

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA A TRAVÉS DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS Y LA DIMENSIÓN SUBJETIVA DE LA TOMA DE DECISIONES EN JUGADORES DE VOLEIBOL

**Alexander Gil Arias¹, Ruth Jiménez Castuera¹, M^a Perla Moreno Arroyo¹,
Luis García González², Beatriz Moreno Navarrete¹,
Fernando Del Villar Álvarez¹
Universidad de Extremadura¹ y Universidad de Huesca²**

RESUMEN: El objetivo principal de la investigación se basa en analizar el poder de predicción de las necesidades psicológicas básicas y de los factores del Modelo de Estilo de Toma de Decisiones sobre la motivación intrínseca. El estudio fue llevado a cabo con una muestra de 132 sujetos, de los cuales 63 fueron chicos y 69 fueron chicas, con edades comprendidas entre 12 y 16 años. Se administró la Escala de Motivación Deportiva (SMS), la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) y el cuestionario de Estilos de Toma de Decisiones en el Deporte (CETD). Se realizó un análisis de regresión en tres pasos estableciendo como variable dependiente la motivación intrínseca. Los resultados revelaron que tan sólo los factores de compromiso en el aprendizaje decisional, relaciones sociales y competencia predecían de manera significativa y positiva la motivación intrínseca, no ocurriendo lo mismo con los factores de ansiedad y agobio al decidir, competencia decisional percibida y autonomía. Finalmente los resultados se discuten en la línea de satisfacer las necesidades psicológicas básicas, con el objetivo de incrementar la motivación intrínseca y desarrollar una serie de estrategias con el propósito de paliar los miedos y temores de los jugadores ante los momentos decisionales, ya que así los deportistas podrán adquirir la responsabilidad suficiente de seguir mejorando desde el punto de vista de la toma de decisiones.

PALABRAS CLAVES: Motivación, toma de decisiones, voleibol, necesidades psicológicas básicas

ABSTRACT: The main objective of the research is based on analyzing the predictive power of the basic psychological needs and the factors of the Model Decision-Making Style on intrinsic motivation. The study was conducted with a sample of 132 subjects, of whom 63 were boys and 69 were girls, aged between 12 and 16. We administered the Sport Motivation Scale (SMS), the Scale of Motivational Mediators in Sport (EMMD) and guest Decision Making Styles in Sport (CETD). We conducted a regression analysis in three steps by establishing the dependent variable intrinsic motivation. The results showed that only factors decisional commitment to learning, social relationships and competence significantly predicted intrinsic motivation and positive, not so happening with the factors of anxiety and overwhelmed decisional, perceived competence and autonomy. Finally the results are discussed in satisfy basic psychological needs, in order to increase intrinsic motivation and develop a number of strategies in order to alleviate the fears and apprehensions of the players before the decisional moments, as well the athletes can acquire sufficient responsibility to continue to improve from the point of view of decision making.

KEYWORDS: Motivation, decision making, volleyball, basic psychological needs

RESUMO: O principal objetivo da pesquisa é baseada na análise do poder preditivo das necessidades psicológicas básicas e os fatores do modelo de decisão do estilo em motivação intrínseca. O estudo foi realizado com uma amostra de 132 indivíduos, dos quais 63 eram meninos e 69 meninas, com idades entre 12 e 16. Foi aplicado o Sport Motivation Scale (SMS), a Escala de Mediadores Motivacionais no Desporto (EMMD) e decisão do hóspede Fazendo estilos no Sport (CETD). Foi realizada uma análise de regressão em três etapas, que institui a variável dependente motivação intrínseca. Os resultados mostraram que os fatores apenas o compromisso de decisão para a aprendizagem, relações sociais e competência predisseram significativamente a motivação intrínseca e positiva, e não a mesma coisa que acontece com os fatores de ansiedade e oprimido por decidir percepção de competência decisória e autonomia. Finalmente, os resultados são discutidos de acordo com necessidades psicológicas básicas, a fim de aumentar a motivação intrínseca e desenvolver uma série de estratégias a fim de aliviar os medos e receios dos jogadores antes do momentos de decisão, bem como a os atletas podem adquirir responsabilidade suficiente para continuar a melhorar a partir do ponto de vista da tomada de decisão.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, tomada de decisão, voleibol, necessidades psicológicas básicas.

