requisitos de una situación, pueden ser utilizadas por aquellos con menor resistencia.</p> <p>La cualidad de alta Resiliencia se asocia con estrategias de afrontamiento que podrían contribuir a adaptarse de manera más efectiva a los desafíos y posibles fallas en los deportes competitivos.</p>
<p>Cardoso y Sacomori (2014)</p>	<p>208 deportistas con discapacidad física.</p>	<p>Resiliencia, discapacidad física, validación.</p>	<p>Correlacional Transversal Adaptación al brasileño de la prueba.</p>	<p>Resiliencia (Wagnild and Young Resilience Scale; Wagnild y Young, 1993).</p>	<p>Los participantes con lesión de la médula espinal y mielomeningocele mostraron mejores resultados en Resiliencia; los amputados y con polio tenían puntuaciones intermedias, y los deportistas con parálisis cerebral, son los que obtienen peores puntuaciones. A nivel psicométrico, se encuentran valores adecuados de la versión portuguesa de la prueba.</p>

Reche, Tutte y Ortín (2014)	45 deportistas (9 mujeres y 36 hombres) Edad Media = 19.95	Resiliencia, optimismo, burnout.	Correlacional y transversal	Cuestionario sociodemográfico. Escala de Resiliencia (ER; Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, y Serpa, 2012; adaptación de Wagnild y Young, 1993). Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R; Garcés, De Francisco y Arce, 2012). Escala de Orientación hacia la vida-Revisada (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994)	El 38% de los judokas presenta una elevada Resiliencia, con una significativa y negativa relación con sintomatología de burnout, relacionada con bajo optimismo. Se establece la Escala de Resiliencia como confiable y se concluye que la Resiliencia asociada al optimismo protege de la sintomatología de burnout.
Cevada y col (2012)	32 ex-deportistas de rendimiento y 30 no deportistas.	Ejercicio físico, afrontamiento, salud mental.	Correlacional y transversal.	Cuestionario sociodemográfico. Cuestionario de Depresión de Beck (IDB). Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDATE). Cuestionario de Calidad de Vida (SF-36). Resiliencia (Wagnild and Young Resilience Scale)	El deporte tiene un papel modulador y favorecedor de la calidad de vida y de la resiliencia de las personas que lo han practicado. Se encuentran diferencias significativas entre ambos grupos a favor de los que habían practicado deporte.
Fletcher y Sarkar (2012)	12 campeones olímpicos (8 hombre y 4 mujeres)	Resiliencia, Deporte de élite, Rendimiento	Descriptivo cuantitativo.	Entrevista flexible y abierta centrada en la carrera deportiva con una duración mínima de 66 y máxima de 98 minutos.	Factores psicológicos como la personalidad positiva, la motivación, la confianza, la concentración y el apoyo social percibido constituyen el perfil de Resiliencia del deportista de alto nivel y protegen a los deportistas de

deportivo,
estrés.

los potenciales efectos negativos de la exposición a altos niveles de estrés.

Hosseini y Besharat (2010) 139 atletas (43 mujeres y 96 hombres)
Resiliencia, salud mental y Rendimiento deportivo.

Correlacional y transversal.

Resiliencia (Connor-Davidson Resilience Scale/CD-RISC). Salud Mental (Mental Health Inventory/MHI). Logros deportivos (Sport Achievement Scale/SAS).

Relación positiva entre la Resiliencia, el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico y, relación negativa con los trastornos psicológicos.

4.3. Resiliencia en deportes individuales y colectivos.

Se han encontrado escasos estudios que abordan la Resiliencia en función del carácter individual o colectivo del deporte. La investigación más reciente estudiada, es la de Chacón-Cuberos, Arufe-Giráldez, Cachón-Zagalaz, Zagalaz-Sánchez y Castro García (2016). Estos autores, confirman mayores valores de Resiliencia en Esquiadores que en balonmanistas y futbolistas. Al analizar las dimensiones que conforman la Resiliencia (*Competencia personal; Aceptación de uno mismo y de la vida*), se observa que la *Competencia Personal* es el componente más fuerte, concluyendo que el carácter individual del deporte practicado, tiene gran influencia en la buena percepción de la competencia personal del deportista. A su vez, Zurita Ortega, Castro-Sánchez, Linares Manrique y Chacón Cuberos (2017 p. 571), al encontrar valores mayores de Resiliencia en atletas, sugieren “que al tratarse de un deporte individual, la capacidad de autoeficacia y resistencia al malestar son más valoradas, repercutiendo en un incremento en los índices de capacidad de sobreponerse a la adversidad”

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

Por otro lado, al analizar la Resiliencia en función del sexo, los estudios de Palomar y Gómez (2010), y Beightol, Jeverson, Carter, Gray y Gass (2012), concluyeron que las mujeres presentaban niveles más altos de Resiliencia que los hombres; aunque los propios autores, señalan la necesidad de mas estudios de esta línea de investigación.

II. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.

II. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.	125
Capítulo 5. Diseño de la investigación.	129
5.1. Planteamiento del problema de investigación.	131
5.2. Objetivos e hipótesis de la investigación.	133
5.3. Diseño de la investigación.	138
5.4. Variables.	138
5.5. Instrumentos para la toma de datos.	139
5.5.1. Fiabilidad y validez del cuestionario resultante.	140
5.5.2. Estructura del cuestionario.	140
5.6. Procedimiento.	141
5.7. Análisis de datos.	142

Capítulo 5.

Diseño de la investigación.

En este capítulo, se describe el proceso para la realización de la investigación. En primer lugar, se expone el problema de la investigación, después se especifican los objetivos y las hipótesis (Tabla 16) y seguidamente se expone la metodología y diseño utilizados para la presente investigación, las variables, los instrumentos, así como el procedimiento. Finalmente se exponen los análisis previstos.

5.1. Planteamiento del problema de investigación.

El deporte es considerado una actividad con gran potencial para el desarrollo de valores sociales y habilidades personales (Jacobs, Knoppers y Webb, 2013), además de asociarse al aumento del bienestar mental (Fox, 1999; Arruza y cols., 2008). Sin embargo, si la enseñanza deportiva se aborda sin una orientación adecuada, también pueden existir actitudes no deseables a las que se exponen los jóvenes que practican deporte (Cecchini-Estrada, Fernández-Losa, González-de-Mesa, Arruza-Gabilondo, 2008). En este contexto, Durán (2013), afirma que el deporte se podría considerar una actividad ambivalente, dicotómica y paradójica, en relación a la educación en valores. La utilidad del deporte, también muestra su ambivalencia en las diferentes sensaciones que aporta al practicante, en función del carácter (individual o colectivo) y modalidad del deporte practicado (Burgués, Llanes y Guiu, 2012).

El presente estudio, aborda la faceta competitiva del deporte, dicha actividad deportiva competitiva, está llena de fluctuaciones, de victorias y derrotas, de éxitos y decepciones, esto es, de sensaciones y sentimientos opuestos que pueden influir en el funcionamiento psicológico del deportista. Por ello, una mejor comprensión de las habilidades necesarias para afrontar experiencias negativas, ayudará en el proceso formativo, de modo que lo haga menos vulnerable, a los efectos de acontecimientos estresantes. Es por esto que se considera relevante profundizar en el conocimiento de variables que faciliten el desarrollo de respuestas positivas, a situaciones de gran estrés y adversidad.

Debido al aumento de la importancia que se otorga al deporte como elemento formativo, y a la escasa evidencia científica en relación a algunas capacidades que pudieran aportar al practicante, en el presente estudio, se ha considerado interesante abordar aspectos psicosociales que pudieran afectar al deportista en función del carácter (individual o colectivo), y de la modalidad del deporte que practican.

Según Burgués, Llanes y Guiu (2012), el deporte, en función de su carácter, individual o colectivo, o la modalidad practicada, puede aportar diferentes tendencias. Sin embargo, como explica García (2016), la tendencia actual respecto a las investigaciones realizada en deportes de carácter colectivo y de carácter individual, está equilibrada, siendo escasas las investigaciones comparativas entre ambos (individual o colectivo). Los deportes de carácter colectivo, son más susceptibles de generar actitudes que proporcionen el desarrollo de una serie de valores, facilitados por la expresión y relación con los demás, adquiriendo autoconfianza, o el sentimiento de pertenencia a un grupo (Mendez, 2003; Usán, Salavera, Murillo y Megías 2015). Así mismo, se puede pensar que los deportes de carácter individual, pueden fomentar la necesidad de autonomía, como concluyeron Gené y Latinjak (2014).

La literatura científica sobre la motivación, asocia positivamente altos niveles de orientación a la tarea, con un alto rendimiento, es más, existen evidencias de que la motivación intrínseca, puede influir en el rendimiento incluso cuando las personas tienen el mismo nivel de competencia (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000b; Saies 2018).

En el presente estudio, se pretende investigar las diferencias de Resiliencia, Orientación Motivacional y Diversión que perciben los deportistas, en función del carácter individual o colectivo de su práctica, sus años de práctica, su nivel competitivo y su sexo. Para ello, se comenzara por analizar y describir las características de los deportistas participantes en función de las variables estructurales (la edad, el sexo, años de competición federado, modalidad deportiva en la que compite y el nivel de competición).

Así mismo, se estudiará también el perfil del deportista más resiliente, y los factores psicosociales que podrían favorecer el desarrollo de dicho perfil.

5.2. Objetivos e hipótesis de la investigación.

En la presente tesis doctoral, se tratará de conocer si existes diferencias significativas en diferentes variables psicosociales (Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia), entre los deportistas que realizan deportes de carácter individual, y los deportistas que realizan deportes de carácter colectivo. A su vez, también se estudiará cómo influyen estas variables entre sí.

Para intentar satisfacer este reto, el trabajo de investigación se articula en base a dos ejes: El primer eje tratará de describir los aspectos psicosociales (Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia), en relación a la modalidad deportiva estudiada; el segundo eje, tratará de establecer el perfil del deportista resiliente.

Para profundizar en cada uno de los ejes nombrados anteriormente, se plantearon objetivos específicos dentro de cada uno de ellos. Estos objetivos y sus correspondientes hipótesis, guiarán esta investigación (ver tabla 16).

El primer objetivo, consiste en describir aspectos psicosociales (Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia), de los jóvenes deportistas guipuzcoanos, relacionándolos con la práctica deportiva, en función de aspectos estructurales como la edad, el sexo, los años que ha competido como federado, la modalidad deportiva en la que compite, y el nivel de competición.

Como ya se ha comentado, se ha hallado escasa evidencia científica en cuanto a las comparaciones entre deportes colectivos e individuales. Sin embargo, la literatura científica muestra evidencias del análisis en función de si el deporte es colectivo o individual (carácter deportivo). Así, en los deportes de carácter colectivo, encontramos evidencias, que inducen a pensar, que este tipo de deportes son más susceptibles de generar actitudes, que proporcionen el desarrollo de una serie de valores (Cecchini-Estrada, Fernández-Losa, González-de-Mesa, Arruza-Gabilondo, 2008), facilitados por la expresión y relación con los demás, adquiriendo autoconfianza o el sentimiento de pertenencia a un grupo (Mendez, 2003; Usán, Salavera, Murillo y Megías 2015).

Con respecto a la Orientación Motivacional (Ver tabla 13 y 14), Boyd, Kim, Ensari y Yin (2014), analizaron a 179 futbolistas de 20 años de edad, encontrando cifras similares de implicación a la tarea y al ego. Otro estudio

realizado con jóvenes balonmanistas, Vasconcelos-Raposo, Moreira, y Teixeira (2013), mostró una fuerte orientación a la tarea, superior a la media de la orientación hacia el ego. También existían diferencias significativas entre las diferentes categorías en la orientación a la tarea; los balonmanistas senior presentaban las medias más altas en la orientación a la tarea y las más bajas en la Orientación Motivacional hacia el ego. En la misma línea, uno de los estudios más recientes es el de Domínguez-Escribano, Ariza-Vargas, y Tabernerero (2017), en el que se estudió a jugadoras de fútbol, los resultados muestran, que los que compiten en un mayor nivel, obtienen valores significativamente mayores en la orientación al ego y orientación a la tarea.

La investigación de Chacón-Cuberos, Arufe-Giráldez, Cachón-Zagalaz, Zagalaz-Sánchez y Castro García (2016), en la que se abordan aspectos relacionados con la Resiliencia en deportistas de diferentes modalidades, confirmaron mayores valores de Resiliencia en esquiadores que en balonmanistas y futbolistas.

En lo referente a la Diversión percibida por los y las deportistas, se han revisado estudios realizados con atletas adultos, como la investigación de Zarauz y Ruiz-Juan (2016) en la que 401 atletas veteranos, que entrenan y compiten habitualmente presentan puntuaciones muy altas en Diversión, y muy bajas en aburrimiento. En los resultados que conciernen a la Diversión, no se hallaron diferencias significativas en función de sexo de los participantes.

La revisión realizada tanto de deportes de carácter individual como colectivo nos inducen a formular la primera hipótesis:

Hipótesis 1.- Los y las jóvenes que practican modalidades de equipo se divierten más, están más orientados a la tarea, y son menos resilientes que quienes practican deportes individuales, pero dentro de cada grupo: colectivo e individual, no hay diferencias en cuanto a estas variables. Además, los de mayor edad y más años de práctica, están más orientados a la tarea y se divierten más que los más jóvenes.

El segundo objetivo será, analizar, comparar y relacionar aspectos psicosociales (Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia) relacionados con

la práctica deportiva en los jóvenes, en función de los aspectos estructurales como la edad, el sexo, años de competición federado, modalidad deportiva en la que compite, y el nivel de competición.

En la revisión realizada, se trabajó el artículo Ruiz-Juan, Gómez-López, Pappous, Cárceles y Allende (2010), en el que se estudiaban a 209 remeros y remeras de élite de categoría junior, demostrando que altas puntuaciones en orientación a la tarea se relaciona positivamente con la Diversión, en la que también muestran valores altos y bajos en aburrimiento.

En lo referente al alto nivel competitivo y su relación con la alta Orientación Motivacional al ego, Saies, Arribas-Galarraga, Cecchini, Luis-de-Cos, y Otaegi (2014) en un estudio realizado con piragüistas, concluyen que los piragüistas expertos muestran niveles más altos tanto en la orientación a la tarea como al ego en comparación con los novatos.

La información recopilada, nos lleva a proponer la siguiente hipótesis.

Hipótesis 2.- Los deportistas orientados a la tarea, se divierten más que los orientados al ego. Además, los que compiten a mayor nivel, son los más resilientes y los que más se divierten; sin embargo, competir en niveles altos, estará vinculado a una mayor orientación al ego, independientemente del sexo del deportista.

Para finalizar el segundo objetivo, se estudiarán las relaciones entre Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia. No se ha encontrado evidencia que relacione las tres variables psicosociales, pero sí analizando los constructos aisladamente. En esta línea, se encuentra el trabajo de Sakar y Fletcher (2014), quienes afirman que los atletas, tienen que usar y optimizar estrategias protectoras para enfrentarse a los aspectos estresantes relacionados con la competencia deportiva o en la vida cotidiana. También, Lyoka (2011), afirma que las actividades fundamentadas en la actividad física pueden aumentar la estabilidad emocional, la autoconfianza, las funciones cognitivas y la socialización, las cuales, son factores de importancia en el desarrollo de la Resiliencia. Barquero (2015), por su parte, afirma que recientemente, programas que contemplan actividad física, han sido utilizados para fomentar la Resiliencia. Por lo tanto la tercera hipótesis queda formulada de la siguiente manera:

Hipótesis 3.- Los deportistas más resilientes y los más orientados a la tarea son los que más se divierten tanto en el grupo de chicos, como en el de chicas.

El tercer objetivo será establecer el perfil del deportista resiliente.

Como se ha comentado gran parte de los investigadores, coinciden en definir la Resiliencia como, el conjunto de habilidades personales que permiten a un individuo un funcionamiento saludable o la adaptación a un contexto adverso y/o a un acontecimiento disruptivo en la vida diaria (Connor y Davidson, 2003; Luthar, Cicchetti y Becker, 2000; Masten y Obradovic, 2006 Citados por Ruiz Omeñaca, Ponce de Leon, Sanz y Valdemoros 2015). Los estudios revisados como el de Benard (1993), apuntan que hay cuatro características personales que los niños resilientes suelen mostrar: competencia social, habilidades para resolver problemas, autonomía, y un sentido de propósito. McMillan y Reed (1994), describen otros cuatro factores que parecen estar relacionados con la Resiliencia: atributos personales como la motivación y la orientación a la tarea, uso positivo del tiempo (observable al finalización de tareas empezadas y participación en experiencias extracurriculares), vida familiar adecuada (apoyo familiar y expectativas positivas), y ambiente de aprendizaje en la escuela y en el aula (instalaciones adecuadas, exposición a la tecnología y liderazgo).

Teniendo en cuenta las diferentes características que diversos autores asocian a la Resiliencia, la hipótesis 4 queda formulada de la siguiente forma:

Hipótesis 4.- El perfil del deportista resiliente será: chico que practica modalidad individual, se divierte mucho, está orientado principalmente a la tarea y compite a nivel estatal.

Tabla 15. Resumen de los objetivos e hipótesis de los estudios OBJETIVOS E HIPÓTESIS.

Ejes	Objetivos	Hipótesis
Eje 1: Aspectos psicosociales (Diversión percibida, Orientación Motivacional y Resiliencia) en relación a la modalidad deportiva.	<p>1.- Describir aspectos psicosociales (Diversión percibida, Orientación Motivacional y Resiliencia) relacionados con la práctica deportiva en jóvenes deportistas, en función de aspectos estructurales como edad, sexo, años de competición como federado, modalidad deportiva en la que compite, y nivel de competición.</p> <p>2.- Analizar, comparar y relacionar aspectos psicosociales (Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia) relacionados con la práctica deportiva en jóvenes deportistas en función de los aspectos estructurales como edad, sexo, años de competición como federado, modalidad deportiva en la que compite, y el nivel de competición.</p>	<p>1. Los y las jóvenes que practican modalidades de equipo se divierten más, están más orientados a la tarea, y son menos resilientes que quienes practican deportes individuales, pero dentro de cada grupo: colectivo e individual, no hay diferencias en cuanto a estas variables. Además, los de mayor edad y más años de práctica, se divierten más que los más jóvenes y están más orientados a la tarea.</p> <p>2. Los deportistas orientados a la tarea se divierten más que los orientados al Ego. Además, los que compiten a mayor nivel, son los más resilientes y los que más se divierten, sin embargo, competir en niveles altos estará vinculado a una mayor orientación al ego independientemente del sexo del deportista.</p> <p>3. Los deportistas más resilientes y los más orientados a la tarea son los que más se divierten tanto el grupo de chicos como en el de chicas</p>
Eje 2: Perfil del deportista resiliente.	3.- Establecer el perfil del sujeto resiliente.	4. El perfil del deportista resiliente será: chico que practica modalidad individual, se divierte mucho y está orientada principalmente a la tarea y compite a nivel estatal.

5.3. Diseño de la investigación.

Una vez expuestos los objetivos, se seleccionó la muestra, el método y los instrumentos que mejor se ajustaran al estudio, con el propósito de cumplir los objetivos planteados y aceptar o rechazar las hipótesis formuladas.

Este estudio, es un estudio con diseño *ex post-facto* basado en variables existentes previas a la intervención (León y Montero, 2005), de carácter descriptivo e inferencial. El muestreo se realizó por cuotas, tomando en cuenta que los participantes fuesen mayores de 14 años, hubiesen estado federados un mínimo de 2 años y practicasen una sola de las siguientes modalidades deportivas: fútbol, balonmano, natación o atletismo. Se contactó con los clubes federados de la provincia y la muestra es el resultado de aquellos deportistas pertenecientes a clubes que respondieron a la solicitud.

5.4. Variables.

Se tomarán en cuenta para el estudio variables psicosociales, variables sociodemográficas, y de contexto. Entre las variables psicosociales se estudiarán: la Diversión, la Orientación Motivacional y la Resiliencia. Entre las variables sociodemográficas y de contexto se tomarán en cuenta: la edad, el sexo, años compitiendo como deportista federada o federado, modalidad deportiva en la que compite y el carácter de la modalidad: individual o colectivo, y el nivel competitivo (Provincial, Comunidad Autónoma, Nacional).

Tabla 16. Variables psicosociales y socio-demográficas estudiadas.

Variables psicosociales:	Variables socio-demográficas
<ul style="list-style-type: none"> • Diversión. • Orientación Motivacional. • Resiliencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Edad. • Sexo (chico / chica). • Años de competición federada. • Modalidad deportiva en la que compite (fútbol, balonmano, natación, atletismo). • Carácter deportivo (individual / colectivo). • Nivel de competición (provincial, comunidad autónoma, nacional).

