

MINISTERIO PARA EL PODER POPULAR PARA EL DEPORTE
INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES
DIRECCION DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

MOTIVACION Y AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE.

Presentado por:

MgSc. Gaelú Echeverría C.I.: 13.512.842

Psic. Adriana Valbuena C.I.: 17.951.186

Maracaibo, Agosto 2009.

TITULO: “ Motivación y Autoeficacia en el Deporte”

AUTORES: Mgs. Gaelú Echeverría

Psic. Adriana Valbuena

INSTITUCION Y ESTADO: CENACADE ZULIA

RESUMEN

El presente estudio estuvo dirigido a determinar la relación entre motivación y autoeficacia en el deporte, realizándose un trabajo de tipo descriptivo correlacional de campo. Para ello se emplearon los siguientes instrumentos: “Escala de Motivación en el Deporte (EMD)”, desarrollada en 1995 por Briere, N, Vallerand, R, Blais, M y Pelletier. Y la “Escala de Auto Eficacia Generalizada, desarrollada en 1993 por Babler, J, Ralf, C y Matias, J. Muestreo de tipo accidental. Fueron aplicados a 16 Atletas de ambos sexos con edades comprendidas entre 12 y 16 años de edad, de la Selección Zulia de las disciplinas de : nado sincronizado y atletismo. Los resultados indicaron que en los atletas de ambas disciplinas , la motivación fue mayor; mientras que los niveles de eficacia eran bajos, es decir, estaban motivados, sin embargo, la convicción para realizar con éxito la conducta necesaria es baja, o casi nula ; finalmente se evidenció que no existe relación entre dichas variables.

INDICE.

INTRODUCCION

DESARROLLO

1. Psicología Deportiva.
2. Motivación.
 - 2.1. Definición de Motivación
 - 2.2. Tipos de motivación.
 - 2.3. Teorías que explican la Motivación.
 - 2.4. Proceso dinámico en la Motivación en el Deporte.
 - 2.5. Conducta Motivada en el Deporte.
 - 2.6. Evaluación de la Motivación en el Deporte.
 - 2.7. Control e Intervención de los déficits de la motivación
 - 2.8. Déficit de la motivación y trabajo psicológico
3. Autoeficacia.
 - 3.1. Definición de Autoeficacia.
 - 3.2. Teoría de la Autoeficacia en el Deporte.

CONCLUSIONES.

RECOMENDACIONES.

BIBLIOGRAFIA.

INTRODUCCION

La presente investigación es de gran importancia para el área de la Psicología del Deporte debido al aporte que brinda desde el punto de vista metodológico y práctico para todo profesional, en especial para el psicólogo deportivo dicho trabajo nos da una visión sobre la situación en la cual se encuentran los deportistas, caso en particular los atletas de las disciplinas de Atletismo y Nado Sincronizado de la selección Zulia.

El estudio de estas variables tienen un aporte significativo sobre el rendimiento de estos atletas permitiéndonos conocer de manera detallada como es su motivación y autoeficacia , así como también la influencia que tienen estas dos variables en ellos, para el desarrollo y aplicación posterior de programas de intervención para reforzar o implementar características esperadas en estos atletas.

Características psicológicas de las disciplinas de nado sincronizado y atletismo, de la selección Zulia

Algunas de las características psicológicas esperadas en los atletas que se definen para la disciplina de Atletismo son las siguientes: poseer precisión en las acciones, fuerza, rapidez, ritmo y coordinación, equilibrio, perfeccionamiento de los hábitos motores, autocontrol y autorregulación, atención, capacidad de reacción

Por otro lado en la disciplina de Nado Sincronizado se esperan que los atletas manejen: un alto espíritu de sacrificio, entereza y tenacidad, alto nivel de rendimiento, fuerte actividad volitiva, autoestima, autovaloración y autoconfianza.

Situación Problema

Se evidencio que existen situaciones dentro de ambas disciplinas como desmotivación, falta de compromiso, ausentismo en los entrenamientos, las cuales se observaron en los entrenamientos, verbalizaciones de los atletas y a través de las entrevistas con los entrenadores de estos atletas.

Lo cual nos llevo a hacernos la siguiente interrogante:

- ¿Cómo es la motivación y el nivel de autoeficacia que manejan los deportistas pertenecientes a las disciplinas de atletismo y nado sincronizado de la selección Zulia?
- Y, si existe alguna relación entre la motivación y nivel de autoeficacia en estos atletas.

Características que se intentan corroborar en esta investigación , a través de la evaluación por medio de la aplicación de los instrumentos de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD) desarrollada en 1995 por Briere, N, Vallerand, R, Blais, M y Pelletier, M la cual se construyo y valido a través de tres estudios. Así

como también con la Escala de Autoeficacia Generalizada desarrollada en 1993 por Babler, J, Ralf, C y Matias, J.

Muestra

Estuvo conformada por atletas de las disciplinas de atletismo y nado sincronizado de la selección Zulia, 16 deportistas en total, de sexo femenino y masculino, con edades comprendidas entre 12 y 16 años, residenciados en la ciudad de Maracaibo, Estado Zulia.