INTRODUCCIÓN

En los deportes de alta estrategia como el voleibol, la toma de decisiones es de vital importancia, puesto que las destrezas cognitivas relacionadas con el

comportamiento táctico influyen de manera significativa en el rendimiento deportivo (García, Moreno, Iglesias, Moreno, y Del Villar, 2006). Un hecho que parece indiscutible es que los depor-

tes en los que el componente decisional es muy relevante, la regulación psicológica adquiere una gran importancia, ya que los procesos psicológicos no actúan de forma independiente, sino que el deportista actúa como un sistema en el que todos los elementos que lo componen, y la dimensión emocional es uno de ellos, deben cooperar de forma armoniosa para que el deportista esté en disposición de optar por la acción más apropiada en cada circunstancia (Ruiz y Arruza, 2005). Por ello, resulta necesario destacar, que el acto decisional no solamente debe ser abordado desde el punto de vista cognitivo, sino que también debe ser tratado desde una perspectiva emocional y psicológica, siendo la motivación uno de los factores psicológicos que ha sido abordado en los últimos tiempos, la cual será estudiada en el presente estudio a través de la Teoría de Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), que determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades (Moreno y Martínez, 2006).

La Teoría de Autodeterminación establece que la motivación es un continuo, caracterizado principalmente por diferentes niveles de autodeterminación, de tal manera, que de menos a más autodeterminación encontramos la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. La desmotivación representa el nivel más bajo de autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), haciendo referencia a la falta de intencionalidad del individuo por desempeñar algo, y por tanto es probable que la actividad

sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, depresión o miedo (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000). La motivación extrínseca hace referencia al hecho de llevar a cabo una determinada actividad, motivado todo ello por la consecución de refuerzos externos y ajenos a la propia actividad. Por último, la motivación intrínseca se caracteriza por el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce, siendo la actividad un fin en sí misma (Deci y Ryan, 1985).

La presente teoría identifica tres necesidades psicológicas básicas: la necesidad de competencia, en donde el individuo necesita ser competente en el entorno que le rodea (Harter, 1978); autonomía, referido a que sea el propio deportista quien tome su propia iniciativa, y relaciones sociales, para sentirse considerado por el grupo y valorado por los otros significativos (padres, entrenadores...), siendo todas ellas esenciales para facilitar el funcionamiento óptimo de las propensiones naturales hacia el crecimiento y la integración, así como para un desarrollo social, constructivo y de bienestar personal (Ryan, 1993). La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas influirán en la motivación, por lo que la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales creará un estado de motivación intrínseca, mientras que una insatisfacción de las mismas estará asociada a un menor nivel de motivación intrínseca y a una mayor motivación extrínseca y desmotivación (Deci y Ryan, 2000).

En el ámbito deportivo, son diversos los estudios que se han centrado en relacionar la Teoría de Autodeterminación con las tres necesidades psicológicas básicas. Tal es el caso de la investigación realizada por González-Cutre et al., (2007) que con una muestra de deportistas federados, tanto de deportes individuales como colectivos encontraron que la percepción de competencia y relaciones sociales predecían positiva y significativamente la motivación intrínseca.

Por su parte, Guzmán y Carratalá (2006) relacionaron las necesidades psicológicas básicas con las diferentes formas de motivación intrínseca (hacia el conocimiento, ejecución y estimulación) y motivación extrínseca (identificada, introyectada y regulación externa), encontrando, que altas percepciones de autonomía, competencia y relaciones sociales mostraron mayores puntuaciones en las subescalas de motivación, a excepción de la desmotivación.

Igualmente, Blanchard y Vallerand (1996) encontraron con una muestra de jugadores de baloncesto, que la percepción de las tres necesidades psicológicas básicas, competencia, autonomía y relaciones sociales, mediaba el efecto del comportamiento del entrenador y la cohesión del equipo sobre la motivación. Así, los deportistas que percibían un estilo a favor de la autonomía y una cohesión de equipo, se sentían más competentes, autónomos y conectados con los demás, mostrando mayores niveles de motivación intrínseca.