5.5. Instrumentos para la toma de datos.

Para medir las variables socio-demográficas y de contexto se creó un cuestionario “*ad-hoc*” acompañado de 3 cuestionarios, ya validados, conformando un formulario preparado para su pasación on-line (cuestionario resultante: “*Deportes individuales vs colectivos*”). Los cuestionarios utilizados son:

1. La Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993). En base a la literatura científica, este es uno de los instrumentos más adecuados para la evaluación de la Resiliencia en ámbito deportivo. Consta de dos factores generales (*Competencia Personal*, y *Aceptación de uno mismo y de la vida*) que toman en consideración las siguientes características de la Resiliencia: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia (Lévano, 2005). En su versión inicial, la escala de Resiliencia contenía 50 ítems, y tras el análisis factorial inicial, la escala se redujo a 25 ítems. En este estudio, se ha utilizado la versión validada en español (Ruiz, Marcos, Poveda, Serpa, y Rosado, 2012). Las puntuaciones, oscilan en un rango entre 25 y 175, de modo que de puntuaciones mayores de 145, indican un nivel elevado de Resiliencia, 121-145 moderados y menores de 121 indican poca capacidad de Resiliencia (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa 2012). Los alpha para la escala total fueron de .808 y para cada una de las dimensiones fueron las siguientes: *Competencia personal* .765 y .494 para el factor *Aceptación de uno mismo y de la vida*.

2. Escala de Diversión/Satisfacción (Balaguer, Atienza, Castillo, Moreno y Duda 1997) traducida de Sport Satisfaction Instrument (SSI) (Duda y Nicholls, 1992). Estos autores elaboran un instrumento de evaluación que convierte este concepto en medible, diferenciando dos dimensiones, *Diversión*, y *Aburrimiento* en la práctica deportiva. Este instrumento consta de 8 ítems. Los alpha para cada una de las dimensiones encontradas en diversos estudios fueron las siguientes: *Diversión*, entre .80 y .92, y para el factor *Aburrimiento*, entre .71 y .79

3. Cuestionario de Orientación Motivacional al ego y a la tarea en el Deporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, cuyo acronimo es TEOSQ) (Duda, 1989), en su versión traducida por Balaguer, Atienza, Castillo,

Moreno y Duda, (1997). Este cuestionario fue diseñado especialmente para medir la orientación de las personas hacia la tarea y hacia el ego en el ámbito deportivo. El instrumento de evaluación diferencia dos dimensiones, *Orientación a la Tarea* (OT) y *Orientación al Ego* (OE) en la práctica deportiva. Consta de 13 ítems. La fiabilidad y validez del instrumento ha sido demostrada en numerosos trabajos en diversos deportes de distintos niveles de competición, y con muestras de diferentes países. Los coeficientes alpha de Cronbach del cuestionario encontrados para cada una de las dimensiones fueron las siguientes: *Orientación a la Tarea* entre 0.62 y 0.87, y para el factor *Orientación Ego*, entre 0.68 y 0.91.

5.5.1. Fiabilidad y validez del cuestionario resultante.

Para determinar la consistencia interna del cuestionario utilizado en el presente estudio, se realizaron análisis de fiabilidad y validez de los tres instrumentos integrados en el formulario o cuestionario resultante titulado “*Deportes individuales vs colectivos*”.

La Diversión percibida ha resultado con un alpha de .798 para *Diversión*, y .720 para la dimensión *Aburrimiento*.

La versión castellana del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) (Duda, 1989; Balaguer, Atienza, Castillo, Moreno y Duda, (1997) utilizada en este estudio ha resultado con un alpha de .797 para la escala total, .841 para la Orientación a la Tarea y .841 para el factor Orientación al Ego.

La Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993), ha resultado con un alpha de .845 para la escala total, .850 para *Competencia personal*, y .523 para *Aceptación de uno mismo y de la vida*.

5.5.2. Estructura del cuestionario.

El cuestionario resultante titulado “*Deportes individuales vs colectivos*” (Anexo 1) contiene seis secciones. En la primera sección, se informa a los y las deportistas de las condiciones de participación, explicitando la voluntariedad de su participación, el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas según lo

dispuesto en la ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre. Es requisito aceptar para poder continuar.

En la segunda sección, se informa de las condiciones para seguir la encuesta (haber cumplido 2 años compitiendo en el deporte actual motivo de estudio).

En las tercera, cuarta y quinta secciones, aparecen los cuestionarios validados a través de los que se obtiene la información sobre Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia.

Por último, en la sexta sección, se formula las preguntas relativa a los aspectos socio-demográficos y de contexto.

Tabla 17. Secciones, contenido, variables e ítems del cuestionario

Secciones	Contenido	Variables	Ítems
1	Información sobre condiciones de participación.		1
2	Información sobre requisitos para continuar el cuestionario.		1
3	Cuestionario sobre Diversión (SSI).	Diversión (Diversión/aburrimento).	8
4	Cuestionario sobre Orientación Motivacional (TEOSQ).	Orientación (tarea/ego).	13
5	Cuestionario sobre Resiliencia.	Resiliencia (competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida).	25
6	Aspectos socio-demográficos y de contexto.	Edad.	1
		Sexo.	1
		Modalidad deportiva.	1
		Temporadas de competición federada.	1
		Nivel competitivo.	1

5.6. Procedimiento.

El muestreo fue llevado a cabo siguiendo los criterios de conveniencia (por cuotas), y siguiendo los dictados de la Comisión de Ética para la Investigación

con Seres Humanos (CEISH) de la UPV/EHU (código de la investigación: M10_2017_187 aprobado en el acta 96/2018) (Anexo 2).

Se contactó con las federaciones Guipuzcoanas de Balonmano, Fútbol, Natación y Atletismo, solicitándoles información sobre los 5 Clubes Deportivos con mayor número de fichas de la provincia. Una vez recibido el listado, se contactó con cada uno de ellos para explicarles la investigación y el proceso de recogida de datos. Tras recibir las autorizaciones pertinentes, los investigadores se pusieron en contacto con los responsables de cada club deportivo y se llevó a cabo la toma de datos.

5.7. Análisis de datos.

La presente investigación utiliza metodología cuantitativa y se centra en la medición cuantitativa de variables y en el análisis de las relaciones entre las mismas.

Tras comprobar la normalidad de los datos, mediante la prueba Kolgorov-Smirnov, la homoestadidad de varianzas con el test de Levene, y la linealidad de los datos, se procedió a realizar estadísticos descriptivos para encontrar la media aritmética y su desviación típica (M, DT), en función de las diferentes variables estudiadas. Para analizar más en profundidad la diferencia entre variables, se realizaron diferencia de medias mediante prueba T-test y ANOVA de un factor para las variables de más de dos categorías. También se realizaron análisis de correlación bivariada entre las variables estudiadas. Además, para tratar de obtener información sobre el perfil del deportista resiliente, se realizaron regresiones lineales múltiples, estableciendo como variable dependiente la Resiliencia. Las variables introducidas en el modelo fueron: sexo, Diversión, carácter deportivo, nivel competitivo y Orientación Motivacional. El análisis de datos se realizó con el programa IBM SPSS v. 24.

III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.	143
Capítulo 6. Análisis de los resultados.	147
6.1. Diversión.	155
6.2. Orientación Motivacional (OM).	159
6.3. Resiliencia	162
6.4. Relación entre Resiliencia, Diversión y Orientación Motivacional.	168
6.4.1. Relación entre Orientación Motivacional y Diversión.	168
6.4.2. Relación entre Diversión y Resiliencia.	169
6.4.3. Relación entre Orientación Motivacional y Resiliencia.	169
6.5. Perfil del deportista resiliente.	171

Capítulo 6.

Análisis de los resultados.

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos tras la recogida y análisis de los datos, con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados en el capítulo V.

Antes de comenzar a analizar los resultados de esta investigación, se considera interesante hacer una descripción pormenorizada de los participantes. La muestra objeto de estudio la componen 435 deportistas Guipuzcoanos de más de 14 años que como mínimo llevan 2 años federados. La muestra está compuesta por 300 hombres y 135 mujeres de edades comprendidas entre los 14 y 44 años ($M = 18,61$; $Dt = 4,91$). La participación por modalidad fue del 37% para deportes de carácter individual (23% para atletismo y 14% para natación) y 63% para deportes de carácter colectivo (41,6% para fútbol y 21,4% para balonmano). La distribución de la muestra en función del ámbito territorial de competición es la siguiente; el 63,9% en Guipúzcoa, 30,6% en Euskadi y 5,5% en España (tabla 18).

Tabla 18: Distribución de la muestra en función carácter, modalidad deportiva, nivel competitivo y género.

Variables	N	%
Carácter colectivo	274	63
Futbol	181	41.6
Balonmano	93	21.4
Carácter individual	161	37
Atletismo	100	23
Natación	61	14
Nivel de competición.		
Guipúzcoa	274	63.9
Euskadi	133	30.6
España	24	5.5
Sexo		
Chica	135	31
Chico	300	69
TOTAL	435	

En cuanto a la distribución en función de la edad de los participantes en esta investigación, el 21,9% de la muestra tenía entre 14 y 15 años de edad. El 34,7% tenía entre 16 y 17 años, el 18%, entre 18 y 19 años el 15,5%, entre 20 y 25 años, y por último el 9,8%, corresponde a edades comprendidas entre los 26 años y los 34 años de edad.

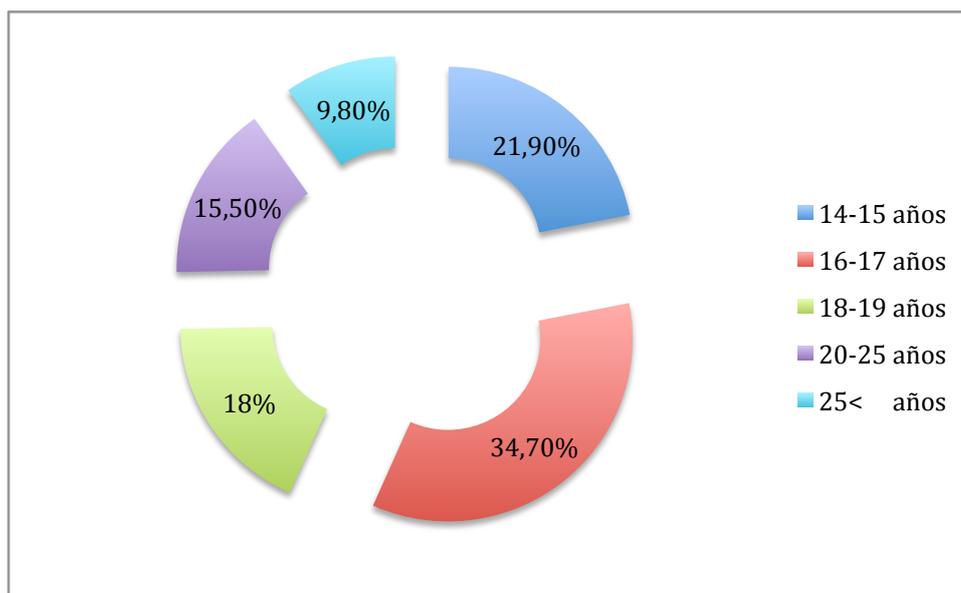


Figura 7: Participantes en función de la edad.

Para realizar la descripción de la muestra, en lo referente al número de temporadas en las que han realizado práctica federada, el 34,3% de la muestra lleva entre 2 y 5 años de práctica deportiva federada competitiva, el 52% lleva entre 6 y 10 años, el 11,4% entre 11 y 18 años, y por último solo el 1,8% más de 20 años de práctica deportiva federada.

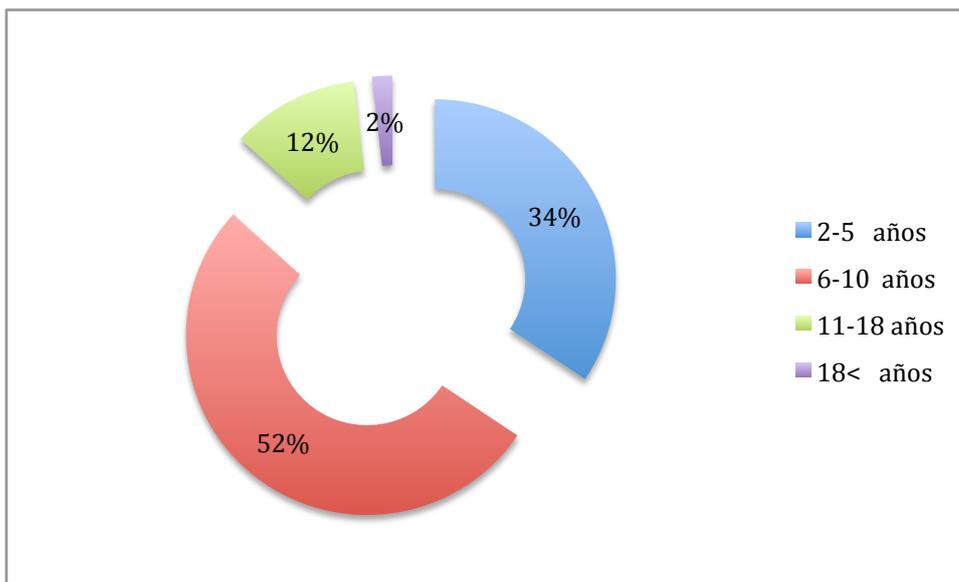


Figura 8: Participantes en función de las temporadas de practica federada.

A continuación, se expondrán los resultados en función del sexo, primeramente se describirán los datos relativos a los chicos para posteriormente describir los resultados respecto a las chicas.

Respecto a los chicos participantes en la investigación, como se observa en la tabla 20, el 74,7% de la muestra compite en deportes colectivos, frente al 25,3%, que lo hace en modalidades de carácter individual.

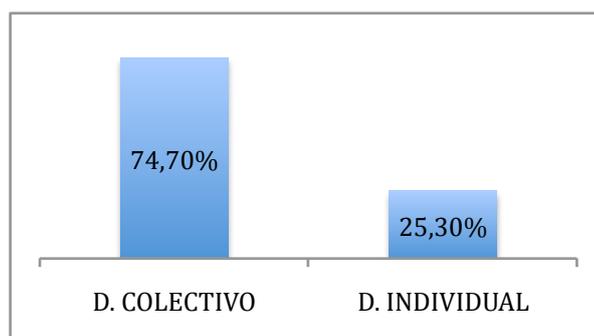


Figura 9. Porcentaje de chicos que participan en deportes de carácter colectivo e individual.

En cuanto las modalidades deportivas, se observa que el 57% de los chicos que practican futbol, el 17,7% son deportistas que practican balonmano, el 16,3% de los chicos practican atletismo y por último el 9% son nadadores.

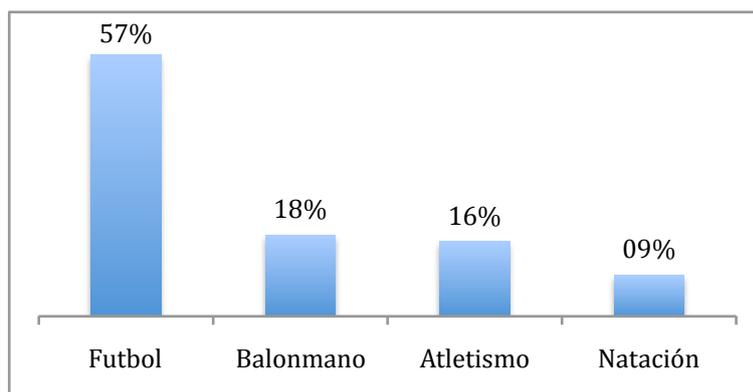


Figura 10. Porcentaje de chicos por modalidad.

Al analizar la participación de los chicos en función de la edad, se observa que las edades en las que más porcentaje de chicos hay es: entre los 15-18 años, el 13,7% tiene 15 años, el 18,3% tiene 16 años, el 18,3% tiene 17 años, y el 12,3% tiene 18 años.

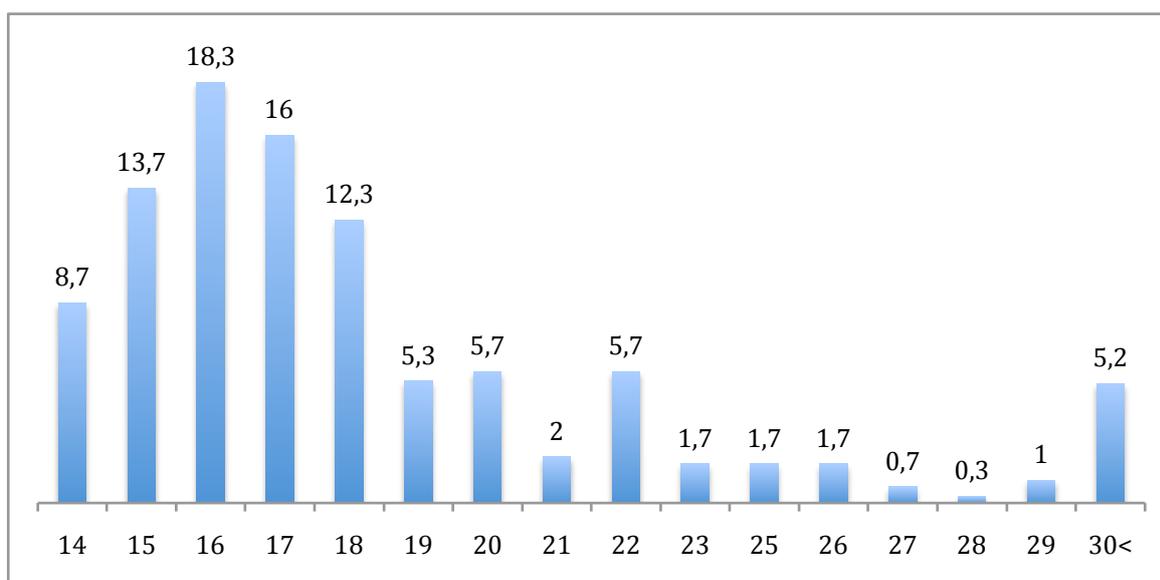


Figura 11. Porcentaje de chicos por edades.

En lo que se refiere al nivel competitivo de los chicos, se observa que la mayoría de los participantes lo hacen a nivel provincial, el 69,7%, en las competiciones de nivel autonómico, participa el 24%, y por último, los competidores a nivel estatal, son tan solo el 6,3%.

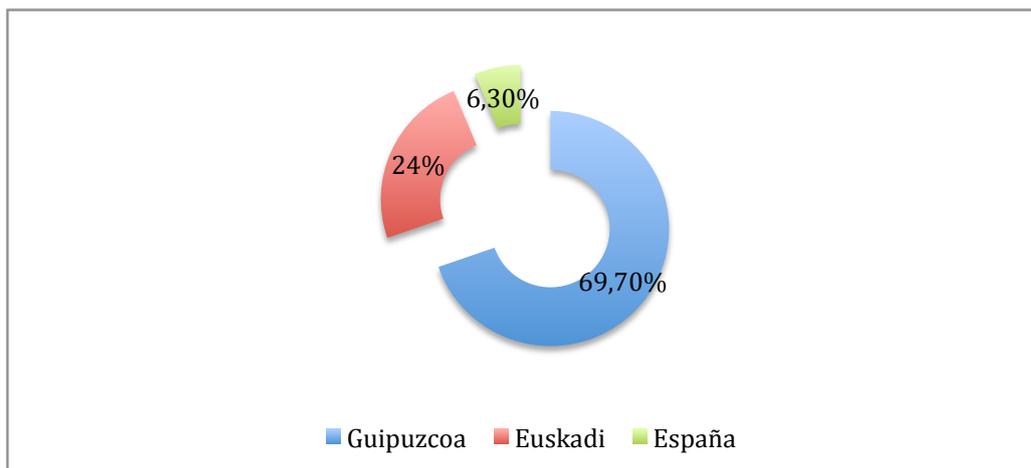


Figura 12. Porcentaje de chicos por nivel competitivo.

En cuanto a las participantes chicas, el 37% de la muestra compiten en deportes colectivos frente al 63%, que lo hacen en modalidades de carácter individual.

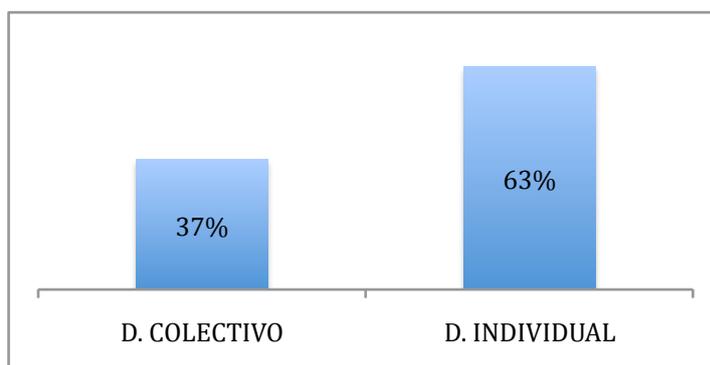


Figura 13. Porcentaje de chicas que participan en deportes de carácter colectivo e individual

En cuanto a su distribución en modalidades deportivas, se observa que el 37,8% son las deportistas que practican atletismo, el 29,6% son deportistas que practican balonmano, el 25,2% practican natación y por último el 7,4% son las futbolistas.

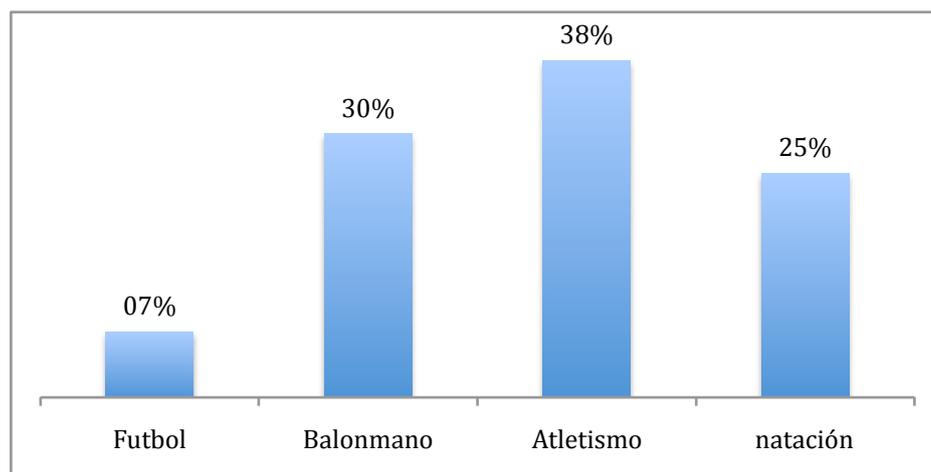


Figura 14. Porcentaje de chicas por modalidad.

Al analizar la participación de las chicas en función de la edad, se observa que las edades en las que más porcentaje de chicas hay es: entre los 14-18 años. Las participantes de 14 años son el 11,9% de la muestra, las de 15 años son el 8,9%, las de 16 años son el 20,7%, las participantes de 17 años son el 14,8%, y por último las de 18 años son el 14,1% de la muestra.

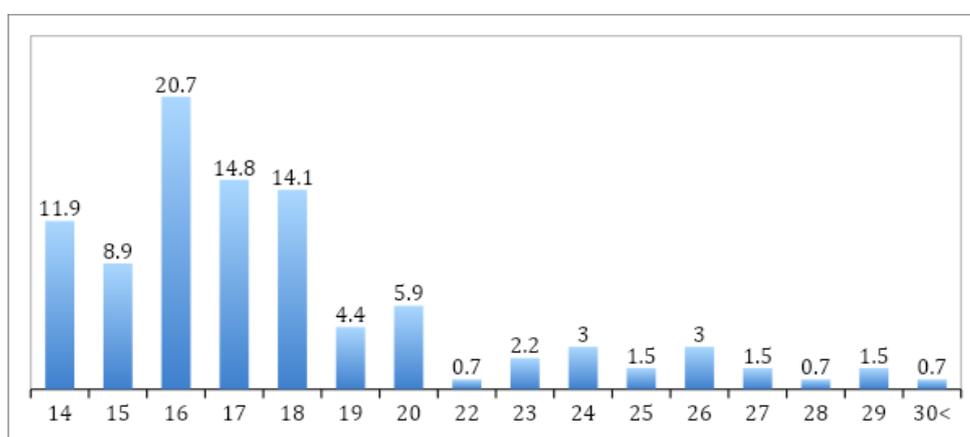


Figura 15. Porcentaje de chicas por edades.

Respecto al nivel competitivo de las chicas participantes se observa que el 51,1% de las participantes lo hacen a nivel provincial, seguidas de las participantes en competiciones a nivel autonómico el 45,2% y por último las competidoras a nivel estatal con un 3,7% de la muestra.

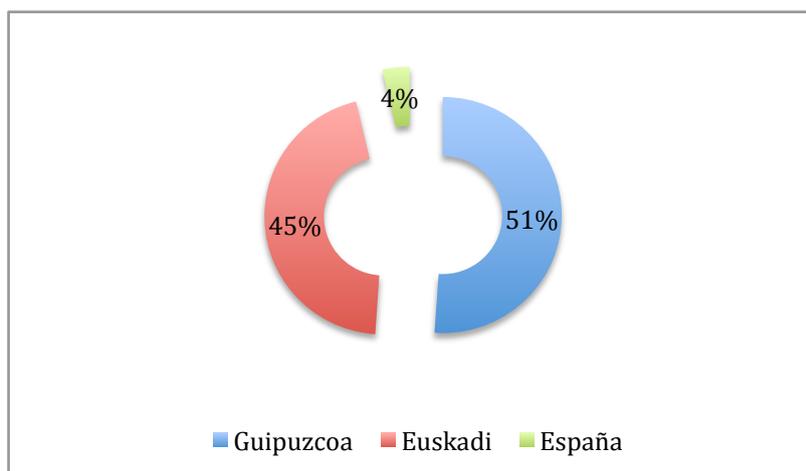


Figura 16. Porcentaje de chicas por nivel competitivo.

6.1. Diversión.

Respecto a la Diversión en la tabla 19, se puede observar, que los mayores valores obtenidos, se encuentran en los y las practicantes de atletismo 4.65 ($Dt=0.37$), y los valores más bajos corresponden a los y las nadadoras 4.24 ($Dt=0.68$). Los deportistas de deportes colectivos, han obtenido en Diversión una puntuación media de 4.54 ($Dt=0.46$), y en aburrimiento, un 1.91 ($Dt=0.56$), en cambio, los deportistas que practican deportes de carácter individual, han obtenido una puntuación de 4.49 ($Dt=0.55$) en Diversión y un 2.05 ($Dt=0.66$) en aburrimiento. Respecto a las puntuaciones medias en función del sexo, los chicos han obtenido una puntuación en Diversión de 4.54 ($Dt=0.45$), y 1.95 ($Dt=0.58$) en aburrimiento, mientras que las chicas 4.49 ($Dt=0.57$) en Diversión y 1.98 ($Dt=0.64$) en aburrimiento. Observando el nivel competitivo de los participantes, destaca la puntuación obtenida por los que compiten a nivel estatal, obteniendo un valor medio de Diversión de 4.77 ($Dt=0.33$) puntos.

Tabla 19. Puntuación media y desviación típica de SSI en función del carácter, sexo, nivel deportivo.

Variable	Diversión			
	Diversión		Aburrimiento	
	M	DT	M	DT
Carácter colectivo	4.54	0.46	1.91	0.56
Fútbol	4.58	0.41	1.93	0.57
Balonmano	4.48	0.55	1.86	0.53
Carácter individual	4.49	0.55	2.05	0.66
Atletismo	4.65	0.37	1.88	0.52
Natación	4.24	0.68	2.32	0.77
Sexo				
chico	4.54	0.45	1.95	0.58
chica	4.49	0.57	1.98	0.64
Nivel deportivo				
Guipúzcoa	4.47	0.53	1.99	0.62
Euskadi	4.59	0.42	1.89	0.56
España	4.77	0.33	2.00	0.47
Total muestra	4.52	0.49	1.96	0.60

Para profundizar en el estudio de la Diversión, se ha analizado esta variable en función del sexo de los y las participantes, para ello, se han realizado pruebas T-test (tabla 20). Los resultados respecto al sexo señalan, que los deportistas chicos muestran puntuaciones medias (4.54) más altas que las chicas (4.49). Respecto al aburrimiento, las puntuaciones medias de los chicos (1.95), son menores que las puntuaciones medias de las chicas (1.98), no las diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 20. Pruebas T-test de diferencia de medias entre sexo.

Variable	Diversión/Satisfacción					Aburrimiento			
	N	M	DT	t(gl)	sig	M	DT	t(gl)	sig
Sexo									
Masculino	291	4.54	0.45	1.101	0,27	1.95	0.58	-0.483	0,63
Femenino	130	4.49	0.57	(419)		1.98	0.64	(419)	

Para profundizar en el análisis de la relación entre el Diversión y el nivel deportivo, se han realizado comparaciones de medias mediante ANOVA de un factor. Los valores obtenidos, muestran una tendencia, a mayor nivel competitivo, mayor puntuación media en Diversión, siendo los deportistas de nivel estatal, los que mayor puntuación obtienen. Estas diferencias en los valores obtenidos, son estadísticamente significativas $F(2,420)=5.38$: $p=0.005$.

Tabla 21. ANOVA entre nivel deportivo y Diversión.

Variable	Guipúzcoa		Euskadi		España		F(2,420)	p.
	M	DT	M	DT	M	DT		
Diversión	4.47	0.53	4.59	0.42	4.77	0.33	5,38	0.005
Aburrimiento	1.99	0.62	1.89	0.56	2.00	0.47	1.26	0.284

Para analizar la relación entre la Diversión y las modalidades deportivas, se realizaron comparaciones de medias mediante ANOVA de un factor (Post hoc tukey) (tabla 22). En relación a dicha dimensión, se puede observar que los y las practicantes de natación, se aburren más 2.32 ($Dt=0.77$) y se divierten menos 4,24 ($Dt=0.68$), que los practicantes de las otras modalidades deportivas estudiadas. Estas diferencias en los valores obtenidos, son estadísticamente significativas $F(3,421)=9.11$: $p=0.000$.

Tabla 22. ANOVA entre modalidad deportiva y Diversión.

Variable	Balonmano		Fútbol		Atletismo		Natación		F(3,421)	p
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT		
Diversión	4.48	0.46	4.58	0.41	4.65	0.37	4.24	0.68	9,81	0.000
Aburrimiento	1.86	0.53	1.93	0.57	1.88	0.52	2.32	0.77	9.11	0.000

Para profundizar en el análisis de datos, se realizaron análisis de correlación bivariada entre la Diversión, la edad de los y las deportistas, y los años de práctica deportiva federada (tabla 23), sin embargo no se obtuvieron correlaciones significativas entre las variables estudiadas.

Tabla 23. Correlación de los valores Diversión, edad y años de deporte federado.

	1	2	3	4
1. Edad	1			
2. Temporadas federadas	,599**	1		
3. Diversión	-,045	-,022	1	
4. Aburrimiento	,041	,031	-,469**	1

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

6.2. Orientación Motivacional (OM).

Para medir la Orientación Motivacional, se ha utilizado el Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, cuyo acrónimo es TEOSQ), en su versión traducida por Balaguer, Atienza, Castillo, Moreno y Duda (1997). El instrumento de evaluación, diferencia dos factores: orientación a la tarea y orientación al ego. Este instrumento, consta de 13 ítems con un rango de 1-5, en su escala de puntuación.

En la presente investigación, las puntuaciones obtenidas sobre la variable de la Orientación Motivacional percibida en función del carácter deportivo, como se observa en la tabla 24, los valores medios más bajos obtenidos en orientaciones hacia el ego (OE) se encuentran en los y las practicantes de balonmano 2.13 (Dt=0.87) y las puntuaciones más altas en los y las nadadoras 2.73 (Dt=0.95). Los deportes de carácter colectivo, han obtenido 2.48 (Dt=0.92) puntos de OE y 4.19 (Dt=0.64) puntos en OM hacia la tarea (OT), en cambio, los deportes de carácter individual, han obtenido 2.65 (Dt=0.89) puntos de promedio en OE y 4.32 (Dt=0.57) puntos de promedio en OT. Respecto a las puntuaciones en función del sexo, los chicos en OE han obtenido una media de 2.64 (Dt=0.87) y 4.19 (Dt=0.65) en OT, mientras que las chicas han obtenido 2.31 (Dt=0.97) puntos en OE y 4.35 (Dt=0.52) en OT. Observando el nivel competitivo de los participantes, destaca la puntuación obtenida por los y las deportistas a nivel estatal, que presentan una media de 4.36 (Dt=0.48) puntos en OT.

Tabla 24. Puntuación media de OM en función del carácter, sexo, nivel deportivo, edad, años de competición.

Variable	Orientación Motivacional			
	Ego		Tarea	
	M	DT	M	DT
Carácter colectivo	2.48	0.92	4.19	0.64
Fútbol	2.65	0.90	4.21	0.62
Balonmano	2.13	0.87	4.15	0.69
Carácter individual	2.65	0.89	4.32	0.57
Atletismo	2.60	0.85	4.37	0.50
Natación	2.73	0.95	4.24	0.67
Sexo				
chico	2.64	0.87	4.19	0.65
chica	2.31	0.97	4.35	0.52
Nivel deportivo				
Guipúzcoa	2.51	0.94	4.22	0.60
Euskadi	2.60	0.88	4.26	0.67
España	2.52	0.75	4.36	0.48
Total muestra	2.54	0.91	4.24	0.62

Con el objetivo de profundizar en los valores obtenidos sobre la Orientación Motivacional en función del carácter deportivo y del sexo, se realizó un análisis estadístico de comparación de medias, mediante Prueba T-test. Los resultados señalan que los deportistas que practican deportes de carácter individual obtienen valores medios de OE (2.65) superiores que los deportistas que practican deportes de carácter colectivo (2.48), sin que estas diferencias sean estadísticamente significativas $t(419) = -1,862/2,080$: $P > 0.005$.

Tabla 25. Diferencia de medias de la OM en función del carácter deportivo.

Variable	Orientación Ego					Orientación Tarea			
	N	M	DT	t(gl)	sig	M	DT	t(gl)	sig
Individual	155	2.65	0.89	-1,862	0,063	4.32	0.57	-2,080	0,38
Colectivo	266	2.48	0.92	(419)		4.19	0.64	(419)	

Los resultados respecto al sexo, señalan a las deportistas chicas (4.35), más orientadas a la tarea que los deportistas chicos, siendo esta diferencia estadísticamente significativa (4.19) $t(419) = -2,637$: $P < 0.05$. Por otro lado, los chicos (2.64), están más orientados al Ego que las chicas, siendo esta diferencia estadísticamente significativa (2.31), $t(419) = 3.483$: $P < 0.005$.

Tabla 26. Diferencia de medias de la Orientación Motivacional en función del sexo.

Variable	Orientación Ego					Orientación Tarea			
	N	M	DT	t(gl)	sig	M	DT	t(gl)	sig
Masculino	291	2.64	2.64	3.483	0,001	4.19	0.65	-2,637	0,05
Femenino	130	2.31	0.97	(419)		4.35	0.52	(419)	

Para analizar la relación de la OM, las modalidades deportivas y el nivel competitivo de los deportistas, se han realizado comparaciones de medias mediante ANOVA de un factor. En relación a variable de la OM, se puede observar una tendencia: a mayor nivel competitivo, mayor puntuación media en OT, siendo los deportistas de nivel estatal, los que mayor puntuación obtienen (4.36). Estas diferencias, no son estadísticamente significativas $F(3,420) = 1,708$: $p < 0.05$.

Tabla 27. Diferencia de medias entre nivel competitivo en función de la OM.

Variable	Guipúzcoa		Euskadi		España		F(2,418)	Sig.
	M	DT	M	DT	M	DT		
OT	4.22	0.60	4.26	0.67	4.36	0.48	0,708	0.493
OE	2.51	0.94	2.60	0.88	2.52	0.75	0,423	0.655

Respecto a las modalidades deportivas y la OM, se puede observar que los y las deportistas que practican balonmano, están significativamente menos orientados al ego (2.13), que los demás deportistas, siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($F(3,417) = 8,090$: $p < 0.05$).

Tabla 28. Diferencia de medias entre modalidades deportivas en función de la OM.

Variable	Balonmano		Fútbol		Atletismo		Natación		F(3,417)	p
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT		
OT	4.15	0.69	4.21	0.62	4.37	0.50	4.24	0.67	2.096	0.100
OE	2.13	0.87	2.65	0.90	2.60	0.85	2.73	0.95	8.090	0.000

Para profundizar en el estudio se han realizado análisis de correlación bivariada entre las variables de la Orientación Motivacional, la edad de los y las deportistas, y las temporadas en las que se ha realizado practica federada competitiva (tabla 29). Los análisis realizados, no indican correlación entre las variables estudiadas.

Tabla 29. Correlación de los valores OM en función edad y los años de deporte federado practicado.

	1	2	3	4
1. Temporadas federadas	1			
2. Edad	,599**	1		
3. Orientación Ego (OE)	-,018	-,049	1	
4. Orientación Tarea (OT)	-,078	-,077	,102*	1

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

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

6.3. Resiliencia

En este capítulo se pasa a exponer los resultados sobre la Resiliencia, constructor que consta de dos dimensiones: competencia personal (CP), y aceptación de uno mismo y de la vida (AUM). Para su medición, la Resiliencia se puntúa en un rango que oscila entre 25 y 175. Las puntuaciones mayores de 145 indican un nivel elevado de Resiliencia, de 121-145 moderados y menores de 121 indican poca capacidad de Resiliencia (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa 2012).

La variable psicosocial estudiada se analizará en función de los aspectos estructurales: edad, sexo, años que se ha competido como federado o federada, modalidad deportiva en la que se compite, y el nivel de competición, exponiendo los resultados más significativos para el objetivo de este estudio.

Los mayores valores en la escala de Resiliencia la muestran las y los jóvenes que practican deporte individual, 138,12 (Dt=13,62) frente a 133,75 puntos (Dt=14,94), de los y las participantes en deportes colectivos. Analizando los valores medios en las modalidades deportivas, la puntuación media de los y las atletas, fue de 139,94, seguidos de las y los futbolistas 136,35, las y los nadadores 135,16 y por último, los y las balonmanistas 128,59. Todos los grupos presentan valores codificados como moderados en la escala de la Resiliencia (Wagnild y Young, 1993).

Tabla 30. Resiliencia de los participantes en función del carácter y modalidad deportiva.

	Resiliencia		AUM	CP
	M	DT	M	M
Carácter colectivo	133.76	14.94	40.68	93.08
Fútbol	136.35	13.86	41.49	94.86
Balonmano	128.6	15.73	39.07	89.53
Carácter individual	138.13	13.62	40.75	97.38
Atletismo	139.95	13.87	41.54	98.40
Natación	135.17	12.78	39.46	95.71

Respecto a las puntuaciones en función del sexo, las chicas puntúan 134.48 (Dt=14.44) y los chicos 135.77 (Dt=14.69). Observando el nivel competitivo de los participantes, las puntuaciones medias indican que quienes compiten a nivel provincial (Guipúzcoa), obtienen 134.26 (Dt=14.04) puntos de media, quienes lo hacen a nivel territorial (Comunidad Autónoma Vasca), obtienen 136.03 (Dt=14.53) puntos y quienes lo hacen a nivel estatal (España), muestran una media de 143.92 (Dt=16.59) puntos (Tabla 31).

Tabla 31. Puntuación media de Resiliencia en función del sexo y nivel competitivo.

	Resiliencia		AUM	CP
	M	DT	M	M
Sexo				
Chico	138.48	14.44	39.67	94.81
Chica	135.77	14.69	41.16	94.60
Nivel competitivo				
Guipúzcoa	134.26	14.04	40.73	93.53
Euskadi	136.03	14.53	40.05	95.98
España	143.92	16.59	43.50	100.42

Con el objetivo de profundizar en los valores obtenidos de Resiliencia en función del carácter deportivo y el sexo, se realizó un análisis estadístico de comparación de medias, mediante Prueba T-test (tabla 32). Los resultados señalan que los deportistas que practican modalidades de carácter individual obtienen valores medios de Resiliencia (138.13) superiores que los deportistas de deportes colectivos (133.76), siendo las diferencias estadísticamente significativas $t(419) = -2,987$; $P < 0.005$. Además, al analizar las dimensiones que componen la Resiliencia, los datos muestran que en la dimensión de Competencia Personal (CP), los deportistas que practican deportes del carácter individual, obtienen puntuaciones medias mayores (97.38) que los deportistas que practican deportes de carácter colectivo (93.07), siendo estas diferencias estadísticamente significativas, $t(419) = 0,836$; $p < 0.005$. En la dimensión Aceptación de uno mismo y de la vida (AUM), las diferencias de medias no resultan estadísticamente significativas.

Tabla 32. Diferencia de medias de la Resiliencia en función del carácter deportivo.

Variable	Resiliencia					AUM				CP			
	N	M	DT	t(gl)	sig	M	DT	t(gl)	sig	M	DT	t(gl)	sig
Carácter deportivo													
Colectivo	266	133.76	14.94	2,99 (419)	0,003	40.68	5.28	0,12 (419)	0,902	93.07	11.19	0,84 (419)	0,000
Individual	155	138.13	13.62			40.74	5.68			97.38	10.25		

Respecto al sexo, se observa que no hay diferencias significativas en los valores de Resiliencia entre chicos (134,48), y chicas (135,77). Sin embargo, la dimensión Aceptación de uno mismo y de la vida (AUM), las chicas (39.66)

obtienen puntuaciones medias menores que los chicos (41.16), siendo estas diferencias estadísticamente significativas $t(419)=2,637$: $p<0.005$.

Tabla 33. Diferencia de medias por sexo, en función de la Resiliencia.

Variable Sexo	Resiliencia					AUM				CP			
	N	M	DT	t(gl)	sig	M	DT	t(gl)	sig	M	DT	t(gl)	sig
chico	291	138.48	14.44	0,84	0,403	41.16	5.31	2,64	0,009	94.59	11.13	0,18	0,857
chica	130	135.77	14.69	(419)		39.66	5.56	(419)		94.80	10.86	(419)	

Para analizar la relación entre la Resiliencia y sus dimensiones con el nivel competitivo de los deportistas, se han realizado comparaciones de medias mediante ANOVA de un factor. Como se observa en la tabla 34, en relación a la Resiliencia, se puede observar que los valores obtenidos muestran que a mayor nivel competitivo, mayor puntuación media en Resiliencia, siendo los deportistas de nivel estatal, los que mayor puntuación obtienen (143.92). Estas diferencias en los valores obtenidos, son estadísticamente significativas $F(3,420)=3,406$: $p<0.05$.

En el análisis de las dimensiones de la Resiliencia, los datos muestran que los valores fluctúan en función del nivel competitivo, siendo los de mayor nivel competitivo los que alcanzan un mayor nivel de AUM. Cabe señalar que estas diferencias son estadísticamente significativas ($F(3,420)=2,961$: $p<0.05$).