En torno al proceso de toma de decisiones se han desarrollado modelos teó-

ricos que han tratado de explicarlo desde un punto de vista cognitivo (Iglesias, Ramos, Fuentes, Sanz, y Del Villar, 2003; Tenebaum, 2003). De modo paralelo a esta perspectiva cognitiva, se ha creado un modelo que ha tratado los aspectos decisionales desde el punto de vista psicosocial, surgiendo así un modelo teórico que aborda los aspectos emocionales y subjetivos de la Toma de Decisiones, con el objetivo de estudiar dicho constructo a través de diferentes procedimientos de investigación. Este modelo es el de Estilos de Toma de Decisión en el Deporte (Ruiz, Graupera, y Sánchez, 2000). Se trata de un modelo multidimensional que puede ser evaluado a partir del Cuestionario de Estilos de Toma de Decisiones (CETD) de Ruiz y Graupera (2005). Con este instrumento se pueden establecer los perfiles decisionales en los deportistas analizando tres factores: Competencia Decisional Percibida, Ansiedad y Agobio al Decidir y Compromiso en el Aprendizaje Decisional. El primer factor hace referencia a la percepción que tiene el deportista de su propia competencia para decidir en su deporte, tanto por la opinión que los otros significativos pueden tener de él como por su comparación con sus compañeros y oponentes. En cuanto al segundo factor, está referido a la dimensión negativa de la toma de decisiones, ya que hace mención a las circunstancias generadores de estrés y a los miedos y temores relacionados con el hecho de decidir en su deporte. Por último, el tercer factor está relacionado con el compromiso que el deportista manifiesta en

la mejora de su competencia para decidir y el seguimiento táctico de los consejos de sus entrenadores (Ruiz y Graupera, 2005).

Así, a través de la presente investigación pretendemos conocer las variables que predicen la motivación intrínseca en el voleibol, considerando como posibles variables predictoras las necesidades psicológicas básicas y los componentes emocionales y subjetivos de la toma de decisiones. Dicho deporte, al igual que el resto de deportes colectivos, está compuesto en su mayoría por habilidades abiertas, cuya ejecución, no solamente va a depender de la capacidad del propio deportista, sino de otros factores, tales como compañeros, adversarios etc. (Knapp, 1963). Al tratarse de habilidades abiertas, en donde su ejecución va a depender de todos los elementos de su entorno, es necesario poner en marcha una serie de procesos perceptivos para captar los estímulos más relevantes, y en base a ello, decidir cuál es la solución más adaptativa de la situación de juego. De esta manera, se justifica la importancia que tienen las destrezas cognitivas en el rendimiento deportivo, por lo que los deportistas más expertos tienen la capacidad suficiente para captar los estímulos más relevantes de la situación de juego, haciendo un análisis más específico antes de emitir una respuesta. Sin embargo, los jugadores noveles hacen un análisis más superficial de la situación y no tienen la capacidad suficiente para captar los estímulos más relevantes antes de emitir una respuesta (McPherson, 1999, 2000).

Hasta el momento, tan sólo se ha encontrado una única investigación (Gil, Jiménez, Moreno, Moreno, y Del Villar, 2009) que ha tenido por objetivo el establecer relación entre la Teoría de Autodeterminación y el Modelo de Estilo de Toma de Decisiones, encontrándose que la motivación intrínseca se relaciona de manera positiva y significativa con el compromiso en el aprendizaje decisional, mientras que la desmotivación se relaciona de modo negativo y significativo con el compromiso en el aprendizaje decisional y la motivación intrínseca. En este mismo estudio, también se encontraron relaciones no significativas, siendo positivas entre la motivación intrínseca y la competencia decisional percibida y negativa entre la motivación intrínseca y la ansiedad y agobio al decidir.

El objetivo principal de la investigación se basa en analizar el poder de predicción de las necesidades psicológicas básicas y de los factores del Modelo de Estilo de Toma de Decisiones sobre la motivación intrínseca. Las hipótesis que se manejan son las siguientes:

- La motivación intrínseca del deportista será predicha por las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales tal y como muestran el estudio de Balaguer, Castillo, y Duda (2008).
- La motivación intrínseca será predicha por los factores de competencia decisional percibida y compromiso en el aprendizaje decisional, no siendo así en el caso de la ansiedad y agobio al decidir, tal y como se ha encontrado

en las correlaciones del estudio de Gil et al., (2009).

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 132 sujetos que practicaban voleibol a nivel federativo en la Comunidad Autónoma de Extremadura, pertenecientes a las categorías infantiles y cadetes. Del total de la muestra, 63 eran chicos y 69 eran chicas, con edades comprendidas entre 12 y 16 años, con una media de 13.88 años y una desviación típica de 1.15 años.