Respecto a la dimensión CP, los deportistas de mayor nivel competitivo, obtienen niveles más altos (100,41), y se observa que a medida que aumenta el nivel competitivo, los deportistas obtienen mayores valores en CP. La relación que existe entre las variables, es estadísticamente significativa ($F(3,420)=3,792$: $p<0.05$).

Tabla 34. Diferencia de medias del nivel competitivo en función de la Resiliencia.

Variable	Guipúzcoa		Euskadi		España		F(3,420)	Sig.
	M	DT	M	DT	M	DT		
Resiliencia	134,25	14,04	136,03	14,53	143,91	16,59	3,406	0.018
AUM	40,73	5,22	40,05	5,44	43,50	6,21	2,961	0.032
CP	93,52	10,59	95,97	10,95	100,41	12,88	3,792	0.011

En cuanto a la edad y años de práctica deportiva federada, los datos muestran que los valores fluctúan, siendo los y las deportistas que más edad, y más años de práctica tienen, los que alcanzan mayores valores medios de Resiliencia.

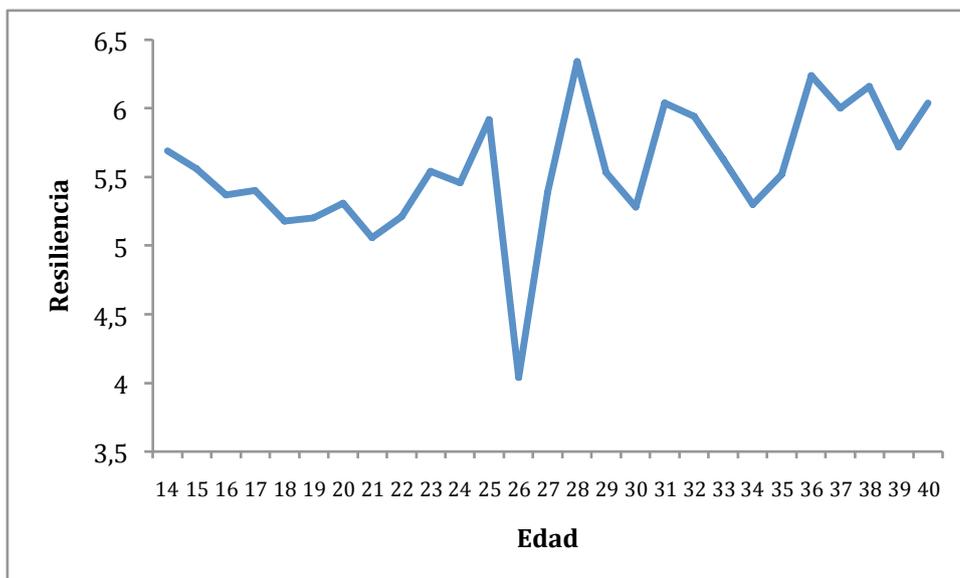


Figura 17. Valores medios de Resiliencia en función de la edad.

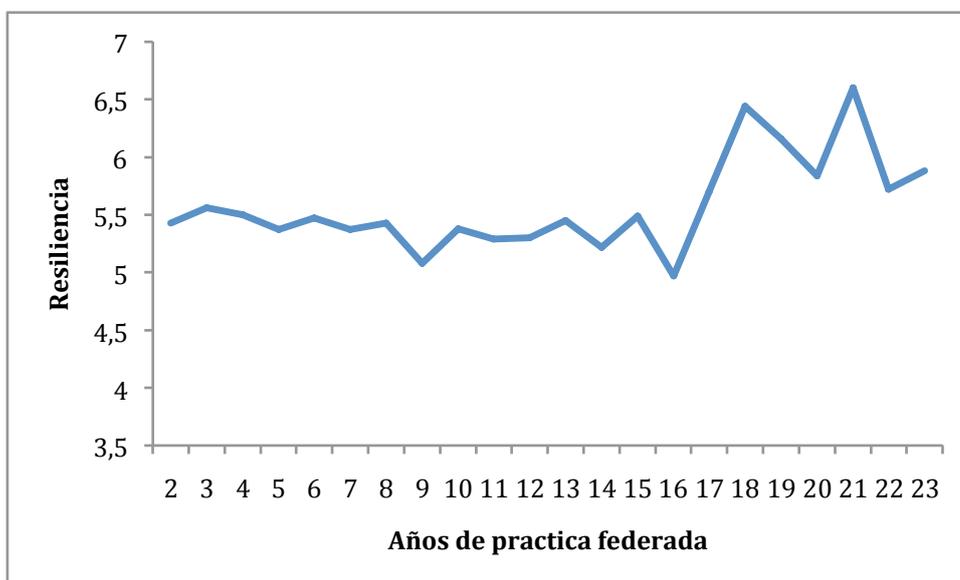


Figura 18. Valores medios de Resiliencia en función de los años de practica federada.

Para profundizar en el análisis de datos se realiza análisis de correlación de Pearson, entre la Resiliencia, la edad y los años de practica deportiva

federada de los y las deportistas (tabla 35). De los análisis realizados se extrae que no hay correlación entre las variables estudiadas.

Tabla 35. Correlación bivariada de la Resiliencia y edad.

	1	2	3	4
1. Edad	1			
2. Temporadas federado	,771**	1		
3. Resiliencia	,054	,050	1	
4. AUM	-,009	-,012	,763**	1
5. CP	,076	,072	,948**	,519**

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

6.4. Relación entre Resiliencia, Diversión y Orientación Motivacional.

Una vez analizados las distintas variables que componen el presente estudio, se analizarán posibles relaciones entre si.

Con el objeto de facilitar la comprensión del texto, en primer lugar se expondrá la relación entre la Orientación Motivacional y la Diversión. Posteriormente, se mostrarán los resultados de la relación existente entre la Resiliencia y la Diversión. Finalmente, se expondrá la relación entre la Orientación Motivacional y la Resiliencia.

Relación entre Orientación Motivacional y Diversión.

Con el objeto de estudiar la relación entre las variables de OM y Diversión se realiza análisis de correlación de Pearson entre la OM y la Diversión percibida por los y las deportistas (tabla 36). Los resultados muestran que, por un lado, los y las deportistas con una mayor OT, obtienen mayores índices de Diversión ($,363^{**}$), y por otro lado, los y las deportistas que obtienen puntuaciones más altas en la OE presentan mayores índices de aburrimiento ($,138^{**}$). Además, se observa que, a mayor rendimiento deportivo, las y los participantes se divierten significativamente más ($,156^{**}$).

Tabla 36. Correlaciones entre variables Orientación Motivacional, Diversión y nivel competitivo.

Variables	1	2	3	4	5
1. Diversión	1				
2. Aburrimiento	-,469**	1			
3. Orientación al Ego (OE)	,036	,138**	1		
4. Orientación a la Tarea (OT)	,363**	-,084	,102*	1	
5. Nivel competitivo	,156**	-,049	,031	,055	1

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

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

Relación entre Diversión y Resiliencia.

Para el estudio de la relación entre las variables de Resiliencia y Diversión se realizaron análisis de correlación bivariada. Los resultados muestran que los y las deportistas que obtuvieron mayores puntuaciones en Diversión, obtienen valores medios mayores en Resiliencia (0,383**) así como en sus dimensiones (Competencia Personal ,355**, Aceptación de Uno Mismo y de la vida ,309**).

Tabla 37. Correlaciones entre variables Resiliencia y Diversión.

	1	2	3	4	5
1. Resiliencia	1				
2. CP	,948 **	1			
3. AUM	,763 **	,519 **	1		
4. Diversión	,383 **	,355 **	,309 **	1	
5. Aburrimiento	-,080	-,063	-,087	-,469 **	1

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

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

Relación entre Orientación Motivacional y Resiliencia.

Para analizar la relación entre Resiliencia y la Orientación Motivacional de los y las deportistas (tabla 38), se realizan análisis de correlaciones de Pearson. Los resultados muestran que, los y las deportistas que obtienen mayores valores medios de OE, también obtienen mayores valores medios de Resiliencia (0,154**). Respecto a la OT, los deportistas que obtienen puntuaciones medias mayores en OT, también obtienen mayores puntuaciones medias en Resiliencia (0,345**) y en sus dimensiones CP (0,111*) y AUM (0,401**).

Tabla 38. Correlaciones entre variables Orientación Motivacional y Resiliencia.

	1	2	3	4	5
1. Resiliencia	1				
2. CP	,948**	1			
3. AUM	,763**	,519**	1		
4. Orientación Ego	,154**	,164**	,081	1	
5. Orientación Tarea	,345**	,401**	,111*	,102*	1

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

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

6.5. Perfil del deportista resiliente.

En este apartado, se pretende identificar cuáles de las variables estudiadas pueden influir en el desarrollo de la Resiliencia en los jóvenes deportistas. Para identificar las variables que más influencia podrían tener en dicho desarrollo, se ha realizado un análisis de regresión lineal múltiple, con método de pasos sucesivos (tabla 39). Los resultados muestran que las variables de Diversión, OT, el carácter deportivo y el sexo de los deportistas, predicen de forma significativa el desarrollo de la Resiliencia: la Diversión $F(1.420)=71.908^{***}$; la OT $F(2.420)=50.689^{***}$; el carácter deportivo individual $F(3.420)=37.844^{***}$; y el sexo masculino $F(4.420)=30.445^{***}$. Entre todas estas variables, explican el 21,9% de la varianza de la Resiliencia.

Observando los datos de la tabla 39, en el primer paso de la regresión, la Resiliencia puede explicarse a partir de la variable Diversión ($\beta=.383$, $t=8.480^{***}$), en una varianza de 14,4% de la Resiliencia desarrollada. En el segundo paso, se ha introducido la variable de Diversión ($\beta=.297$, $t=6.302^{***}$) y la OT ($\beta=.237$, $t=5.030^{***}$). Estas dos variables pueden predecir en un 19.1% el desarrollo de la Resiliencia de los y las deportista. En el tercer paso, se han introducido las variables de carácter deportivo ($\beta=.138$, $t=3.159^{***}$), Diversión ($\beta=.311$, $t=6.641^{***}$) y OT ($\beta=.218$, $t=4.634^{***}$). El desarrollo de la Resiliencia, viene explicada en un 20.8% de la varianza, por estas tres variables. En el cuarto y último paso del análisis, se han introducido las variables de sexo ($\beta=-.121$, $t=2.588^{***}$), carácter deportivo ($\beta=.182$, $t=.899^{***}$), Diversión ($\beta=.302$, $t=.468^{***}$) y OT ($\beta=.232$, $t=.930^{***}$). Entre todas estas variables, explican el 21,9% de la varianza en los valores de la Resiliencia.

Tabla 39. Modelo del perfil más resiliente.

Resiliencia							
	B	ER**	β	t	Valor p	IC (95%)	F/ R ²
Paso 1:							F (1.420)=71.908***
Diversión	.449	0.53	.383	8.480	.000	(0.345-0.553)	R ² =.144
Paso 2:							F (2.420)=50.689***
Diversión	.348	.055	.297	6.302	.000	(0.239-0.457)	R ² =.191
OT	.222	.044	.237	5.030	.000	(0.135-0.309)	
Paso 3:							F (3.420)=37.844***
Diversión	.365	.055	.311	6.641	.000	(0.257-0.472)	R ² =.208
OT	.204	.044	.218	4.634	.000	(0.118-0.291)	
Carácter deportivo	.168	.053	.138	3.159	.002	(0.063-0.272)	
Paso 4:							F (4.420)=30.445***
Diversión	.354	.055	.302	6.468	.000	(0.246-0.461)	R ² =.219
OT	.217	.044	.232	4.930	.000	(0.131-0.304)	
Carácter deportivo	.220	.056	.182	3.899	.000	(0.109-0.331)	
Sexo	-.153	.059	-.121	-2,588	.010	(-0.270, -0.037)	

*El coeficiente de determinación R² fue de 0.219.

**ER: Error standard

El modelo de regresión lineal múltiple, determino que un aumento en la Diversión a la hora de realizar deporte competitivo, es la variable que más afecta al modelo. La OT, el ser deportista individual, y ser chico, también afectan significativamente al modelo.

IV. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES,
LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS DE
FUTURO.

IV. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO.	173
Capítulo 7. Discusión.	177
7.1. Eje 1. Aspectos psicosociales: Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia.	180
7.1.1. Relación entre Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia.	190
7.2. Perfil del deportista resiliente.	192
Capítulo 8. Conclusiones.	197
8.1. Eje 1. Respecto aspectos psicosociales: Diversión, Orientación Motivacional, y Resiliencia.	199
8.2. Eje 2. Respecto al perfil del deportista resiliente.	200
8.3. Conclusión general.	201
Capítulo 9. Aportación, limitaciones y perspectivas de futuro.	205
9.1. Limitaciones del estudio.	207
9.2. Perspectivas de futuro.	208

Capítulo 7.

Discusión.

En este capítulo, una vez expuestos los resultados de esta investigación, se procederá a comparar y contrastar dichos resultados, con otras investigaciones.

La estructura que se ha seguido en la discusión de los resultados, responde a los dos ejes principales que han marcado esta investigación (Figura. 19). Así pues, en primer lugar , se discuten los resultados relacionados con el primer objetivo y se da respuesta a la primera hipótesis. En segundo lugar, y relacionado con este primer eje, se aborda la discusión de los resultados que dan respuesta a al segundo objetivo, y se responden las hipótesis 2 y 3. Finalmente, se hace referencia al segundo eje de esta investigación, de modo que se discuten los resultados relacionados con el objetivo 3, y se da respuesta a la hipótesis relacionada, hipótesis 4.

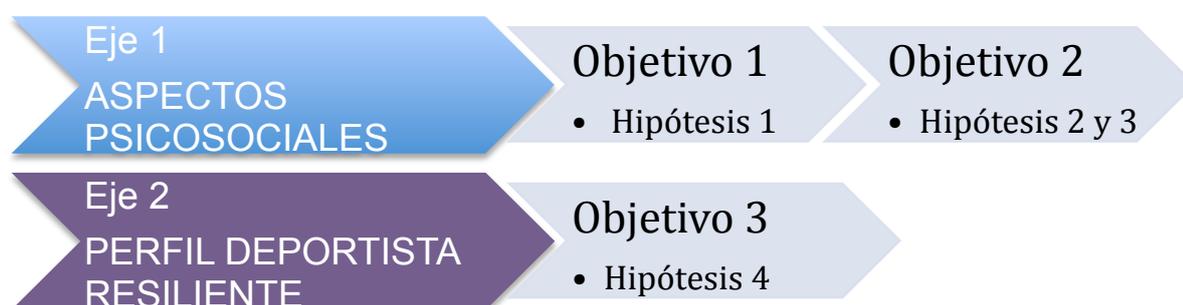


Figura 19. Cuadro resumen estructura de la discusión.

7.1. Eje 1. Aspectos psicosociales: Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia.

Con el fin de responder al primer objetivo: describir la Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia, relacionados con la práctica deportiva de los jóvenes en función de la edad, el sexo, los años de competición como deportista federado, la modalidad deportiva en la que compite, y el nivel de competición, y para una mejor comprensión, los resultados se discuten en tres apartados, que coinciden con las variables psicosociales estudiadas (Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia).

En lo referente a la Diversión, en esta investigación se aborda la percepción que los y las deportistas declaran experimentar en su práctica. Castillo, Balaguer y Duda (2001), apuntan la Diversión como uno de los factores que inciden en el aumento de la práctica deportiva, y en este estudio se han abordado en función del carácter individual o colectivo del deporte, el sexo de los deportistas, la edad, así como los años de práctica deportiva, como federado.

Estudiando la Diversión en función del carácter individual o colectivo del deporte practicado, los valores medios más altos obtenidos en Diversión se encuentran en los y las practicantes de deportes colectivos, siendo los nadadores y nadadoras los que encuentran, más aburrido su deporte. Estos resultados son acordes a los obtenidos por Abrales y cols. (2016). Se puede pensar, que los y las nadadoras, a diferencia de los y las atletas, y los y las practicantes de deportes colectivos, debido a las características de su deporte, que impiden la comunicación de los deportistas durante la práctica, puede ser uno de los motivos que expliquen las diferencias resultantes. Así pues, la necesidad de realizar grandes volúmenes de entrenamiento en el agua, podría acentuar esta percepción de aburrimiento. Existen estudios que afirman, que los altos volúmenes de entrenamiento, son un factor relacionado con el fenómeno de burnout o síndrome del quemado (Balaguer, Duda, Moreno y Crespo, 2009;

Isorna, Navarro y Alacid, 2014; Lemyre, Hall y Roberts, 2008), directamente relacionado con el abandono.

Al reflexionar sobre el comportamiento de la Diversión con respecto al nivel competitivo, se observa que los deportistas que compiten a nivel estatal, muestran puntuaciones medias más altas que los que compiten a nivel autonómico, y a nivel guipuzcoano, siendo esta diferencia estadísticamente significativa. Se ha hallado escasa evidencia científica al respecto, destacando el trabajo de Ruiz-Juan y cols., (2010), realizado con remeros y remeras de élite., en el que también se mostraron altas puntuaciones en Diversión y bajas en aburrimiento. Estos resultados inducen a pensar que, la percepción de mejora de las habilidades deportivas, y su uso competitivamente exitoso, resulta más divertido, pues, según diversos autores, si un deportista cree que su habilidad deportiva puede mejorar, y tiene la creencia de que el esfuerzo le reportara efectos positivos, aumentará a su vez, su motivación intrínseca (Li, Lee, y Solmon, 2005; Wang y Biddle, 2001; Moreno-Murcia, Huéscar y Parra, 2013). Estas ideas son congruentes con la Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi (1985), incluida en la TAD.

Fijándonos en la variable Diversión respecto al sexo de los participantes, los resultados señalan que, los chicos se divierten más que las chicas. Estos resultados coinciden con la investigación de López-Suárez (2014), que concluye que los chicos, parecen disfrutar más de la práctica deportiva y se aburren menos que las chicas. Al respecto, Guillén y cols., (2007), demostraron que las chicas valoran más la satisfacción de la practica en si misma, sin priorizar la competición ni el afán de victoria. Por lo que se puede pensar, que las características del deporte federado competitivo están más en consonancia con los estereotipos masculinos.

Estudiando la Diversión en función de la edad de los y las deportistas, y los años de práctica deportiva federada, no se encontró relación. Sin embargo, López-Suárez (2014), afirma que los y las deportistas que llevan practicando más de un año, están significativamente más satisfechos ,que los llevan practicando menos de un año. Profundizando más, se podría decir, que los y las deportistas que llevan practicando más de un año, encuentran el deporte más interesante, y el tiempo parece volar para ellos, en comparación a los que llevan menos de un

año practicando. En esta misma línea, un estudio realizado por Zarauz y Ruiz-Juan (2016) con 401 atletas veteranos que entrenan y compiten habitualmente, muestra que los participantes se divierten mucho.

En lo relativo a la Orientación Motivacional (OM). Los investigadores, durante décadas, han afirmado que la orientación a la tarea (OT), se asocia con patrones adaptativos, mientras que por el contrario, la orientación al ego (OE), se asocia con patrones no adaptativos dependientes de la comparación social (Berlanga, Palomino-Devia, Ruiz-Juan, Gonzalez-Jurado, 2018; Cecchini y cols., 2004; Castillo y cols., 2004; Duda, 1992; Jagacinski y Nicholls, 1990; Standage y cols., 2003; Xiang y cols. 2004).

En este estudio, al analizar los resultados obtenidos en relación al carácter individual o colectivo del deporte, se ha podido observar que quienes practican deportes colectivos, presentan una OT más alta que quienes practican deportes individuales, siendo los y las nadadoras, quienes obtienen las puntuaciones significativamente más altas en OE. Los balonmanistas por su parte, son quienes presentan puntuaciones significativamente más bajas en OE. Algo similar ocurre en el estudio de Vasconcelos-Raposo y cols., (2013), realizado con jóvenes balonmanistas,, en el que los resultados mostraron una fuerte orientación a la tarea (OT), superior a la media de la OE. Estos resultados refuerzan los datos obtenidos en esta investigación, pues como se ha indicado, los y las balonmanistas están significativamente menos orientados al ego que los deportistas de las demás modalidades estudiadas. Por otro lado, en este estudio, los valores medios obtenidos por los y las futbolistas en OE, son algo mayores, en comparación con otros deportes de carácter colectivo. Esta diferencia pudiera atribuirse a la atención mediática que recibe dicho deporte en el contexto social en el que se ha realizado esta investigación, algo similar a lo que ocurre en otras investigaciones (Martínez y cols., 2008; Davids y cols., 2005; Ruíz-Omeñaca, 2012), en las que se constata el efecto social y cultural, sobre los valores predominantes en la sociedad, o en los trabajos de Pino (1999) quien apunta que el reglamento del fútbol, puede determinar la libertad de las acciones que se pueden llevar a cabo, sospechando que la OE, puede verse aumentada. Caldero-Fuentes y Ortiz (2016), indican que el hecho de que en fútbol únicamente se

puedan hacer 3 cambios, limita la participación, pudiendo incrementar la OE, en la comparación social por la búsqueda de un puesto, para participar .

Tomando como referencia el sexo de los y las deportistas, en esta investigación se observa que los chicos obtienen puntuaciones medias significativamente más altas en OE que las chicas, quienes obtienen puntuaciones medias significativamente más altas en OT. Resultados similares se obtuvieron en las investigaciones de Guillén, Álvarez-Malé, García-Arencibia, y Dieppa-León, (2007), Ewing, (1981) y Duda (1989). A su vez Kang, Gill, Acevedo, y Deeter, (1990), concluyeron que, en entornos competitivos, las chicas están significativamente más orientadas a la tarea y los chicos más orientados al ego. En esta misma línea, Recours, Souville y Griffet (2004) afirman que las chicas, dan prioridad a los aspectos sociales frente a los chicos, que priorizan la competición. Por ello, se puede pensar, que en entornos deportivos competitivos, los chicos están más orientados al ego y las chicas más orientadas a la tarea. Estos resultados refuerzan la hipótesis de Duda (1989), en la que las mujeres, se orientan más a la tarea y menos al ego, en comparación con los hombres. Sin embargo, en este aspecto ,existe también cierta controversia, pues se han hallado trabajos como el de Lochbaum y cols., (2016), en el que se revisaron un total de 260 estudios desde 1989, hasta abril del 2016, en los que se comparo las orientaciones motivacionales en el deporte competitivo. Los resultados de dicho meta-análisis no pudieron confirmar la hipótesis de Duda (1989). Tampoco el estudio de Cecchini y cols. (2004), con 96 atletas cadetes, obtuvieron diferencias en OM en función del sexo de los y las participantes. Lo mismo ocurrió en el estudio de Boyd y cols., (2014), quienes encontraron cifras similares de implicación en la tarea y en el ego. Dada la diferencia de resultados que se observa en la bibliografía revisada, se insiste en la necesidad de continuar investigando sobre estas variables.

Otro de los aspectos analizados, fue la OM en función de los años de práctica y la edad. En este estudio, no se encuentran diferencias significativas de la OM en función de la edad, ni de los años de práctica, manteniéndose estables las puntuaciones medias obtenidas por los deportistas de diferentes edades. Estos resultados coinciden con la revisión sistemática realizada por Lochbaum y cols. (2017), en la que se analizaron 19 estudios, principalmente de EE. UU. y

Noruega, con 5.679 deportistas de judo, baloncesto, fútbol y balonmano. Como conclusión de dicha investigación, se pudo afirmar, que las puntuaciones medias de los deportistas en OE y en OT, no diferían en función de la edad. Conclusión que es congruente con los resultados obtenidos por Moreno y Martínez (2006). Ello induce a pensar que, hay otra variables, diferentes de la edad o los años de práctica, que inciden en la Orientación Motivacional de los deportistas, y que cualquiera que sea la edad de los practicantes, resultaría interesante potenciar la OT.

Observando el nivel competitivo de las y los participantes, los resultados muestran que los deportistas de mayor nivel, son los que más están orientados a la tarea, es decir los deportistas de nivel estatal, tanto en deportes colectivos como en deportes individuales. Lo mismo ocurría en el estudio de Domínguez-Escribano y cols., (2017), con jugadoras de futbol que compiten en un alto nivel, se observa que estos deportistas presentan valores significativamente mayores en la OE y OT que deportistas de otros niveles competitivos. Por otro lado, Cecchini y cols., (2004), con 96 atletas cadetes, obtuvieron resultados en los que los y las deportistas de mayor nivel competitivo, mostraban valores significativamente más orientados a la tarea.

Revisando los deportes de carácter individual, se encuentra el realizado por Saies y cols., (2014) con piragüistas, en el que se concluyen, que los piragüistas expertos, muestran niveles más altos tanto en OT como OE en comparación con los novatos. Para explicar los altos valores en OE, argumentan, que la comparación social a la que se somete a los deportistas expertos, puede aumentar los niveles en la OE (Cecchini y col., 2008; Kavussanu y Ntoumanis, 2003; Saies y cols., 2014; White y Duda, 1994). En el mismo hilo de pensamiento, Reyes-Bossio (2009), afirmó que cuando a una alta OE se añade una alta OT, la interacción entre ambas orientaciones, puede ser positiva para el rendimiento del deportista.

Esto induce a pensar, que altas puntuaciones en la OT de los y las deportistas, ayudan a obtener mejor rendimiento en el deporte, por lo que sería conveniente orientar hacia la tarea, los entrenamientos de los deportistas en edades tempranas (Martín, Tendero y Bañuelos, 2006), facilitando aspectos educativos (Berengú y Garcés 2007). Siendo coherente con estos datos, sería

lógico pensar, que aquellos responsables de clubes deportivos, que consideren la mejora integral del deportista, intentaran favorecer entornos en los que se promueva la OT.

No obstante, dentro del entorno deportivo competitivo de élite, a parte de comportamientos intrínsecamente motivados, también se ha sugerido la necesidad de comportamientos extrínsecamente motivados, que mantengan las condiciones para que el deportista pueda continuar dedicando el esfuerzo necesario, para mantenerse en altos niveles competitivos (Saies, Arribas-Galarraga, Cecchini, Luis-De-Cos y Otaegi, 2014). En esta investigación, los y las deportistas muestran una mayor OT, a medida que compiten a un nivel competitivo más elevado. Respecto a la OE, los datos muestran la misma tendencia, menos en el mayor nivel competitivo (nivel estatal), en el que las puntuaciones medias de OE disminuyen. Se sospecha que esta disminución de la puntuación media en OE puede ser debido, al escaso número de deportistas que compiten a nivel estatal presentes en la muestra, no siendo la muestra suficientemente representativa. Estos últimos resultados, no siguen la tendencia marcada por otras investigaciones donde exponen que atletas con mejores resultados competitivos, han exhibido niveles más altos de tipos de motivación no auto-determinada (recompensas externas, sentimientos de obligación y presión) en comparación con los atletas menos exitosos (Arribas-Galarraga y cols. 2017; Chantal y cols. 1996; Saies, Arribas-Galarraga, Cecchini, Luis-de-Cos y Otaegi, 2014). En relación a este aspecto, resulta interesante el estudio realizado por Mallett y Hanrahan (2004), en el que sugieren, que los deportistas más exitosos pueden ser capaces de convertir razones de motivaciones extrínsecas, en razones más autodeterminadas. Además, para ello, integran gradualmente razones motivacionales extrínsecas, y logran que se integren dentro de sus creencias personales, convirtiéndolas así en formas más autorreguladas de motivación (Galli y Gonzalez, 2015).

Siguiendo la tendencia que marcan los estudios anteriormente mencionados, se desvela que en los niveles más exitosos, la OT está muy presente. En este estudio, incluso más que la OE, pese a que estudios con mayor número de deportistas exitosos, muestra una tendencia a equilibrarse los niveles obtenidos en relación a las dos orientaciones, a la tarea y al ego. Por ello,

se considera que entre las razones que permiten motivar a los y las deportistas de mayor nivel, también serían adecuadas las actividades motivadas extrínsecamente, siempre y cuando se usen de un modo positivo y no se abuse en su frecuencia.

En relación a la Resiliencia, se puede apreciar, que los mayores valores medios obtenidos en la escala de Resiliencia, han sido los de las y los jóvenes que practican deportes individuales, 138,12 (Dt=13,62) frente a 133,75 puntos (Dt=14,94) para los y las jóvenes que practican deportes colectivos. Todos los grupos presentan valores codificados como moderados en la escala de la Resiliencia

Los resultados de esta investigación, muestran que quienes practican modalidades de carácter individual, son más resilientes que quienes practican deportes de carácter colectivo, y al igual que ocurría en el trabajo de Wagnild y Young (1993), presentan valores codificados como moderados. Estos datos, son coherentes con los hallados por Chacón-Cuberos y cols. (2016), quienes confirmaron mayores valores de Resiliencia en esquiadores, que en balonmanistas y futbolistas. En esta misma línea, Zurita-Ortega y cols. (2017), encontraron valores más altos de Resiliencia en atletas, sugiriendo que estos deportistas, tendrían mayor capacidad de resistencia al sufrimiento, lo que repercutiría en un incremento en los índices de capacidad de sobreponerse a la adversidad” (Zurita-Ortega y cols., 2017 p.571). Estos autores concluyeron, que hacer deporte, más concretamente atletismo, aumentaba la Resiliencia.

Por ello, se puede pensar que, las modalidades deportivas, en las que la principal variable para lograr el éxito en la competición, es el desarrollo de las cualidades física básicas, ayudan a reforzar la capacidad resiliente del deportista. En esta misma línea, Joyce, Smith y Vitaliano (2005), hallaron que las atletas más resilientes, tenían una mayor capacidad para hacer frente a los problemas, mientras que las no resilientes, usaban en menor medida el afrontamiento proactivo. En la presente investigación, se observa que quienes practican deporte de carácter individual, (natación o atletismo), y por tanto, tienen que afrontar los problemas por sí mismos, resultan ser los deportistas más resilientes,

coincidiendo con la afirmación de Sánchez-Zamora, y cols. (2016), en que la capacidad de Resiliencia depende principalmente de factores individuales.

Este hecho, conduce a pensar en la necesidad de ser resiliente o de aprender a serlo para afrontar situaciones adversas de la propia actividad. Los resultados obtenidos inducen a pensar que el trabajo de Barquero (2015), en el que se realiza un meta-análisis sobre el efecto de la actividad física en el desarrollo de la Resiliencia, y la incidencia de programas que contemplan actividad física en el fomento la Resiliencia (Cevada y cols., 2012; Hosseini y Besharat, 2010; Martinek y Hellison, 1997; Leigh y Milgrom, 2008; Lyoka, 2011; Zurita y cols., 2017), marcan una interesante línea de investigación en la que se debería seguir profundizando.

Al analizar la capacidad de Resiliencia en función de la edad, en este estudio no se encuentran diferencias significativas en los valores medios obtenidos por las y los deportistas, al igual ocurre en los estudios originales de Wagnild y Young (1993), o los realizados por López-Suárez (2014) y Chacón-Cuberos y cols. (2016), quienes, en su estudio realizado con futbolistas, balonmanistas, y esquiadores (ski y snow-board), tampoco observaron diferencias significativas en las puntuaciones medias de Resiliencia en función de la edad.

Sin embargo, pese a que en el presente estudio no se halló diferencia, algunos estudios que han profundizado en las dimensiones de la Resiliencia, (López-Suárez, 2014) observaron diferencias significativas en una de las dimensiones, AUM (Aceptación de uno mismo y de la vida), de la Resiliencia. Los resultados parecen indicar que los jóvenes cuyas edades están comprendidas entre los 11 y los 13 años, están más satisfechos con la vida que los jóvenes mayores de 13 años. Similares resultados obtuvieron Fuentes y Medina (2013), en los análisis factoriales exploratorios que realizaron para cada tramo de edad (niños, adolescentes, adultos jóvenes y adultez media), por lo que sugieren, que esta dimensión de la Resiliencia varía sus patrones según la edad.

En cuanto a la posible relación entre el tiempo que llevan los deportistas practicando deporte, con los niveles de Resiliencia obtenidos, estudios como el de Peña (2019), muestran, que el compromiso presente con la actividad deportiva que tienen los deportistas, correlaciona positivamente con altos valores

de Resiliencia, en todas las modalidades deportivas que se estudiaron (fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol). Este resultado, va en línea de los hallazgos de Pedro y Veloso (2018), y Sarkar y Fletcher (2014), quienes también observaron asociación positiva entre Resiliencia, y el compromiso con la actividad deportiva. En la misma línea se encuentran los resultados del presente estudio, donde se observa que, a mayor tiempo de práctica, los participantes muestran valores medios de Resiliencia más altos, pero en este caso, pese a que marca una tendencia, la diferencia no resulta estadísticamente significativa.

Al estudiar la Resiliencia en función del sexo, los resultados de este estudio muestran escasa diferencia entre chicos y chicas, además, las diferencias no resultan ser significativas. Ese resultado coincide con los obtenidos en los estudios originales de Wagnild y Young (1993), Portzky, Wagnild, De Bacquer, Audenaert, (2010), y Aranzana y cols. (2016). Estos últimos, investigaron el comportamiento de la Resiliencia en nadadores, y observaron un perfil resiliente similar en los hombres y las mujeres. Por el contrario, algunos estudios, han sugerido que las mujeres tienen una mayor capacidad de Resiliencia (Canetto, 1997; Canetto, 2017; Davidson y cols., 2005; Tatum, Canetto, y Slater, 2010; Palomar y Gómez, 2010), mientras que otros estudios han concluido que las chicas tienen puntuaciones medias de Resiliencia menores que los chicos (Campbell-Sills, Forde y Stein, 2009; Hunter y Chandler, 1999). Existe por tanto controversia en relación a este punto. Al analizar las dimensiones que componen la Resiliencia, en el presente estudio, en la dimensión Aceptación de uno mismo y de la vida (AUM), las chicas obtienen puntuaciones medias menores que los chicos, siendo estas diferencias estadísticamente significativas. Algo similar ocurre en el estudio realizado por Zurita y cols., (2017), en el que los hombres, valoran mejor su competencia personal (CP), que las mujeres. En base a estos resultados, se sospecha, que las estructuras competitivas de confrontación del deporte competitivo federado, podrían reforzar en mayor medida las percepciones sobre las capacidades personales relacionadas con la Resiliencia en los chicos. Estudios con muestras de deportistas, equilibradas en cuanto al sexo y a la modalidad deportiva, ayudarían a aclarar este aspecto.

Otro aspecto de interés en esta investigación, ha sido el del nivel competitivo en el que los participantes practicaban su deporte. Los valores

obtenidos en relación a la Resiliencia, muestran que existe una tendencia en la que, a mayor nivel competitivo, mayor puntuación media de Resiliencia, siendo los deportistas de nivel estatal, los que obtienen puntuaciones significativamente mayores, tanto en el constructo integro, como en sus dos dimensiones (AUM y CP). Estos datos, son congruentes con linvestigaciones previas (Liberal, Escudero, Cantallops, y Ponseti, 2014; Young, 2014; Zurita-Ortega y cols, 2017).

Para concluir este apartado, en el que se discuten los resultados en relación al primer objetivo: *Describir aspectos psicosociales (Diversión percibida, Orientación Motivacional y Resiliencia), relacionados con la práctica deportiva, en jóvenes deportistas, en función de aspectos estructurales como edad, sexo, años de competición como federado, modalidad deportiva en la que compite, y nivel de competición*, y en relación a la primera hipótesis:

Hipótesis 1.- Los y las jóvenes que practican modalidades de equipo se divierten más, están más orientados a la tarea, y son menos resilientes que quienes practican deportes individuales, pero dentro de cada grupo: colectivo e individual, no hay diferencias en cuanto a estas variables. Además, los de mayor nivel competitivo se divierten más y están más orientados a la tarea.

Vistos los resultados, se acepta parcialmente la primera hipótesis, con la excepción de que, dentro de cada grupo (colectivo e individual), existen diferencias en cuanto a la Diversión en cada modalidad deportiva, esto es, dentro de los deportes individuales, se observa que los atletas se divierten más que los nadadores.

7.1.1. Relación entre Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia.

En este apartado se discutirán los resultados de la relación entre las diferentes variables psicosociales analizadas: Resiliencia, Orientación Motivacional y Diversión.

Relación entre Diversión y Orientación Motivacional (OM) .

De los datos obtenidos respecto a la Diversión y su relación con la Orientación Motivacional, cabe decir que los y las deportistas con puntuaciones medias mayores en OT, son los que más se divierte. Del mismo modo, coincide que los y las deportistas que obtienen puntuaciones medias mayores en OE, declaran aburrirse más. Esta tendencia fue observada por autores reconocidos como Deci y Ryan (1985); Boyd (2002), Cervelló y cols. (1999) o Cervelló y Santos-Rosa (2000). De la misma manera, Cecchini y cols. (2003), postularon que la Diversión, es una parte inseparable a la motivación intrínseca. En la misma línea de pensamiento, Mendez-Gimenez y cols. (2016), consideran la Diversión como una consecuencia motivacional positiva y adaptativa, por el contrario, consideran al aburrimiento como una consecuencia de la desmotivación. Por otro lado, Ruiz-Juan y cols. (2010), estudiaron a 209 remeros y remeras de élite de categoría junior cuyos resultados mostraron que, los y las deportistas, obtenían altas puntuaciones en OT, y se relacionaba positivamente con la Diversión. De ello se deriva que, para fomentar la diversión en el proceso de aprendizaje, sería recomendable facilitar la OT, que se ha desvelado con mejores resultados para favorecer vivencias más divertidas (Martín, Tendero, Bañuelos, 2006).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, en relación a la segunda hipótesis:

Hipotesis 2: Los deportistas orientados a la tarea se divierten más que los orientados al ego. Además, los que compiten a mayor nivel, son los más resilientes y los que más se divierten, sin embargo, competir en niveles altos

estará vinculado a una mayor orientación al Ego, independientemente del sexo del deportista.

La hipótesis 2 se acepta parcialmente. Se acepta la primera parte de la hipótesis, sin embargo, se rechaza la segunda parte de la hipótesis 2, pues los resultados no confirman el hecho de que, competir en niveles altos, se vincula a una mayor orientación al ego. Así mismo, respecto a la diferencia de los valores en función del sexo, no se acepta la hipótesis, pues los resultados muestran que las chicas están significativamente más orientadas a la tarea y los chicos significativamente más orientados al ego.

Relación entre Diversión y Resiliencia.

Existe escasa evidencia científica que aborda la relación entre la Diversión y la Resiliencia. De los datos obtenidos en este estudio, respecto a la Diversión y su relación con la Resiliencia, cabe destacar que las y los deportistas que obtienen mayores puntuaciones medias en Diversión, también obtienen puntuaciones significativamente mayores en Resiliencia. Es decir, aquellos deportistas que dicen divertirse más, son los más resilientes.

Estos resultados son congruentes con las conclusiones obtenidas por los reconocidos autores Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels y Conway (2009), y Morgan, Fletcher y Sacar (2013), quienes concluyeron que, las emociones positivas como la Diversión, predicen aumentos tanto en la Resiliencia como en satisfacción con la vida.

Relación entre Orientación Motivacional (OM) y Resiliencia.

En relación a los resultados obtenidos respecto a la Orientación Motivacional, y su relación con la Resiliencia, cabe decir que, los y las deportistas que presentaban mayores niveles de Resiliencia, presentaban los valores medios más altos tanto en OT como en OE. Estudios realizados en la última década (Fletcher y Sarkar, 2012), aseguran que, los mejores atletas, utilizan y optimizan la motivación (junto con la personalidad positiva, la confianza, el enfoque y el apoyo social percibido), para soportar las situaciones estresantes, y gestionar los estados de ánimo fluctuantes que se pueden producir en un ambiente deportivo competitivo de confrontación, contribuyendo así al posible desarrollo de la

capacidad resiliente. Reforzando esta idea, los estudios de Standage y cols. (2012), y Treasure, Lemyre, Kuczka y Standage, (2007), muestran que los niveles óptimos de motivación, se toman como cualidad psicológica necesaria para resistir el estrés y la presión en el deporte competitivo. Además, diversos estudios han demostrado (Gagne, 2003), que la motivación autónoma, predice resultados más adaptativos, un mejor bienestar y mejor vitalidad. Además de incrementar los niveles más altos de estado de flujo (Kowal y Fortier, 1999), y mayor esfuerzo, interés y persistencia en el deporte (Pelletier, Fortier, Vallerand y Brière, 2001).

Observando los resultados de este estudio, se puede sospechar, que proponiendo actividades que ayuden a aumentar la motivación de los y las deportistas, se facilitará su capacidad de hacer frente a las fluctuaciones emocionales que suceden, con gran frecuencia, en el deporte competitivo, produciéndose así, un escenario ideal para el desarrollo de la Resiliencia.

En lo referente a la tercera hipótesis,

Hipotesis 3: Los deportistas más resilientes y los más orientados a la tarea son los que más se divierten, tanto en el grupo de chicos como en el de chicas.

Esta hipótesis se acepta en su totalidad.

7.2. Eje 2. Perfil del deportista resiliente.

En relación con este segundo eje de esta investigación, se formuló el tercer objetivo: *establecer el perfil del deportista resiliente*.

En el análisis de datos, realizado para conocer la influencia que las diferentes variables ejercen sobre la Resiliencia, se halló que, la Resiliencia, es predecida por las variables: Diversión, OT, carácter deportivo, y sexo, explicando el 21,9% de la varianza. Más concretamente, el modelo de regresión lineal múltiple que se realizó, muestran datos predictivos sobre las variables en su conjunto.

El modelo aplicado, determina que, un aumento en la Diversión a la hora de realizar deporte competitivo, es la variable que más afecta al desarrollo de la

Resiliencia (varianza de 14,4%). Estos resultados son consistentes con las conclusiones obtenidas en investigaciones previas como las de Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels y Conway, (2009) y Morgan, Fletcher y Sacar (2013).