Procedimiento

Para la recogida de datos se aprovechó la fase final Autonómica celebrada en distintas localidades de la Comunidad Autónoma de Extremadura. Para tal fin, se contactó con cada uno de los responsables de los equipos, para informarles de nuestros objetivos y pedirles su colaboración voluntaria, así como con los padres/tutores de los deportistas a los que se les solicitó su autorización para que sus hijos o tutorados pudieran participar en la investigación. La administración de los cuestionarios fue llevada a cabo por el responsable del estudio, para hacer una breve explicación del objetivo de la investigación, informar de cómo cumplimentar los instrumentos y solucionar posibles dudas que pudieran aparecer durante el proceso, destacando el anonimato de las respuestas. El tiempo estimado para la cumplimentación de los instrumentos fue de 20 minutos aproxi-

madamente.

Instrumentos

Cuestionario de estilo de toma de decisiones (CETD). Para medir la dimensión subjetiva de la toma de decisiones se ha empleado el cuestionario de estilo de toma de decisiones desarrollado y validado en castellano por Ruiz y Graupera (2005). El cuestionario estuvo encabezado por el enunciado “en el momento de tomar decisiones...” y mide los factores de competencia decisional percibida (“p. ej.: me gusta tomar decisiones arriesgadas”), ansiedad y agobio al decidir (“p. ej.: me pone nervioso tener que tomar la iniciativa en el juego”) y compromiso en el aprendizaje decisional (“p. ej.: me concentro mucho en lo que hago”), estando compuesto cada uno de ellos por 10 ítems, reflejando cada factor en el estudio de validación valores alfa de .82, .83 y .75 respectivamente.

Escala de motivación deportiva (SMS). Se utilizó la versión validada al castellano de Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González (2006) de la Sport Motivation Scale (Brière, Vallerand, Blais, y Pelletier, 1995). El cuestionario estuvo encabezado por el enunciado “yo practico deporte...” y compuesto por un total de 28 ítems, de los cuales 12 miden la motivación intrínseca (“p. ej.: por el placer de descubrir nuevas técnicas”), alcanzando dicho factor en el estudio de validación un valor alfa de .75.

Escala de mediadores motivacionales en el deporte (EMMD). Se empleó la

escala creada por González-Cutre et al. (2007) para medir las necesidades psicológicas básicas en el contexto deportivo. El instrumento estuvo encabezado por el enunciado “tu impresión en los entrenamientos es que...” y compuesto por 23 ítems, de los cuales ocho miden autonomía (“p. ej.: el programa de ejercicio que realizo en la instalación se ajusta a mis intereses”), siete miden competencia (“p. ej.: ejecuto eficazmente los ejercicios de mi programa de actividades”) y los ocho ítems restantes miden relaciones sociales (“p. ej.: me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los demás participantes”), reflejando cada factor en el estudio de validación valores alfa de .76, .71 y .75 respectivamente.

Todos los instrumentos fueron cumplimentados en una escala tipo Likert de 1 a 5, donde el valor 1 corresponde con totalmente en desacuerdo y el 5 a totalmente de acuerdo con la pregunta planteada.

Análisis de los datos

En primer lugar se analizaron las propiedades psicométricas de todos y cada uno de los instrumentos utilizados en la investigación a través de un análisis factorial exploratorio y de consistencia interna. Posteriormente se calcularon los estadísticos descriptivos y se realizó un análisis de regresión, con el fin de hallar qué variables predicen la motivación intrínseca. Para el tratamiento estadístico se utilizó el paquete informático SPSS 15.0 en el entorno de Windows.

RESULTADOS

Análisis factorial y de consistencia interna

Una vez recogido todos los datos, se procedió a realizar un análisis factorial exploratorio para determinar la estructura de los instrumentos, requiriendo un peso mínimo de .40 para que los ítems pudieran ser considerados como importantes (Pedhazur, 1982). Aquellos que no alcanzaron dicho valor fueron eliminados con el fin de mejorar la consistencia interna de los cuestionarios y escalas. El cálculo del análisis factorial se llevó a cabo en el cuestionario de estilo de toma de decisiones y en la escala de mediadores motivacionales en el deporte mediante rotación varimax, puesto que los factores que se medían eran independientes entre sí. Una vez calculada la estructura y peso de cada uno de los ítems que conformaron los instrumentos, se pasó al cálculo de la consistencia interna a través del Alpha de Cronbach, considerando como válidos aquellos que obtuvieron una puntuación igual o superior a .70 (Nunnally, 1978).

La tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos y los niveles de consistencia interna para cada uno de los factores considerados en el estudio. Se observa que los factores de relaciones sociales, motivación intrínseca, compromiso en el aprendizaje decisional y competencia son los que mayor puntuación han obtenido, mientras que en los factores de ansiedad y agobio al decidir, competencia decisional percibida y autonomía se han obtenido menores puntuaciones. En los que se refiere a los coeficientes de

fiabilidad, todos los factores integrados en la investigación alcanzaron niveles de

consistencia interna aceptables.

Tabla 1: Estadísticos descriptivos y coeficientes de fiabilidad

Variables	Alpha	<i>M</i>	<i>DT</i>
Motivación Intrínseca	.87	4.00	.73
Autonomía	.77	3.01	.80
Competencia	.83	3.98	.68
Relaciones sociales	.89	4.36	.66
Competencia Decisional Percibida (CDP)	.88	2.65	.84
Ansiedad y Agobio al Decidir (AAD)	.81	2.51	.78
Compromiso en el Aprendizaje Decisional (CAD)	.76	4.06	.62

Análisis de regresión

Dado que queremos comprobar qué variables predicen la motivación intrínseca, realizaremos un análisis de regresión por pasos, tomando como variable dependiente la motivación intrínseca y como posibles variables predictoras las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales) y los factores que conforman el Modelo de Estilo de Toma de Decisiones (competencia decisional percibida, ansiedad y agobio al decidir y compromiso en el aprendizaje decisional). Para incluir dichas variables comprobamos que no eran colineales mediante los estadísticos de colinealidad (tolerancia y FIV). Tal y como se observa en la Tabla 2, la motivación intrínseca ha sido predicha por una varianza explicada del 49%. El factor que más predice la variable dependiente ha sido el com-

promiso en el aprendizaje decisional, con un 38% de la varianza explicada. En el segundo paso, en el que se explica el 46% de la varianza, aparece como variable predictora las relaciones sociales, con un 8% de la varianza explicada, y por último, en el tercer paso se incluye la necesidad psicológica básica de competencia, aportando el 3% de la varianza explicada. De este modo, el compromiso en el aprendizaje decisional, y las necesidades psicológicas básicas de relaciones sociales y competencia explican un 49% de la varianza de la variable dependiente.

Tabla 2: Coeficientes del análisis de regresión por pasos considerando como variable dependiente la motivación intrínseca

Variabes	β	R^2	t	p
Paso 1		.38		
Compromiso Aprendizaje Decisional	.62		7.57	.000**
Paso 2		.46		
Compromiso Aprendizaje Decisional	.47		5.47	.000**
Relaciones Sociales	.31		3.58	.001*
Paso 3		.49		
Compromiso Aprendizaje Decisional	.40		4.40	.000**
Relaciones Sociales	.24		2.69	.008*
Competencia	.21		2.31	.023*

* $p < .05$; ** $p < .001$

DISCUSIÓN

En aquellas modalidades deportivas de alta estrategia como el voleibol, fútbol, balonmano, baloncesto, etc., la toma de decisiones ha sido estudiada durante mucho tiempo desde una perspectiva cognitiva, considerando al acto decisio-
 nal como una simple elección de res-
 puesta (McPherson y Thomas, 1989),
 descuidando los factores emocionales
 que están presentes en el acto de decidir
 (Ruiz y Arruza, 2005). Si a todos los pro-
 cesos cognitivos que lleva consigo la
 toma de decisiones, le sumamos los fac-
 tores emocionales y subjetivos, llegamos
 a un proceso de alta complejidad, ya que
 la respuesta emitida por el deportista en
 cada situación de juego no solo va
 depender de su capacidad cognitiva y
 discriminante, sino también de la impor-
 tancia de la competición, momento del
 partido, experiencias previas, público

etc. Por este motivo resulta interesante
 desarrollar un trabajo de investigación
 que trate de relacionar la motivación de
 los deportistas con sus perfiles decisio-
 nales, y por ello la presente investigación
 se centra principalmente en analizar el
 poder de predicción de las necesidades
 psicológicas básicas y de los factores del
 Modelo de Estilo de Toma de
 Decisiones sobre la motivación intrínse-
 ca.