En lo que respecta a la orientación motivacional, la OT también es de gran importancia a la hora de procurar el desarrollo de la Resiliencia de los y las deportista (predice, junto con la Diversión, un 19,1% del desarrollo de la Resiliencia). Estos resultados son consistentes con los obtenidos en la investigación de Fletcher y Sarkar (2012), en la que nombran la motivación, como uno de los factores, que los atletas utilizan para gestionar los estados de ánimo fluctuantes, que se pueden producir en ambientes deportivos competitivos de confrontación, contribuyendo así, al posible desarrollo de la capacidad resiliente. A su vez, niveles óptimos de motivación, se toman como cualidad psicológica necesaria para resistir el estrés y la presión en el deporte competitivo (Standage y cols., 2012; Treasure, Lemyre, Kuczka; Standage, 2007). Por último, siguiendo esta misma línea, las aportaciones realizadas por Pelletier, Fortier, Vallerand y Brière, (2001) en su trabajo sobre la autodeterminación en entornos deportivos, demostró que la motivación autónoma, predice resultados más adaptativos, mayor esfuerzo, interés y persistencia.

El carácter individual o colectivo del deporte, también es una variable que predice significativamente el desarrollo de la Resiliencia en los jóvenes deportistas; más concretamente, la práctica de deportes individuales determina, de manera significativa, el desarrollo de la Resiliencia. Por otro lado, el carácter individual de la práctica, junto con la Diversión percibida y la alta OT, explican en un 20.8% el desarrollo de la Resiliencia. Estos resultados, van en la misma línea de los resultados obtenidos recientemente por Zurita Ortega, Castro-Sanchez, Linares Manrique y Chacón-Cuberos (2017), y Chacón-Cuberos, Arufe-Giráldez, Cachón-Zagalaz, Zagalaz-Sánchez y Castro García (2016), en los que demuestran, que deportes individuales, desarrollan más la Resiliencia, que los deportes colectivos.

La variable sexo, es la variable que menos varianza aporta al modelo de regresión (+2,8%). Aún así, los datos muestran que ser chico, afectan significativamente al modelo, siendo que entre deportistas federados los chicos parecen ser más resilientes. Del mismo modo, Campbell-Sills y cols., (2009) en el

análisis de regresión múltiple que realizaron para encontrar predictores de Resiliencia, también concluyeron que ser chico es una variable que se integra en su modelo de perfil resiliente. Resultados similares fueron obtenidos por Zurita Ortega y cols., (2017); en su estudio, los hombres valoran mejor su competencia personal (dimensión de la resiliencia) que las mujeres. No obstante, tras la revisión de los estudios en los que se han analizado la Resiliencia en función del sexo, se observan resultados contradictorios, que aportaran conclusiones concluyentes en este aspecto.

Respecto a los años de práctica federada, en la presente investigación, se ha apreciado un leve aumento en los valores medios de la Resiliencia a mayor edad y en función a los años de práctica federada, sin ser este aumento estadísticamente significativo. En este estudio, al igual que en los estudios originales de Wagnild y Young (1993), y otros estudios más recientes (López-Suárez, 2014; Chacón-Cuberos y cols., 2016), no se mostraron relaciones significativas entre la edad y la capacidad resiliente. En cambio, otros autores (Chacón-Cuberos y cols., 2016; Lundman y cols., 2007; Peña, 2019), sí que revelaron un aumento significativo de la Resiliencia en función de la edad. Se ve la necesidad de estudiar este efecto, con objeto de ir esclareciendo el efecto de la edad y los años de práctica deportiva, sobre la Resiliencia.

Por último, al analizar el nivel competitivo como posible predictor de Resiliencia, algunas investigaciones previas concluyen que los deportistas que participan en niveles más altos de competición, obtienen puntuaciones medias más altas en Resiliencia (Young, 2014). Los resultados de esta investigación también encuentran relación significativa entre el nivel estatal de competición, con puntuaciones medias más altas en Resiliencia, sin embargo, en el modelo de regresión lineal múltiple que se realizó, el nivel competitivo no predice la Resiliencia.

Tomando en cuenta las variables estudiadas, se explica en 21% de la varianza en el desarrollo de la Resiliencia en ámbito deportivo. En un estudio similar de predictores de Resiliencia, en el entorno no deportivo, concluyeron que las variables de edad, sexo, estado civil, nivel educativo y nivel salarial explicaban una varianza del 11% en los valores de Resiliencia. En otro estudio predictor de Resiliencia en función de factores de personalidad y estilos de

afrontamiento (Villasana y cols., 2017), con una muestra del ámbito educativo, concluye que la Resiliencia depende, en gran medida, de los estilos de afrontamiento utilizados por cada individuo, y que los factores de personalidad actúan como mediadores de los estilos de afrontamiento, siendo su efecto muy reducido.

Finalmente, en relación a los resultados obtenidos en este estudio, se puede afirmar que la Diversión, la orientación a la tarea (OT), la práctica de deporte individual, y el ser chico, explican el 21,9% de la varianza en los valores de la Resiliencia.

En relación a este tercer objetivo, formulado para este segundo eje de investigación, y atendiendo a la cuarta hipótesis:

Hipótesis 4: El perfil del deportista resiliente será: chico que practica modalidad individual, se divierte mucho y está orientada principalmente a la tarea, lleva más de 5 años de práctica federada y compite a nivel estatal.

Se acepta parcialmente la hipótesis 4. No se acepta que el deportista más resiliente lleve más de 5 años de práctica federada, ni que sea quien compite a mayor nivel.

Capítulo 8.

Conclusiones.

En este apartado se comenzará presentado las conclusiones obtenidas tras el análisis y reflexión de los resultados. En su exposición, se seguirá el esquema que se viene repitiendo a lo largo de todo el texto. En primer lugar se presentan las conclusiones de forma escueta, y posteriormente se hace una reflexión de las mismas.

8.1. Eje 1. Respecto a aspectos psicosociales: Diversión, Orientación Motivacional y Resiliencia.

Respecto a la Diversión.

1. De entre las modalidades deportivas estudiadas (natación, atletismo, balonmano y fútbol), las y los nadadores, son quienes más se aburren.
2. Los y las deportistas que compiten a mayor nivel, son los que más se divierten.
3. La edad de los y las deportistas y el tiempo que llevan practicando deporte federado competitivo, no influyen en el grado de diversión de los y las participantes.

Respecto a la Orientación Motivacional (OM).

1. Las y los jugadores de balonmano son los más orientados a la tarea (OT), mientras que las y los nadadores, son los más orientados al ego (OE) .
2. Los y las deportistas que compiten a nivel estatal, son los más orientados a la tarea (OT)
3. En entornos deportivos competitivos, las chicas están más orientadas a la tarea (OT) y los chicos más orientados al ego (EGO).
4. La edad de los y las deportistas y el tiempo de práctica federada competitiva, no influyen en la Orientación Motivacional.

Respecto a la Resiliencia.

1. Los y las jóvenes que practican deporte individual, se muestran más resilientes, que quienes practican deporte colectivo, especialmente, en la dimensión, Competencia Personal (CP).
2. En general, no se aprecian diferencias en Resiliencia entre chicos y chicas; sin embargo, en la dimensión Aceptación de uno mismo y de la vida (AUM), los chicos se presentan significativamente más resilientes.
3. A medida que el nivel en el que se compite es mayor, tanto chicas como chicos, se presentan más resilientes en general, y en los dos constructos que componen esta variable: CP y AUM.
4. Pese a que los datos no se muestran significativos, se observa una tendencia clara: a más edad, y más años compitiendo como federado, el y la deportista, parece ser más resiliente.

Respecto a la relación entre Diversión, Orientación Motivacional, y Resiliencia.

1. Las y los deportistas más resilientes, son quienes más orientados están a la tarea (OT), y quienes más se divierten.
2. Cuanto más orientados a la tarea (OT) están, las y los deportistas, más se divierten.

8.2. Eje 2. Respecto al perfil del deportista resiliente.

Dentro de la muestra obtenida, entre las variables de Diversión percibida, OM a la tarea, carácter deportivo individual y ser chico explican el 21,9% de la varianza en los valores de la Resiliencia. Por tanto, el perfil del deportista más resiliente sería el siguiente:

Deportista chico, que practica modalidad individual, se divierte mucho, y está orientado principalmente a la tarea.

8.3. Conclusión general

De las conclusiones extraídas se puede intuir, que el deporte individual, en el que el deportista es responsable de sus éxitos y sus fracasos, de su implicación, y en gran medida, de su mejora personal, parece ser el tipo de deporte que propicia el desarrollo de la Resiliencia. Se puede entender que, cada individuo, tras una circunstancia adversa, se ve obligado a reconstruirse, para poder seguir compitiendo. Este hecho, se puede interpretar, a partir de los resultados del presente estudio, y de algunos estudios que han demostrado que el deporte se ha utilizado para desarrollar la Resiliencia (Barquero, 2015; Cevada y cols., 2012; Hosseini y Besharat, 2010; Martinek y Hellison, 1997; Leigh y Milgrom, 2008; Lyoka, 2011; Sakar y Fletcher, 2014; Zurita-Ortega y cols., 2017); o los que afirman que la práctica competitiva del atletismo ayuda a desarrollar la Resiliencia (Zurita-Ortega y cols., 2017).

No obstante, ser resiliente, es una cualidad favorable en la vida cotidiana, y especialmente en la vida deportiva. Se puede deducir, que en el ámbito deportivo competitivo, existe la necesidad de ser resiliente o de aprender a serlo, mediante un afrontamiento proactivo, mejorando la capacidad de hacer frente a los problemas de un modo más exitoso, también para los deportistas que practican modalidades colectivas. Para ello, se podría proponer a las y los deportistas de equipo, tareas o retos individuales personalizados, adaptados a las capacidades físicas de cada deportista, facilitando así el desarrollo de la Resiliencia, que les pudiera ayudar a afrontar con más garantías, situaciones estresantes, tanto en contextos deportivos competitivos, como en otros contextos cotidianos de la vida.

Por otro lado, los resultados obtenidos, inducen a pensar que las estructuras competitivas de confrontación del deporte competitivo federado, refuerzan en mayor medida en los chicos, las percepciones sobre las capacidades personales relacionadas con la Resiliencia. Se considera importante fomentar esta capacidad también en las chicas.

Además, aunque los datos de este estudio no son concluyentes, se trasluce, que la Resiliencia de los y las deportistas, se desarrolla más a medida que mejora su nivel competitivo. Estudios previos avalan esta

afirmación (Liberal, Escudero, Cantallops, y Ponseti, 2014; Olmedilla y cols., 2010), por lo que establecer objetivos alcanzables que ofrezcan situaciones de éxito a las y los deportistas, se prevén interesantes. En este sentido, por tanto, se reivindica la importancia de trabajar la Resiliencia tanto en deportistas que practican modalidades individuales, como en quienes lo hacen de forma colectiva.

Quienes practican deportes colectivos sin embargo, están más OT. En este sentido, se puede deducir la percepción del deportista como parte de un engranaje, en el que su función es primordial, por tanto, la mejora personal y la responsabilidad grupal, se entremezclan en la búsqueda del éxito del equipo. La comparación social en el trabajo en equipo, se hace menos evidente que en los deportes individuales, y por ello, cobra menor importancia. En los deportes individuales, por el contrario, el trabajo personal, es el que se analiza y se valora, y por lo general, en comparación al del resto de participantes. Este hecho podría explicar, en cierta medida, la tendencia hacia el ego mostrada por quienes realizan este tipo de deportes.

Se ha visto también, que los deportistas de mayor nivel, son los más orientados a la tarea (OT), este hecho, da pistas sobre la conveniencia de establecer, en las etapas formativas de los y las deportistas, un clima de maestría en el que se refuerce la OT. Esta recomendación, apoyada en otros estudios (Martín, Tendero y Bañuelos, 2006; Berengúi y Garcés, 2007), ofrecerá escenarios más favorable para que los y las deportistas, sean exitosos.

Un aspecto que ha cobrado relevancia en este estudio, ha sido la Diversión. A este respecto, no sorprende el hecho de que las y los nadadores sean quienes más se aburren, pues la idiosincrasia del propio deporte, conduce a una dinámica en la que la comunicación con los y las compañeras, durante el entrenamiento, es comparativamente con otros deportes, escasa, o nula.

Por otro lado, el hecho de que competir a mayores niveles de habilidad, divierta más a los y las deportistas, se puede entender desde la perspectiva de la orientación a la tarea. El gusto por lo bien hecho, el disfrute durante la ejecución, acompañado de resultados exitosos, es previsiblemente más

divertido que una situación adversa . Así pues, la percepción de competencia y la constatación de la misma, parecen resultar fuente de diversión.

Desde una perspectiva general, se puede afirmar, que las y los deportistas resilientes son los que más orientados están a la tarea (OT), y los que más se divierten; además, cuanto más OT están las y los deportistas, más se divierten.

Finalmente, el perfil del deportista resiliente que se deriva de este estudio, se caracteriza por se un chico, que practica deporte individual, está orientado a la tarea, y se divierte mucho. Esta conclusión, desvela a su vez las carencias existentes, e inducen a pensar en la necesidad de incrementar la Resiliencia en las chicas, y en los deportes colectivos, propiciar escenarios que incidan en la OT de todos los y las deportistas, y prestar especial atención a la Diversión.

Capítulo 9.

Limitaciones y perspectivas de futuro.

9.1. Limitaciones del estudio.

Una de las principales limitaciones de este estudio lo supuso acceder a la muestra motivo de estudio. La colaboración de federaciones y clubs fue fundamental, pero finalmente la muestra obtenida no fue una muestra representativa de las modalidades estudiadas. Esta carencia, se ve reflejada en la menor presencia de chicas, que en cierta manera, refleja la realidad social en el deporte (una proporción de 3 chicos por cada chica); sin embargo, se entiende como limitación, y en futuros estudios se procurará que la muestra sea más equilibrada en cuanto a sexo.

Otra limitación, se plantea en la proporción de la muestra por modalidad. Pese a que, como en el caso anterior, refleja la realidad de participación social por modalidad, en el análisis de los datos, la “n” menor para balonmanistas y nadadores/as, frente a futbolistas y atletas, podría determinar los resultados por modalidad, al igual que ocurre en la comparación en función del carácter deportivo: individual, con 37% de participación, frente a deportes colectivos, con un 63% de participación.

9.2. Perspectivas de futuro.

Después de realizar esta investigación, surgen nuevas interrogantes.

De estas nuevas interrogantes se podrían destacar las siguientes:

- En lo que hace referencia al desarrollo de la resiliencia en jóvenes deportistas, y dada la importancia de la diversión en la práctica deportiva, sería conveniente realizar estudios longitudinales con metodología mixta, para analizar la evolución de la Resiliencia junto a la percepción de Diversión, a lo largo de los años. Así mismo se ve la necesidad de investigar otras variables que también pudieran incidir en la Resiliencia, como la exigencia físicas de los deportes practicados, la percepción de competencia, la autoeficacia...
- Los datos obtenidos, y la revisión de estudios científicos, confirman la existencia de cierta controversia en lo referente a el nivel de Resiliencia en función del sexo. Sería interesante incidir en este aspecto para poder obtener conclusiones concluyentes en este respecto.
- Pese a que los datos obtenidos en este estudio en relación a la Orientación Motivacional de las chicas, son coincidentes con los de Duda (1989), no todos los estudios revisados coinciden. Teniendo en cuenta que, una de las limitaciones de este estudio es la escasa participación de chicas frente a la participación de chicos, se sugiere interesante seguir profundizando en este tema. Un estudio longitudinal a 4 años, en el que participe una muestra equilibrada de chicos y chicas practicantes de deporte federado, se prevé como el más adecuado para analizar la posible evolución de esta variable en función de la edad y el sexo, así como para profundizar en el comportamiento tanto de la OM como de la Resiliencia, en función de los años de práctica federada.

V. BIBLIOGRAFIA.

- Abraldes, J. A., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., & Rodríguez-Suárez, N. (2016). Orientaciones de meta, satisfacción, creencias de éxito y clima motivacional en nadadores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(63), 583-599.
- Abraldes, J. A., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., y Rodríguez-Suárez, N. (2014). *Sport success and motivational climate in swimmers*.
- Aldaz, J. (2009). La Práctica de Actividad Física y Deportiva (PAFYD) de la población adulta de Gipuzkoa como hábito líquido. Directora: Silvia Arribas. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Amenabar P. B. (2002). Análisis y valoración de la influencia que ejercen el carácter y la dificultad de tareas motrices en relación con el estado de ánimo y la autoeficacia en remontistas (Doctoral dissertation, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea).
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of educational psychology*, 80(3), 260.
- Anderman, L. H., & Anderman, E. M. (1999). Social predictors of changes in students' achievement goal orientations. *Contemporary educational psychology*, 24(1), 21-37.
- Andreu, J. M. P., & Hernández, J. G. (2018). Commitment, fear to be evaluated and drop out in young footballers according to the sport category. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Angulo, A. G., y Toro, E. O. (2014). Revisión de los reglamentos deportivos en fútbol en etapas de formación. *Revista Pedagógica ADAL*, (29), 13-26.
- Antón, E. (2011). El deporte educativo. *Pedagogía magna*, (11), 72-79.
- Antón, J. L. (1990). Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje. Madrid: Gymnos.
- Aranzana J., M., del Valle, A. S., González, O. M., González, M. Z., de la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., y Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos: Revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 15(1), 6.

- Arribas Galarraga, S. (2004). La práctica de la actividad física y el deporte (pafyd) en escolares de 15-18 años de guipuzcoa: creencias sobre su utilidad y relación con la Orientación Motivacional, Diversión y satisfacción (Doctoral dissertation, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea).
- Arruza Gabilondo, J. A., Arribas, S., De Montes, L. G., Irazusta, S., Romero, S., & Cecchini, J. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 8(30), 171-183.
- Arruza Gabilondo, J. A., González Rodríguez, O., Palacios Moreno, M., Arribas Galarraga, S., & Telletxea Artzamendi, S. (2013). Un modelo de medida de la inteligencia emocional percibida en contextos deportivo/competitivos. *Revista de psicología del deporte*, 22(2), 0405-413.
- Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (Eds.). (1966). *A theory of achievement motivation* (Vol. 66). New York: Wiley.
- Baena Extremera, A., y Granero-Gallegos, A. (2015). Versión española del Sport Satisfaction Instrument (SSI) adaptado al aprendizaje de la Educación Física bilingüe en Inglés.
- Balaguer, I., Atienza, F. L., Castillo, I., Moreno, Y., & Duda, J. L. (1997). Factorial structure of measures of satisfaction/interest in sport and classroom in the case of Spanish adolescents. In *4th European Conference of Psychological Assessment* (Vol. 76).
- Balaguer, I., Duda, J. L., Moreno, Y., & Crespo, M. (2009). Interplays between situational and dispositional goals perspectives and psychological burnout among junior elite tennis players. *Acción Psicológica*, 6(2), 63-75.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational behavior and human decision processes*, 38(1), 92-113.
- Barquero, C. E. R. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 98-103.
- Beere, C. A. (1990). *Gender roles: A handbook of tests and measures*. Greenwood Publishing Group

- Beightol, J., Jeverson, J., Carter, S., Gray, S., & Gass, M. (2012). Adventure education and resilience enhancement. *Journal of Experiential Education*, 35(2), 307-325.
- Bernard, J. A. (1993). Estrategias de aprendizaje y enseñanza: evaluación de una actividad compartida en la escuela. C. Monereo (Comp.), *Las estrategias de aprendizaje: procesos, contenidos e interacción*, 15-30.
- Berengúí, G., R. ., y Garcés, F. E. J. (2007). Valores en el deporte escolar: estudio con profesores de educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(2), 89-104.
- Berlanga, L. A., Palomino Devia, C., Ruiz-Juan, F., & Gonzalez-Jurado, J. A. (2018). Prediction Level of Motivation through Physical and Sport Activities according to Goal Orientation, Success Perceived and Satisfaction Rate. A Cross-Cultural Analysis. *Universitas Psychologica*, 17(1), 44-57.
- Beth, M., Mezei, B., OTS, A., Weinstein PhD, M., & Bush PhD, J. (2012). Engagement, environment, and skill development: An exploration of the summer activity experiences of at-risk middle school youth.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Blazquez Sánchez, D., y Ramírez, F. A. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. *Inde*.
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo: del juego al deporte*. Barcelona.
- Blázquez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, 251-286.
- Bompa, T. O. (1983). *Theory and methodology of training*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt, 91-97.
- Boyd, A. (2002). The goals, questions, indicators, measures (GQIM) approach to the measurement of customer satisfaction with e-commerce Web sites. In *Aslib proceedings*. MCB UP Ltd.
- Boyd, M., Kim, M. S., Ensari, N., & Yin, Z. (2014). Perceived motivational team climate in relation to task and social cohesion among male college athletes. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(2), 115-123.
- Boza Carreño, Á., & Toscano Cruz, M. O. (2012). *Motivos, actitudes y estrategias de aprendizaje: aprendizaje motivado en alumnos universitarios*.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J. M., & Campra, E. (1990). *Atletismo I (Carreras y Marcha)*. Spain: Comité Olímpico Español.
- Bruner, N., Epstein, J., Serritella, J., & Quaranta, R. (2014). La formación psíquica de la memoria simbólica, su relación con lo inconsciente y el juego en la infancia. In *VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI*

- Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Burgués, P. L., Llanes, J. M., & Guiu, G. F. (2012). Juegos deportivos y emociones. propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la educación física y el deporte. *Revista De Investigación Educativa*, 31(1), 151-165.
- Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine*, 15(3), 266-277.
- Cambre, A. S. (2008). Historia del balonmano. Los vínculos del balón uruguayo con el feldhandball alemán. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 4(2), 21-28.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of psychiatric research*, 43(12), 1007-1012.
- Canetto, S. S. (2017). Suicide: Why are older men so vulnerable?. *Men and Masculinities*, 20(1), 49-70.
- Calderón Fuentes, L. C., y Lesmes Ortiz, L. P. (2016). Revisión teórica: el estado actual de las investigaciones sobre psicología del deporte en habla hispana, entre los años 2010 a 2016(Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Cardoso, F. L., & Sacomori, C. (2014). Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 15-22.
- Carratalá, E. (2004). Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana. *Universitat de Valencia (tesis doctoral)*.
- Carta Europea del Deporte (1992). Brussels: Comisión Europea.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Castelo, J. (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Barcelona: Inde.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2001). Perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto académico. *Psicothema*, 13(1), 79-86.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287.

- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., & Merita, M. L. G. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(3), 505-515.
- Castro Sánchez, M. (2019). Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo. Universidad de Jaen.
- Castro-Sánchez, M., Zurita Ortega, F., & Chacón Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis*, 4(2), 288-305.
- Cecchini Estrada, J. A. C., Echevarria Castillo, L. M., & Méndez Giménez, A. (2003). Intensidad de la motivación hacia el deporte en la edad escolar. Universidad de Oviedo, Vicerrectorado de Extensión Universitaria.
- Cecchini Estrada, J. A., Fernández Losa, J. L., González de Mesa, C., & Arruza Gabilondo, J. A. (2008). Repercusiones del Programa Delfos de educación en valores a través del deporte en jóvenes escolares. *Revista de educación*.
- Cecchini Estrada, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., Cecchini, C., & Martins, L. (2014). Epstein's TARGET framework and motivational climate in sport: effects of a field-based, long-term intervention program. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(6), 1325-1340.
- Cecchini Estrada, J. A., González González-Mesa, C., Méndez Giménez, A., Fernández Río, F. J., Contreras Jordán, O. R., & Romero Granados, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física. *Psicothema*, 20 (2).
- Cecchini Estrada, J. A., González-Mesa, C., Carmona Álvarez, Á. M., & 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).
- Cervelló G., E., Escartí, A., & Balagué Gea, G. (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. *Revista de Psicología del deporte*, 8(1), 0007-19.
- Cervelló G., E. M, Moreno M. J. A., Martínez G., Ferriz M. R. & Moya R. M. (2011). El papel del clima motivacional, la relación con los demás, y la orientación de metas en la predicción del flow disposicional en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 165-178.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F., & Ruano, R. (2000). Un estudio exploratorio de los factores personales y situacionales relacionados con la ansiedad precompetitiva en tenistas

- de competición. In Memoria del I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte (pp. 379-387).
- Cevada, T., Cerqueira, L. S., de Moraes, H. S., dos Santos, T. M., Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Archives of Clinical Psychiatry*, 39(3), 85-89.
- Chacón Borrego, F. (2011). Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla.
- Chacon-Cuberos, R., Arufe Giráldez, V., Cachon Zagalaz, J., Zagalaz Sánchez, M. L., & Castro García D., (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana De Ciencias Del Deporte*, 5(1), 85-92.
- Chin, N. S., Khoo, S., & Low, W. Y. (2009). Sex, age group and locality differences in adolescent athletes' beliefs, values and goal orientation in track and field. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2), 112-121.
- Chin, N. S., Khoo, S., & Low, W. Y. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of Human Kinetics*, 33, 151-161
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience.
- COI: <https://www.olympic.org/football> (s. f.)
- Comellas, M. J. (1996). La Educación Deportiva como contrapeso a nuestra civilización Tecnológica. In *Personalización en la educación física* (pp. 235-244). Rialp.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Contreras, O., De la Torre, E., y Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Mendes, R. S., & Figueiredo, A. J. (2014). A systemic overview of football game: The principles behind the game. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(2), 656-667.
- Cordeiro, S. A., Martins, P., & Costa-Lobo, C. Bem-estar subjetivo, regulação emocional e orientação motivacional em atletas de alta competição Subjective well-being, emotional regulation and motivational orientation of competition athletes.

- Cox, A., Duncheon, N., & McDavid, L. (2009). Peers and teachers as sources of relatedness perceptions, motivation, and affective responses in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 80(4), 765-773.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). Emergent motivation and the evolution of the self. *Advances in motivation and achievement*, 4, 93-119.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 227-238). Springer, Dordrecht.
- Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of dynamical systems theory to football. *Science and football V*, 537, 550.
- Davidson, J. R., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., & Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International clinical psychopharmacology*, 20(1), 43-48.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York, NY, US.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Self-determination theory*.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Decreto 125/2008, del 1 de julio, sobre deporte escolar del País Vasco, BOPV N° 135, 16 de julio de 2008.
- Decreto 125/2008, del 1 de julio, sobre deporte escolar del País Vasco, BOPV N° 135, 16 de julio de 2008.
- Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.
- Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.
- Decreto 163/2010, de 22 de junio, de clubes deportivos y agrupaciones deportivas.
- Decreto 203/2010, del 20 de julio, del Deporte de Alto Nivel.
- Decreto 163/2010, de 22 de junio, de clubes deportivos y agrupaciones deportivas.
- Decreto 203/2010, del 20 de julio, del Deporte de Alto Nivel.
- Decreto 32/2008, del 20 de mayo, sobre estructura orgánica y funcional del Departamento de Deportes y Acción Exterior y de la Oficina Estratégica de Gipuzkoa dependiente del primer Teniente de la Diputación General, BOG N°V103, 30 de mayo de 2008.

- Decreto 32/2008, del 20 de mayo, sobre estructura orgánica y funcional del Departamento de Deportes y Acción Exterior y de la Oficina Estratégica de Gipuzkoa dependiente del primer Teniente de la Diputación General, BOG N°V103, 30 de mayo de 2008.
- Decreto 94/1990, de 3 de abril, de organización y funcionamiento del Registro de Asociaciones y Federaciones Deportivas del País Vasco.
- Decreto 94/1990, de 3 de abril, de organización y funcionamiento del Registro de Asociaciones y Federaciones Deportivas del País Vasco.
- Delgado, C. D., Burgués, P. L., Anzano, A. P., Martínez, R. M., & Soler, G. P. (2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. *Apunts Educación Física y Deportes*, (117), 23-32.
- Devís, J. D., y Peiro C. V. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta sanitaria*, 6(33), 263-268.
- Diputación Foral de Guipúzcoa, Programa de actividades de deporte escolar de Guipúzcoa. Publicado en la Orden Foral 02-109/2018, de 26 de junio.
- Domínguez-Escribano, M., Ariza-Vargas, L., & Tabernero, C. (2017). Motivational variables involved in commitment of female soccer players at different competitive levels. *Soccer & Society*, 18(7), 801-816.
- Domínguez, M. E. (2011). Natación: comenzando a nadar en su lógica interna. Miradas desde la Praxiología Motriz. In 9º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 13 al 17 de junio de 2011 La Plata, Argentina. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Domínguez, M. E., & Saraví, J. R. (2013). Caracterizando a la natación desde el enfoque praxiológico. In X Congreso Argentino y V Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (La Plata, 2013).
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(3), 318-335.
- Duda, J. L. (1995). Motivation in sport settings: A goal perspective approach.
- Duda, J. L. (2001). Ejercicio físico, motivación, salud: Aportaciones de la teoría de las perspectivas de meta. In *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 271-282). Editorial Marfil.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Duda, J. L., & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 172.

- Durán Horrillo, P. (1969). Gimnasia escolar en Villanueva de la serena.
- Dweck, C. S., Elliot, E. S., & Mussen, P. H. (1983). Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development.
- Elias, N., & Dunning, E. (1992). El ocio en el espectro del tiempo libre. N. Elias y E. Dunning, Deporte y ocio en el proceso de la civilización, 117-156.
- Elliff, H., & Huertas, J. (2015). Clima motivacional de clase: en búsqueda de matices Classroom motivational climate: in search of nuances. Revista de Psicología, 11(21), 61-74.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. Educational psychologist, 34(3), 169-189.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological review, 100(3), 363.
- Escartí, A., Roberts, G. C., Cervelló, E. M., & Guzmán, J. F. (1999). Adolescent goal orientations and the perception of criteria of success used by significant others. International Journal of Sport Psychology, 30(3), 309-324.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 11(1), 35-50.
- Ewing, M. E. Goal Setting: Principles for the Coach and Athlete. (1981). 107.
- Farto, E. R. (2011). El entrenamiento de la técnica y táctica en jóvenes nadadores. NSW, 13-18.
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & González Villora, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. Revista Latinoamericana De Psicología, 42(2), 251-263.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of sport and exercise, 13(5), 669-678.
- Fontana, M., & Fry, M. (2017). Creating and Validating the Shame in Sport Questionnaire. Journal of Sport Behavior, 40(3), 278.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Guay, F. (1995). Academic motivation and school performance: Toward a structural model. Contemporary educational psychology, 20(3), 257-274.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition, 2(3a), 411-418.
- Franken RE (1988). Motivation for achievement and power. Human Motivation. 19882nd ed Pacific Grove, Calif Brookes/Cole Publishing Co.
- Fuentes, N. I. G. A. L., & Medina, J. L. V. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. Acta de investigación psicológica, 3(1), 941-955.

- Gagne, M. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of applied sport psychology*, 15(4), 372-390.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(3), 83-92.
- García Bertó, R. (2016). Revisión sobre las diferencias de las variables psicológicas en deportes individuales vs. deportes de equipo.
- García Calvo, T.(2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. CV Ciencias del Deporte.
- García Montes, M. E. (1997). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre (Doctoral dissertation, Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada).
- García-Mas, A., & Gimeno M. F. (2008). La Teoría de Orientación de Metas y la enseñanza de la Educación Física: consideraciones prácticas. *Apuntes de Psicología*, 26(1), 129-142.
- García, F. (2008). Aspectos psicológicos de la táctica. Tomado el, 8.
- García, F. G., Malé, M. L. Á., Arencibia, S. G., & León, M. D. (2007). Motivos de participación deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 59-74.
- García, Rui e Jurema, Jefferson (2002). *A Amazônia entre o Esporte e a Cultura*. Manaus: Editora Valer
- García, S., Rodríguez, A., & Garzón, A. (2011). Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: Consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo desde las funciones ejecutivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(1), 69-78.
- Gené, P., y Latinjak, A. T. (2014). Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(3), 49-56.
- Gil, R. B., y de los Fayos, Enrique J Garcés. (2007). Valores en el deporte escolar: Estudio con profesores de educación física. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 7(2), 89-104.

- Gimeno, E. M. C., Murcia, J. A. M., Galindo, C. M., Morell, R. F., & Ramón, M. M. (2011). El papel del clima motivacional, la relación con los demás, y la orientación de metas en la predicción del flow disposicional en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 165-178.
- Gonzalez Valeiro, M. (2001). El comportamiento de los alumnos en las clases de Educación Física: procesos motores y su influencia en el aprendizaje. *Bases educativas de la actividad física y el deporte* (pp. 121-136). Síntesis.
- González Valero, G., Zurita Ortega, F., & Martínez Martínez, A. (2017). Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: una revisión sistemática.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way that you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The sport psychologist*, 9(3), 254-264.
- Green, G. T., Kleiber, D. A., & Tarrant, M. A. (2000). The effect of an adventure-based recreation program on development of resiliency in low income minority youth. *Journal of Park & Recreation Administration*, 18(3)
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423-433.
- Guillén García, F., Álvarez Malé, M. L., García Arencibia, S., & Dieppa León, M. (2007). Motivos de participación deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 7(2), 59-74. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54601>
- Gutiérrez, M., & López, E. (2012). Motivación, comportamiento de los alumnos y rendimiento académico. *Infancia y aprendizaje*, 35(1), 61-72.
- Haralabos, K., Ioannis, A., Evaggelos, B., & Athanasios, L. (2016). The effect of task and ego orientation to athletic identity and anti social behavior of students and athletes.
- Hernández Moreno, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde.
- Hernández, C. A., Jiménez, M., Guadarrama, E., & Rivera, Á. E. (2016). Perception of the motivation and satisfaction received from the tutoring in graduate studies. *Formacion Universitaria*, 49-59.
- Hernandez, L. M. M. (1998). Análisis praxiológico de la estructura funcional del balonmano. *Red: revista de entrenamiento deportivo*, 12(1), 19-27.
- Hicks, L. H. (1996). *Social goals in early adolescence: Development, gender, and schooling as contexts* (Doctoral dissertation).

- Hirota, V. B. (2017). Evidencias de validez del instrumento de motivación (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire–TEOSQ) para para-atletas brasileños.
- Hirota, V. B., Verardi, C. E. L., & De Marco, A. (2017). TEOSQ factorial exploration of youth Brazilian soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 355.
- Horner, M. S. (1973). A psychological barrier to achievement in women: The motive to avoid success. *Human Motivation: A Book of Readings*. General Learning Corporation, 222, 230.
- Hornillos Baz, I. . (2000). *Atletismo* (Vol. 564). Inde.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Hunter, A. J., & Chandler, G. E. (1999). Adolescent resilience. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247.
- Isik, U. (2018). The Impact of Pre-Competition Estimated Results for Elite Archers on Performance According to Achievement Goal Theory. *World Journal of Education*, 8(4), 146-158.
- Isorna, M., Navarro, F., & Alacid, F. (2014). Planificación deportiva aplicada al piragüismo. M. Isorna, F. Alacid y J. Mangas, *Entrenamiento en piragüismo de Aguas Tranquilas*, 13-76.
- Jacobs, F., Knoppers, A., & Webb, L. (2013). Making sense of teaching social and moral skills in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 1-14.
- Jagacinski, C. M., & Nicholls, J. G. (1990). Reducing effort to protect perceived ability: "They'd do it but I wouldn't.". *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 15.
- Joosub, N., & Van Niekerk, R. L. (2016). Psychosocial profile of South African school netball players.
- Joyce, P. Y., Smith, R. E., & Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of behavioral medicine*, 28(3), 257-265.
- Juarros, M. A., del Valle, A. S., González, O. M., González, M. Z., de la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., & Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos: Revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 15(1), 6.
- Kahrović, I., Bratić, M., Nurkić, M., Jovanović, S., Radenković, O., & Murić, B. (2018). Research results for goal orientation of young karatekas of various competitive

- orientation. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 16(1), 181-187.
- Kang, L., Gill, D. L., Acevedo, E. O., & Deeter, T. E. (1990). Competitive orientations among athletes and nonathletes in Taiwan. *International Journal of Sport Psychology*.
- Kavussanu, M., & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 501-518.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Koestner, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J., & Carducci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1025.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The journal of social psychology*, 139(3), 355-368.
- Kusurkar, R. A., Croiset, G., Mann, K. V., Custers, E., & ten Cate, O. (2012). Have motivation theories guided the development and reform of medical education curricula? A review of the literature. *Academic Medicine*, 87(6), 735-743.
- Kusurkar, R., Kruitwagen, C., ten Cate, O., & Croiset, G. (2010). Effects of age, gender and educational background on strength of motivation for medical school. *Advances in health sciences education*, 15(3), 303-313.
- Lacárcel, J. A. V. (2011). Edward. L. Deci: Un pionero en el estudio de la motivación humana. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 336-338.
- Lagardera, F. O., & Lavega i Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Paidotribo.
- Lameiras, J., Almeida, P. L., & Garcia-Mas, A. (2014). Relationships between cooperation and goal orientation among male professional and semi-professional team athletes. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 851-860.
- Lapresa, D., Aragón, S., y Arana, J. (2012). Patrones temporales de comportamiento táctico en carreras atléticas de 5.000 metros. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(109), 80-88.
- Lavega, P., Araújo, P., y Jaqueira, A. R. (2013). Teaching motor and emotional competencies in university students.(Enseñar competencias motrices y emocionales en estudiantes universitarios). *CCD. Cultura_Ciencia_Deporte*. doi: 10.12800/ccd, 8(22), 5-15.

- Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevila, A., & March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic journal of research in educational Psychology*, 9(2), 617-640.
- Li, W., Lee, A. M., & Solmon, M. A. (2005). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, and performance. *Journal of teaching in physical education*, 24(1), 51-65.
- Leigh, B., & Milgrom, J. (2008). Risk factors for antenatal depression, postnatal depression and parenting stress. *BMC Psychiatry*, 8(1), 24.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234.
- Lévano, A. C. S. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: Una alternativa peruana. *Liberabit*, 11, 41.
- Li, C. H., & Chi, L. (2007). Prediction of goal orientation and perceived competence on intensity and direction of precompetitive anxiety among adolescent handball players. *Perceptual and motor skills*, 105(1), 83-101.
- Liberal, R., Escudero, J. T., Cantallops, J., & Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 451-456.
- Lochbaum, M., Kallinen, V., & Konttinen, N. (2017). Task and ego goal orientations across the youth sports experience. *Studia sportiva*, 11(2), 99-105.
- Lochbaum, M., Kazak Çetinkalp, Z., Graham, K. A., Wright, T., & Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*, 48(1), 3-29.
- López Suárez, M. D. R. (2014). Relación entre resiliencia y satisfacción con la vida y el deporte en jóvenes deportistas (Doctoral dissertation).
- Lopez Torres V., (2010). Educación y resiliencia: Alas de la transformación social. *Revista Electrónica" Actualidades Investigativas En Educación*, 10(2), 1-14.
- López-Suárez, M. (2014). Relación Entre Satisfacción Con La Vida y Satisfacción Con El Deporte y En Jóvenes Deportistas,
- Luis de Cos, G. (2017). Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria.

- Luis de Cos, I. (2014). Entorno social y predicción de la práctica de actividad física y deporte en población adolescente (Doctoral dissertation, Tesis doctoral). Donostia-San Sebastián: Universidad del País Vasco).
- Lundman B, Strandberg G, Eiseman M, Gustafson Y, Brulin C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scand J Caring Sci* 2007; 21: 229–37.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lyoka, P. (2011). Impact of intermittent physical exercises on mental health of some police officers in nkonkobe district, south africa: Sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(Special issue 1), 665-674.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly?. *Psychology of sport and exercise*, 5(2), 183-200.
- Mandigo, J. L., & Holt, N. L. (1999). Putting Theory Into Practice: How Cognitive Evaluation Theory Can Help Us Better Understand How To Motivate Children In Physical Activity Environments. Documento inédito. Faculty of Physical Education and Recreation, University of Alberta.
- Maris R, Silverman M, Canetto S, eds), 1997, The Guilford Press, New York, 138–167.
- Martín, J. J. S., Tendero, G. R., y Bañuelos, F. S. (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual. *Apunts educación física y deportes*, (83), 5-11.
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Martínez, B. J. S., Marín, D. M., Ibáñez, J. C., Pérez, F. J. G., Herrera, R. C., & García, J. D. (2018). Motivos de la práctica de pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. Practice motives in padel players regarding age, level and gender.
- Martínez, R., Molinero, O., Jiménez, R., Salguero, A., Tuero, C., & Márquez, S. (2008). La motivació per a la pràctica en la iniciació al futbol: influència de l'edat/categoria competitiva, el temps d'entrenament i la relació amb l'entrenador. *Apunts. Educació física i esports*, 3(93), 46-54.
- Martyn Standage, Joan Duda & Nikos Ntoumanis (2003) Predicting motivational regulations in physical education: the interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence, *Journal of Sports Sciences*, 21:8, 631-647, DOI: 10.1080/0264041031000101962

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- McAdams, D. P. (1980). A thematic coding system for the intimacy motive. *Journal of research in personality*, 14(4), 413-432.
- McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*, 1.
- McMillan, J. H., & Reed, D. F. (1994). At-risk students and resiliency: Factors contributing to academic success. *The Clearing House*, 67(3), 137-140.
- Méndez Giménez, A. (2003). Motivos de participación y abandono en el deporte en edad escolar: un rechazo unánime a los ambientes hipercompetitivos. In III Congreso Estatal y I Iberoamericano de Actividades Físicas Cooperativas celebrado en Gijón del 30 de junio al 3 de julio de 2003.
- Méndez Giménez, A., Cecchini Estrada, J. A., & Fernández Río, F. J. (2016). Passion for sport, vigorous physical activity and satisfaction with life= Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de psicología del deporte*.
- Méndez Giménez, A., Cecchini Estrada, J. A., & García Romero, C. (2018). Metas de Logro 3x2, inteligencia emocional y relaciones sociales en el contexto de la Educación Física. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 4.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini-Estrada, J. A. (2016). El modelo de Vallerand en adolescentes asturianos: implementación y extensión. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(64), 703-722.
- Mieles Moreira, O. R. (2017). Sistema de indicadores para evaluar la condición física de los futbolistas de 15-16 años del Club de Fútbol Real Fortaleza (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación).
- Molina García, V. A. (2014). Estilos de liderazgo en equipos de fútbol juveniles (16-18 años) de la provincia de Granada y su relación con los climas motivacionales generados por los entrenadores.
- Molina-Díaz, R. (2016). Los juegos cooperativos y su incidencia en los estados de ánimo y las emociones en escolares de 10-12 años. *EmásF: revista digital de educación física*, (41), 108-132.