En la primera hipótesis del estudio se
 planteaba que “la motivación intrínseca
 del deportista será predicha por las nece-
 sidades psicológicas básicas de autono-
 mía, competencia y relaciones sociales”.
 Los resultados que se derivan del análisis
 de regresión nos muestran que la hipóte-
 sis se cumple parcialmente, ya que las
 necesidades psicológicas básicas de
 competencia y relaciones sociales predi-
 cen de manera significativa y positiva la

motivación intrínseca, no ocurriendo lo mismo con la necesidad de autonomía. En esta línea de trabajo se han desarrollado estudios de investigación que han tratado de esclarecer qué necesidades psicológicas básicas predicen de mejor manera la motivación intrínseca. De este modo, encontramos estudios como el de Balaguer et al. (2008) que pusieron de manifiesto que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas predecía la motivación intrínseca, aunque unas presentaban mayor fuerza respecto a las otras, por lo que, y siguiendo en este orden, la autonomía, seguido de la competencia y finalmente la relación con los demás predecían la motivación intrínseca. Todo ello ofrece que la necesidad de autonomía es la más importante para que se desarrolle la motivación más autodeterminada. En cambio, González-Cutre et al. (2007) encontraron en su análisis de regresión que las necesidades psicológicas básicas de relaciones sociales y competencia predecían de manera positiva y significativa la motivación intrínseca, resultados que van en línea con los obtenidos en la presente investigación.

Por otro lado Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, y Cury (2002) llevaron a cabo un estudio con jugadores de balonmano de iniciación, en donde trataron de comprobar con qué porcentaje de varianza predecían las necesidades psicológicas básicas la motivación intrínseca, llegando a un total del 78% de la varianza explicada, por lo que la percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales predecía de manera posi-

tiva y significativa la motivación intrínseca. Sin embargo, en la presente investigación sólo las necesidades psicológicas básicas de relaciones sociales y competencia tienen poder de predicción significativo sobre la motivación intrínseca, teniendo en cuenta los altos valores del Modelo de Estilo de Toma de Decisiones, por lo que resulta necesario replicar este mismo estudio en etapas de formación, con una muestra más amplia y extendida a otros deportes, como el balonmano y el baloncesto, en donde el factor decisional juegue un papel determinante en el rendimiento deportivo.

En nuestro estudio de investigación, las necesidades psicológicas básicas de relaciones sociales y competencia predecían la motivación intrínseca. Creemos que estos resultados se deben principalmente al tipo de deporte que hemos tratado, ya que al tratarse de un deporte de equipo, donde la mayor parte de las tareas que se plantean son de carácter cooperativas, las relaciones entre compañeros se acentúan respecto a los deportes individuales, aunque hay que tomar con mucha cautela la predicción de la necesidad psicológica básica de competencia, puesto que el poder de predicción sobre la motivación intrínseca se encuentra muy por debajo del 10% de la varianza explicada. De acuerdo a los resultados obtenidos y con el fin de aumentar la motivación intrínseca de nuestros deportistas, estimamos oportuno que los entrenadores o técnicos deportivos desarrollen una serie de estrategias encaminadas todas ellas a la estimulación de las relaciones sociales y la competencia

de los deportistas en formación.

Atendiendo a las relaciones sociales, Paava (2001) concluyó que el hecho de sentirse aceptado por los demás predecía positivamente la motivación intrínseca, sin embargo, si se llegaba a dar la situación de no sentirse aceptado por el grupo incrementaba la desmotivación, resultando así, el papel tan importante que juega la conexión con el grupo de iguales para mantener la motivación y como consecuencia de todo ello la persistencia en la práctica deportiva. Por todo ello, es imprescindible que los entrenadores en etapas de formación planteen una serie de estrategias con el fin de incrementar el contacto personal entre los miembros de un mismo grupo. Tales intervenciones se centran fundamentalmente en fomentar la relación entre sus deportistas mediante actividades cooperativas, a través de las cuales los sujetos tengan que colaborar entre ellos para conseguir un fin común y agrupación de los deportistas de manera heterogénea y flexible, evitando así las agrupaciones cerradas por grupos de nivel, sexo y cercanía social (Moreno, Cervelló, y Borges, 2010).

Siguiendo con las estrategias de intervención y centrándonos en la necesidad psicológica básica de competencia, el entrenador o técnico deportivo debería proporcionar feedback positivo a sus deportistas, diseñar actividades basadas en la variedad, establecer objetivos realistas haciendo hincapié en la importancia de las progresiones, plantear tareas que supongan un reto personal, ofrecer distintos niveles de dificultad dentro de

una misma actividad y establecer tiempo suficiente para el progreso personal.