- Mora-Mérida, J. A., Ocejo, J. D., & Bandera, E. E. (2009). Estudio de las estrategias cognitivas en algunos deportes con interacción motriz y sin interacción motriz. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 165-180.
- Mora, A. C. 2011. Los Juegos con un Contexto Sociomotriz para Contrarrestar el Matonaje Escolar.
- Morales, A., & Guzmán, M. (2000). Diccionario temático de los deportes. Málaga: Arguval.
- Moreno-Murcia, J. A., Joseph, P., y Huéscar, E. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física.
- Moreno, J. A., y González-Cutre, D. (2006). El papel de la relación con los demás en la motivación deportiva. In VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. Murcia: ICD.
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., y Parra, N. (2013). Manipulación del clima motivacional en educación física para evitar el aburrimiento. *Revista Mexicana de Psicología*, 30(2), 108-114.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Cutre, D. G. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes [La teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas]. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(2), 390-399.
- Moreno, J. H. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo (Vol. 8). Inde.
- Moreno, J. H., & Núñez, U. C. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Inde.
- Moreno, J. H., y Ribas, J. P. R. (2004). La Praxiología Motriz: fundamentos y aplicaciones (Vol. 32). Inde.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.
- Morillo-Baro, J. P., Reigal, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2015). Análisis del ataque posicional de balonmano playa masculino y femenino mediante coordenadas polares. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(41), 226-224.
- Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. *The Oxford handbook of human motivation*, 85-107.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. *Motivation in sport and exercise*, 31-56.
- Nuñez, F. J. S., Bilbao, A., Raya, A., & Oña, A. (2004). Valoración del comportamiento motor y preíndices de movimiento del portero de fútbol durante el lanzamiento de penalti. *European Journal of Human Movement*, (12), 21-38.
- Oliver Coronado, J. F., & Sosa González, P. I. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Balonmano. Ministerio de Educación.
- Olivera, J. (2003). *Mil 169 ejercicios y juegos de atletismo (2 vol.)*.
- Ong, N. C. (2017). Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-13.
- Otaegi, G., O. (2015) Estudio sobre las relaciones entre la percepción de competencia, el estado de ánimo y la tolerancia al estrés en jóvenes deportistas en formación (Doctoral dissertation, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea).
- Pacheco, R. (2007). *La enseñanza y entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11*. Editorial Paidotribo.
- Palomar Lever, J., & Gómez Valdez, N. E. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22.
- Papaioannou, A. G., Tsigilis, N., Kosmidou, E., & Milosis, D. (2007). Measuring perceived motivational climate in physical education. *Journal of teaching in physical education*, 26(3), 236-259.
- Parlebas, P. (1981). Contribution a un léxique commenté en science de la action motrice.
- Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz (Vol. 36)*. Editorial Paidotribo.
- Pedro, S. D., y Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta-Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279-306.

- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Green-Demers, I., Noels, K., & Beaton, A. M. (1998). Why are you doing things for the environment? The motivation toward the environment.
- Peña G., A. M. (2019). Relación entre el compromiso deportivo, la resiliencia, la inteligencia emocional y la agresividad de los deportistas en función de las horas de entrenamiento, la modalidad deportiva, la edad y el sexo. *Journal of applied social psychology*, 28(5), 437-468.
- Pérez Sánchez, M. (2005). Análisis de políticas públicas (No. Sirsi) i9788433837622).
- Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G. R., y Soldevila, A. (2010). Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). *Revista Española de Orientación y psicopedagogía*, 21(2), 367-379.
- Pérez, D., Requena, C., & González, M. Z. (2005). Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. *European Journal of Human Movement*, (14), 65-79.
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., Trejo, M., Chávez, C., & Arce, R. (2016). Personal factors associated with pre-competitive anxiety in elite gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 8(3).
- Pino, J. (1999). Evolución de los instrumentos y métodos de observación en fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 17.
- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 92-104.
- Pintrich, P. R., Schunk, D. H., & Luque, M. L. (2006). *Motivación en contextos educativos: teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Platonov, V. N. (1988). *El Entrenamiento Deportivo-Teoría y Metodología* (6º Edición). Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Portzky, M., Wagnild, G., De Bacquer, D., & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the dutch resilience scale RS-nl on 3265 healthy participants: A confirmation of the association between age and resilience found with the swedish version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(s1), 86-92.
- Proença Garcia, R. (2005). Para una fundamentación antropológica del deporte y de la educación física. *Cultura_Ciencia_Deporte [CCD]*, 1(2).
- Quiceno, J. M., Vinaccia, S., y Remor, E. (2011). Programa de potenciación de la resiliencia para pacientes con artritis reumatoide. *Revista De Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 27-47.

- Reche, C., Tutte, V., & Ortín, F. J. (2014). Resilience, optimism and burnout in competitive judokas in Uruguay. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.
- Recours, R. A., Souville, M., & Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 1-22.
- Redkina, A., Ponkin, I., & Shevchenko, O. (2019). Sport and Antitrust Law. In *Law, Ethics, and Integrity in the Sports Industry*(pp. 23-53). IGI Global.
- Reyes Bossio, M. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol 9, nº 1, 2009.
- Ródenas Cuenca, L. T. (2015). Clima motivacional, motivación y cohesión: Un estudio en el fútbol base.
- Romero Barquero, C. E. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (28)
- Romero Cerezo, C. (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*, Año, 5, 19.
- Rovira, G. (2010). Prácticas motrices introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales. *Acción motriz*, 5, 12-19.
- Ruiz Omeñaca, J. V. (2012). Los deportes de equipo como contexto para educar en valores: diseño y validación de un cuestionario. Trabajo de Fin de Máster. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Ruiz Omeñaca, J. V., Ponce de León, A., Sanz, E., & Valdemoros, M. Á. (2015). La educación en valores desde el deporte: investigación sobre la aplicación de un programa integral en deportes de equipo. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, (28), 270-275.
- Ruiz-Juan, F., Gómez-López, M., Pappous, A., Cárceles, F., & Allende, G. (2010). Dispositional goal orientation, beliefs about the causes of success and intrinsic satisfaction in young elite paddlers. *Journal of Human Kinetics*, 26, 123-136.
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista De Psicología Del Deporte*, 21(1)
- Ryan RM, Deci EL. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000;55:68–78

- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Saadon, R., Hooi, L. B., Ali, H. M., & Jano, Z. (2016). The relationship between competitive anxiety and goal orientation among junior hockey athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(1), 33-37.
- Saavedra, J. M., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2003). La evolución de la natación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 7, 66.
- Saies Sistiaga, E. (2018). Inteligencia emocional y motivación: diferencias entre piragüistas iniciados, campeones y super-campeones.
- Saies, E., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J. A., Luis-de-Cos, I., & Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21-30.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La valoración del deporte y la educación física y su relación con la práctica del ejercicio físico orientado hacia la salud.
- Sánchez-Alcaraz M. B. J., Muñoz Marín D., Courel Ibáñez J., Grijota Pérez F. J., Chaparro Herrera R., y Díaz García J., (2018). Motivos de la práctica de pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género practice motives in padel players regarding age, level and gender.
- Sánchez, D. B., & Ramírez, F. A. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. *Inde*.
- Sánchez-Zamora, P., Gallardo-Cobos, R., & Delgado, F. C. (2016). La noción de resiliencia en el análisis de las dinámicas territoriales rurales: una aproximación al concepto mediante un enfoque territorial. *Cuadernos de desarrollo rural*, 13(77), 93-116.
- Santurio, J. I. M., & Fernández-Río, J. (2017). Responsabilidad social, necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y metas de amistad en educación física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 134-139.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Seco, R., y de Dios, J. (2008). Táctica colectiva grupal en ataque: los modelos en el balonmano español.
- Shelton, D. (2008). Translating theory into practice: Results of a 2-year trial for the LEAD programme. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15(4), 313-321.

- Shephard, R. J. (1994). Custos y beneficios de una sociedad deportiva activa versus una sociedad sedentaria. In Simposio Internacional De Actualización En Ciencias Aplicadas Al Deporte (Vol. 3).
- Šilić, N., Sesar, K., & Lovrić, F. (2017). Psychometric properties of the Croatian version of questionnaire for the sources of enjoyment in youth sport. *Acta Kinesiologica*, 11(Suppl. 1), 95-100.
- Smith, D. (1987). Conditions that facilitate the development of sport imagery training. *The sport psychologist*, 1(3), 237-247.
- Solá-Santesmases, J. (2005). Caracterización funcional de la táctica deportiva. Propuesta de clasificación de los deportes. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (82), 36-44.
- Sood, A., Prasad, K., Schroeder, D., & Varkey, P. (2011). Stress management and resilience training among department of medicine faculty: A pilot randomized clinical trial. *Journal of General Internal Medicine*, 26(8), 858-861.
- Spray, C. M. (2000). Predicting participation in noncompulsory physical education: Do goal perspectives matter?. *Perceptual and Motor Skills*, 90(3_suppl), 1207-1215.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, 95(1), 97.
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37-60.
- Treasure, D. C., Lemyre, N., Kuczka, K. K., & Standage, M. (2007). Motivation in elite sport: A self-determination perspective. In *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 153-165). Human kinetics.
- Tatum, P. T., Canetto, S. S., & Slater, M. D. (2010). Suicide coverage in US newspapers following the publication of the media guidelines. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(5), 524-534.
- Toscano, W., & Rodríguez de la Vega, L. (2008). Actividad física y calidad de vida. *Hologramática*, 9(4), 3-17.
- Urduan, T. C., & Maehr, M. L. (1995). Beyond a two-goal theory of motivation and achievement: A case for social goals. *Review of educational research*, 65(3), 213-243.

- Usán-Supervía, P., Salavera-Bordás, C., Murillo-Lorente, V., y Megías-Abad, J. (2016). Relación entre motivación, compromiso y autoconcepto en adolescentes: estudio con futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 199-210.
- Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2016). Los deportes individuales. Sus características y taxonomía. *EmásF: revista digital de educación física*, (42), 38-48.
- Valero Valenzuela, A., & Gómez Mármol, A. (2013). *El atletismo en el sistema educativo*.
- Valero Vidal, s. (2019). *Actividad física y altas capacidades. Propuestas didácticas (Colección Manuales)*. Horsori editorial.
- Vales, A. (2004). *Modelos tácticos y preparación física en el fútbol (Doctoral dissertation, Tesis de maestría)*. Madrid: Universidad de Castilla La Mancha).
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In *Advances in experimental social psychology (Vol. 29, pp. 271-360)*. Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. *Advances in motivation in sport and exercise*, 2, 263-319.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. *Handbook of sport psychology*, 3, 59-83.
- Vallerand, R. J. (2012). From motivation to passion: In search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(1), 42.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social psychology*, 72(5), 1161.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senecal, C., & Vallières, É. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and psychological measurement*, 53(1), 159-172.
- Vanistendael, S. (2010). *Derechos del niño y resiliencia*. Bruselas: Cuadernos De La BICE,
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Elliot, A. J., Soenens, B., & Mouratidis, A. (2014). Moving the achievement goal approach one step forward: Toward a systematic examination of the autonomous and controlled reasons underlying achievement goals. *Educational Psychologist*, 49(3), 153-174.
- Vasconcelos-Raposo, J., Moreira, J. M., & Teixeira, C. M. (2013). Motivational climate in a team handball players. *Motricidade*, 9(3), 117-126.

- Vázquez y Gómez, (2001). Bases educativas de la actividad física y el deporte.
- Villasana, M., Alonso-Tapia, J., & Ruiz, M. A. (2017). Personal factors underlying resilience in adolescence: Cross-cultural validity of the prince-embury model. *The Spanish Journal of Psychology*, 20
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport sciences for health*, 11(1), 103-108.
- Vizcarra Morales, M. T. (2004). Análisis de una experiencia de formación permanente en el deporte escolar a través de un programa de habilidades sociales.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*.
- Wakayama, H., Watanabe, E., & Inomata, K. (2002). Exploratory factor analysis of the Sport Orientation Questionnaire and the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire in a Japanese sport setting. *Perceptual and motor skills*, 95(3_suppl), 1179-1186.
- Wang, C. J., & Biddle, S. J. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1), 1-22.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*.
- Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padron, Y. N. (2003). Review of research on educational resilience.
- Weinberg, R. S., Gould, D., Chirivella, E. C., & Feliu, J. C. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (pp. 230-250). Barcelona: Ariel.
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. *Educational psychologist*, 45(1), 28-36.
- White, S. A., & Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*.
- Williams, M., Reilly, T., & Carling, C. (2005). *Handbook for Soccer Match Analysis*. Oxon: Routledge.
- Xiang, P., Bruene, A., & McBride, R. E. (2004). Using achievement goal theory to assess an elementary physical education running program. *Journal of School Health*, 74(6), 220-225.
- Young, J. (2014). La resiliencia del entrenador¿ Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla. *Coaching & Sport Science Review*, 63(22), 10-12.

- Zarauz, S. A. ., & Ruiz- Juan, F. (2016). Motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(1), 37-46.
- Zubizarreta, C., A., Arribas Galarraga, S., y de Cos, I. L. (2019). Resiliencia de jóvenes deportistas en función del carácter individual o colectivo de su práctica. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 73-79.
- Zurita Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Linares Manrique, M., & Chacón Cuberos, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis*, 3(1), 50-62.

ANEXOS.

Anexo 1.

Cuestionario “Deportes individuales vs colectivos”.

Deportes individuales vs deportes colectivos.

A continuación se presentan una serie de cuestiones relacionadas con la actividad deportiva que practicas.

Tu participación, que es voluntaria, ayudará a mejorar el conocimiento sobre tu deporte. Tus respuestas serán anónimas y confidenciales. El tratamiento de los datos se ajustará a lo dispuesto en la ley de Protección de Datos (Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre).

Cumplimentar el cuestionario no te llevará más de 8 minutos. No hay respuestas buenas ni malas.

Condiciones para seguir la encuesta:

Si has cumplido 2 años compitiendo en el deporte actual continua la encuesta. Si no, no cumples los requisitos y has terminado. Gracias por tu colaboración.

Empezamos...

Por favor, lee las afirmaciones que siguen. Indique el grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación siendo 1, totalmente en desacuerdo y 5, totalmente de acuerdo.

1. Normalmente me divierto practicando deporte. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

2. En el deporte a menudo sueño despierto en vez de pensar en lo que estoy haciendo. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

3. Cuando practico deporte normalmente me aburro. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

4. Cuando practico deporte deseo que el partido termine rápidamente. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

5. Normalmente encuentro el deporte interesante. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

6. Cuando hago deporte parece que el tiempo vuela. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

7. Normalmente participo activamente cuando hago deporte. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

8. Normalmente me lo paso bien haciendo deporte. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

...seguimos

9. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando soy el único que puede hacer (el gesto), la jugada o habilidad en cuestión. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

10. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando aprendo una nueva habilidad y me impulsa a practicar más. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

11. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando puedo hacerlo mejor que mis amigos. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

12. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando los otros no pueden hacerlo tan bien como yo. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

13. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando aprendo algo que es divertido. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

14. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando otros fallan y yo no. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

15. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando aprendo una nueva habilidad esforzándome mucho. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

16. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando trabajo realmente duro. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

17. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando consigo más puntos, goles, golpes, etc. que todos. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

18. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando algo que he aprendido me impulsa a practicar más. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

19. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando soy el mejor. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

20. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando noto que una habilidad que he aprendido funciona. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

21. Yo pienso que tengo más éxito en el deporte cuando pongo todo lo que esta de mi parte (todo lo que puedo). *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

...
falta
poco

Por favor, lee las afirmaciones que siguen. Indique el grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación siendo 1, totalmente en desacuerdo y 7, totalmente de acuerdo.

22. Cuando me planteo planes, sigo adelante con ellos. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

23. De alguna u otra forma puedo resolver problemas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

24. Puedo depender de mí más que nadie. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

25. Para mí es importante mantener el interés en las cosas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

26. Puedo afrontar problemas yo solo, si es necesario. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

27. Me siento orgulloso de haber superado problemas en la vida. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

28. Suelo afrontar problemas con calma. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

29. Soy amigo de mi mismo. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

30. Siento que puedo manejar varios problemas a la vez. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

31. Soy decidido. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

32. Rara vez pienso en el porqué de las cosas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

33. Realizo las cosas a su debido tiempo. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

34. Puedo lidiar con situaciones difíciles, porque he pasado por dificultades antes. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

35. Soy disciplinado. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

36. Tiendo a mantener el interés por las cosas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

37. Por lo general, encuentro muchas razones para reirme. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

38. Creer en mí mismo me ayuda a superar tiempos difíciles. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

39. En caso de emergencia, soy alguien en quien pueden confiar el resto de la gente. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

40. Por lo general, veo una misma situación de diversas formas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

41. A veces me obligo a hacer cosas que no se si quiero hacer *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

42. Mi vida tiene sentido. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

43. Suelo no insistir en cosas que no puedo cambiar. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

44. Cuando me encuentro en una situación difícil, por lo general suelo encontrar una salida *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

45. Tengo energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

46. No hay problema si hay gente que no es de mi agrado. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo						

...para terminar!

47. Edad *

Marca solo un óvalo.

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30 o más

48. Sexo *

Marca solo un óvalo.

- Masculino
- Femenino

49. ¿En qué modalidad deportiva estas compitiendo? *

Marca solo un óvalo.

- Balonmano
- Fútbol
- Natación
- Atletismo

50. ¿Cuántas temporadas llevas compitiendo? *

Marca solo un óvalo.

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18 o más

51. En las competiciones regulares, los rivales ¿de qué ámbito territorial son? *

Marca solo un óvalo.

- Mismo pueblo-ciudad que tu
- Guipuzkoa
- Euskadi
- España
- Europa
- Mundo

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Anexo 2.

Informe favorable de la Comisión de Ética para la Investigación con Seres Humanos (CEISH) de la UPV/EHU (código de la investigación: M10_2017_187 aprobado en el acta 96/2018).

GIZAKIEKIN ETA HAUEN LAGIN ETA DATUEKIN
EGINDAKO IKERKETEI BURUZKO ETIKA
BATZORDEAREN (GIEB-UPV/EHU) TXOSTENA

M^a Jesús Marcos Muñoz andreak, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) GIEBeko idazkari gisa,

ZIURTATZEN DU

Ezen gizakiekin egindako ikerkuntzaren etika batzorde honek, GIEB-UPV/EHU, (2014/2/17ko 32. EHAA)

Balioetsi duela ondoko ikertzailearen proposamen hau:

Silvia Arribas Galarraga andreak, M10_2017_187, honako ikerketa proiektu hau egiteko:

"Deporte colectivo vs deporte individual: diferencias en resiliencia, orientación motivacional y diversión en jóvenes deportistas"

Eta aintzat hartuta ezen

1. Ikerketa justifikatuta dago, bere helburuei esker jakintza areagotu eta gizarteari onura ekariko baitio, ikerlanak lekartzakeen eragozpen eta arriskuak arazotzko izanik.
2. Ikertzaile taldearen gaitasuna eta erabilgarri dituzten baliabideak aproposak dira proiektua gauzatzeko.
3. Ikerketaren planteamendua bat dator era honetako ikerkuntza egin ahal izateko baldintza metodologiko eta etikoekin, ikerkuntza zientifikoaren praktika egokien irizpideei jarraiki.
4. Indarreko arauak betetzen ditu, ikerketa egin ahal izateko balmenak, akordioak edo hitzarmenak bane.

Aldeko Txostena eman du 2018ko urtarrilaren 25ean egin duen bileran (96/2018akta) aipatutako ikerketa proiektua ondoko ikertzaileek osatutako taldeak egin dezan:

Silvia Arribas Galarraga
Arkaitz Zubizarreta Cortadi

Eta halaxe sinatu du Leloa, 2018ko otsailaren 14an

INFORME DEL COMITÉ DE ÉTICA PARA LAS
INVESTIGACIONES CON SERES HUMANOS, SUS
MUESTRAS Y SUS DATOS (CEISH-UPV/EHU)

M^a Jesús Marcos Muñoz como Secretaria del CEISH de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

CERTIFICA

Que este Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos, CEISH-UPV/EHU, BOPV 32, 17/2/2014, Ha evaluado la propuesta de la investigadora:

Dña. Silvia Arribas Galarraga, M10_2017_187, para la realización del proyecto de investigación: "Deporte colectivo vs deporte individual: diferencias en resiliencia, orientación motivacional y diversión en jóvenes deportistas"

Y considerando que,

1. La investigación está justificada porque sus objetivos permitirán generar un aumento del conocimiento y un beneficio para la sociedad que hace asumibles las molestias y riesgos previsibles.
2. La capacidad del equipo investigador y los recursos disponibles son los adecuados para realizarla.
3. Se plantea según los requisitos metodológicos y éticos necesarios para su ejecución, según los criterios de buenas prácticas de la investigación científica.
4. Se cumple la normativa vigente, incluidas las autorizaciones, acuerdos o convenios necesarios para llevarla a cabo.

Ha emitido en la reunión celebrada el 25 de enero de 2018 (acta 96/2018). INFORME FAVORABLE a que dicho proyecto de investigación sea realizado, por el equipo investigador:

Silvia Arribas Galarraga
Arkaitz Zubizarreta Cortadi

Lo que firmo en Leloa, a 14 de febrero de 2018

M^a Jesús Marcos Muñoz
GIEB-UPV/EHUko idazkari teknikoa
Secretaria Técnica del CEISH-UPV/EHU