Respecto a la autonomía, en el presente estudio no ha alcanzado ningún valor predictivo sobre la motivación intrínseca, pero atendiendo a Deci y Ryan (2000) la percepción de competencia, autonomía y relación con los demás, creará un estado de motivación intrínseca, mientras que la frustración de las mismas estará asociado a una menor motivación intrínseca y a una mayor motivación extrínseca y desmotivación. Por este motivo, estimamos oportuno que el entrenador promueva la autonomía de los deportistas, permitiéndoles elegir las actividades a desarrollar en las sesiones de entrenamientos, tener en cuenta la información que ofrecen los jugadores y explicar el propósito de la actividad, puesto que aumenta la percepción positiva de la misma y el compromiso. La importancia de las intervenciones propuestas reside en que si una persona se siente eficaz y logra los objetivos que se ha propuesto, y además tiene una buena relación con los compañeros, revelará una mayor motivación intrínseca durante la práctica deportiva (Moreno y González-Cutre, 2009) desembocando todo el proceso en una mayor adherencia a la práctica deportiva.

La segunda hipótesis del estudio mostraba que “la motivación intrínseca será predicha por los factores de competencia percibida y compromiso en el aprendizaje decisional, no siendo así en el caso de la ansiedad y agobio al decidir”. Los resultados nos muestran que esta segunda hipótesis se cumple

parcialmente, ya que el único factor del modelo de estilo de toma de decisiones que ha predicho la motivación intrínseca ha sido el compromiso en el aprendizaje decisional, no ocurriendo esto mismo con el factor de competencia decisional percibida. La razón por la cual creemos que se han obtenido estos resultados, reside en que aquellos sujetos que se interesan y se comprometen para trabajar y mejorar en la toma de decisiones se sienten más conectados con el deporte del voleibol. Por todo ello, estimamos oportuno en etapas de formación incluir una serie de programas formativos (Iglesias, 2006; Moreno, 2010) paralelos a la práctica motriz y basados principalmente en la reflexión sobre la acción, con el fin de optimizar la toma de decisión de los deportistas y comprometer a éstos a mejorar en los actos de decisión, ya que como se ha podido comprobar en los resultados, el factor de compromiso en el aprendizaje decisional predice de manera significativa y positiva la motivación intrínseca, por lo que aquellos sujetos que presentan la responsabilidad y la motivación suficiente como para seguir mejorando desde el punto de vista de toma de decisiones se van a sentir identificados con el voleibol, obteniendo placer y disfrute mediante su práctica. La introducción de este tipo de programas formativos (Moreno, Moreno, Ureña, Iglesias, y Del Villar, 2008) se debería hacer con mucha cautela, exponiendo previamente a los deportistas el objetivo de los mismos y registrando de alguna manera sus actuaciones en el acto decisional, con el fin de que ellos mismos

verifiquen su evolución, sirviendo todo ello de estímulo para que se sigan comprometiendo en la optimización de la toma de decisiones, culminando todo ello en una mayor identificación con la práctica deportiva del voleibol, no considerando a esta actividad como un medio sino como un fin en sí mismo.

Por otra parte, los deportistas en etapas de formación deben desarrollar una serie de estrategias psicológicas con el fin de reducir la ansiedad y agobio al decidir, ya que de esta manera se reducen los miedos y temores en los momentos decisionales, puesto que aquellos sujetos que presentan pánico y desconfianza ante los momentos decisionales no se van a sentir identificados con la práctica deportiva del voleibol, no siendo para ellos una práctica divertida y placentera, por lo que no van a estar intrínsecamente motivados culminando todo ello en la desmotivación y el abandono deportivo.

Respecto a la competencia decisional percibida, no predice la motivación intrínseca. Creemos que estos resultados se deben a que se tratan de un factor específico de categoría superior, ya que a medida que los jugadores van incrementando su nivel de pericia se sienten más competentes desde el punto de vista decisional (García et al., 2009), por lo que es esencial seguir realizando investigaciones en esta línea y aplicándolo en categorías superiores con el fin de confirmar si este factor es propio de deportistas de alto nivel.

A la luz de los resultados obtenidos, resulta interesante en deportes de equipos y concretamente en etapas de for-

mación estimular las necesidades psicológicas básicas de relaciones sociales y competencia y el factor decisional de compromiso en el aprendizaje decisional con el fin de aumentar la motivación intrínseca de los deportistas, lo que supone conseguir respuestas positivas afectivas, conductuales y cognitivas como puede ser una reducción del abandono deportivo, aumento de la concentración en la práctica deportiva y aumento del interés por el deporte.

REFERENCIAS

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis desde la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), 123-139.
- Blanchard, C. y Vallerand, R. J. (1996). *Perceptions of Competence, Autonomy and Relatedness as Psychological Mediators of the Social Factors-Contextual Motivation Relationship*. Unpublished manuscript, Université du Québec à Montréal.
- Brière, N., Vallerand, R., Blais, N., y Pelletier, N. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Échelle de motivation dans les sport (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- García Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Memoria de Docencia e Investigación. Cáceres: Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura.
- García, L., Moreno, M. P., Iglesias, D., Moreno, A., y Del Villar, F. (2006). El conocimiento táctico en tenis. Un estudio con jugadores expertos y noveles. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 6, 11-20.
- García, V., Ruiz, L. M., y Graupera, J.L. (2009). Perfiles decisionales de jugadores y jugadoras de voleibol de diferente nivel de pericia. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(5), 123-137.
- Gil, A., Jiménez, R., Moreno, M. P., Moreno, A., y Del Villar, F. (2009). *Análisis de la motivación y aspectos emocionales y subjetivos de la toma de decisiones en jóvenes jugadores de voleibol*. Actas del III Congreso Euro-americano de Motricidad Humana, Murcia, España.

- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano y O. Usabiaga (Ed.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- Guzmán, J. F. y Carratalá, V. (2006). Mediadores psicológicos y motivación deportiva en yudocas españolas. *International Journal of Sport Science*, 2, 1-11.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 34-64.
- Iglesias, D. (2006) *Efecto de un protocolo de supervisión reflexiva sobre el conocimiento procedimental, la toma de decisiones y la ejecución, en jugadores jóvenes de baloncesto*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Extremadura, Extremadura.
- Iglesias, D., Ramos, L. A., Fuentes, J. P., Sanz, D., y Del Villar, F. (2003). El conocimiento y la toma de decisiones en los deportes de equipo: una revisión desde la perspectiva cognitiva. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 17(2), 5-11.
- Jiménez, C. (2004) *Análisis de la toma de decisiones en los deportes colectivos: estrategias de los jugadores aleros de baloncesto en posesión de balón*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo.
- Knapp, B. H. (1963). *Skill in sport: the attainment of proficiency*. Londres: Routledge and Kegan Paul.
- McPherson, S. L. y Thomas, J. (1989). Relation of Knowledge and performance in boys tennis: age and expertise. *Journal of Experimental Child Psychology*, 48, 190-221.
- McPherson, S. L. (1999). Expert-novice differences in performance skills and problem representation of youth and adults during tennis competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 233-251.
- McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 39-62.
- Moreno, A. (2010). *Aplicación de un programa de supervisión reflexiva para la optimización del conocimiento, la toma de decisiones y la ejecución en jugadores de voleibol en etapas de formación*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Extremadura, Extremadura.
- Moreno, M.P., Moreno, A., Ureña, A., Iglesias, D., y Del Villar, F. (2008). Application of mentoring through reflection in female setters of the Spanish national volleyball team. A case study. *International Journal of Sport Psychology* 39, 59-76.
- 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. y González-Cutre, D. (2009). *Deporte, Intervención y Transformación social*. Río de Janeiro. SHAPE.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Borges, F. (2010). *Estrategias para una mayor adberencia en el ejercicio físico: motivación y autonomía*. Sevilla: Wanceulen.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Núñez, J. L.; Martín-Albo, J.; Navarro, J. G., y González, V. M. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 919-930.
- Paava, M. (2001). *Motivation and perceived relatedness*. Trabajo presentado en el Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago, USA.
- Pedhazur, E. (1982). *Multiple regresión in behavioral research* (2nd Ed.). New York: Holt, Rinehart y Winston.
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., y Sánchez, F. (2000). *Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte. Desarrollo y validación del Cuestionario CETD de estilo de decisión en el deporte*. CARID: Consejo Superior de Deportes (Informe de investigación no publicado).
- Ruiz, L. M. y Arruza, J. A. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Madrid: Paidós.
- Ruiz, L. M. y Graupera, J. L. (2005). Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte: Desarrollo y validación del cuestionario CETD de estilo de decisión en el deporte. *European Journal of Human Movement. Motricidad*, 14, 95-107.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. En R. Dientsbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 40, pp. 1-56). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M., y Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Singer, R. N. y Janelle, C. M. (1999) Determining sport expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*. 30, 117-150.
- Tenenbaum, G. (2003). Expert athletes: an integrated approach to decision making. En J. L. Starkes y K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 191-218). Champaign, IL: Human Kinetics.

Manuscrito recibido: 28/10/2009

Manuscrito aceptado: 26/04/2010