Como parte de los planteamientos teóricos abordados en esta investigación, se enfocan los aspectos referidos a la Psicología Deportiva con énfasis en los aspectos funcionales de la conducta y el desempeño que se vinculan con la motivación de todo individuo en particular la motivación en el deporte, fundamental para la comprensión de este tema investigado; analizando los planteamientos sobre el rendimiento de los atletas.

1. PSICOLOGIA DEPORTIVA.

Se clarificó que la Psicología del Deporte podía contribuir a asegurar los rendimientos deportivos. Una revisión de la literatura sobre rendimiento máximo indica que los deportistas exitosos tienden a tener altos grados de autoconfianza, están más orientados en su foco de concentración en la tarea deportiva, tienen una menor tendencia a distraerse y poseen una gran habilidad para dominar su ansiedad. Se caracterizan como personas con un pensamiento positivo sobre su ejecución, determinación y compromiso comparados con los deportistas que tienen bajos rendimientos. Poseen habilidades de percepción superior. Estas características psicológicas en dependencia de ciertos atributos de la personalidad del deportista pueden desarrollarse por medio del entrenamiento psicológico apropiado.

2. MOTIVACION.

En relación a la motivación, se analiza su definición, teorías que han explicado de alguna manera esta variable, los tipos de motivación, el proceso dinámico, evaluación, el control e intervención en los déficits de la motivación presentes en el deporte durante los entrenamientos o en la etapa competitiva.

2.1. Definición de Motivación. Consideraciones Generales.

La Motivación se define como el proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo, el cual determina o describe porque, o respecto a que se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará, o olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación”.

Por otro lado, Roberts (1995) hace referencia al termino de Motivación como aquellos factores de la personalidad, variables sociales, y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza determinada tarea la cual es evaluada, entra en competición con otros, o hace un intento de conseguir cierto nivel de maestría.

En función de lo mencionado, el individuo o el atleta específicamente es responsable de su resultado en la tarea y que toda tarea implica un grado de desafío.

Roberts (1995) también plantea que en la motivación en el deporte, las conductas de logro son aquellas que se demuestran cuando los atletas lo intentan en mayor medida, se concentran más, son más persistentes, ponen mayor

atención y la ejecución técnica las ejecutan con mayor precisión, deciden practicar más.

2.2. Tipos de Motivación.

La motivación del deportista se puede modificar por lo que una característica importante es su carácter individual. La motivación del deportista, como la de cualquier persona, se puede modificar, por lo que es necesario conocer los diferentes tipos para poder utilizar las estrategias adecuadas para la intervención

La clasificación de los tipos de motivación se realiza desde las tendencias motivacionales de los deportistas, con la intención de explicar los elementos que configuran la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la actividad físico-deportiva:

1. a.- *Motivación Básica* (Buceta, 1999): es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con ese deporte. Depende fundamentalmente, de los resultados y del rendimiento personal.

1. b.- *Motivación cotidiana* (Buceta, 1999): se refiere al interés del deportista por la actividad en sí misma, con independencia de los logros deportivos y mayoritariamente, relacionada con el rendimiento de los logros deportivos, y mayoritariamente, relacionada con el rendimiento personal cotidiano y el constructo divertimento deportivo, propio de la relación de la actividad (por ejemplo: compañeros de entrenamiento agradables, ejercicios divertidos, etc.)

2. a.- *Motivación Intrínseca* (Krane, Greenleaf y Snow, 1997; Valdes, 1998): Se refiere a aquellos deportistas que están motivados desde sí mismos, intrínsecamente, es decir, su propia determinación y la actividad/prueba son suficientes para que estén motivados. El hecho de entrenar y competir tiene un valor para el deportista, que se siente bien realizando la actividad

. No dependen de refuerzos externos, sino que de refuerzos internos, y está relacionada con la auto superación, con la mejora de sus marcas, con la satisfacción personal por los avances físicos o psicológicos, etc. Es más duradera, pues está controlada por auto-recompensas.

Se puede explicar desde una triple dimensión, que puede emplearse para delimitar las situaciones en las que está puede tener más peso (Vallerand y Rousseau, 2001):

a. *Motivación intrínseca de conocimiento*: practicas una actividad por el placer y satisfacción que se experimenta cuando aprende o se explora.

b. *Motivación intrínseca de ejecución*: practicar una actividad por el placer y satisfacción que se siente cuando el deportista intenta ejecutar algún ejercicio, realizar algún movimiento o enfrentarse a una situación nueva.

c. *Motivación intrínseca de experimentar sensaciones*: practicar una actividad por el placer y satisfacción de experimentar sensaciones diferentes a las habituales.

2. b.- *Motivación extrínseca* (Krane, Greenleaf y Snow, 1997; Valdes, 1998): Se relaciona con el deportista que depende de refuerzos que provienen del exterior,

necesarios para entrenar y competir: becas, trofeos, prestigio social, etc. Varía constantemente de recompensas, por lo que se considera más inestable para el deportista (De Diego y Sagrado, 1992); Duda y Nicholls, 1989; Duda, Chi y Newton, 1990)

3. a.- *Motivación Orientada hacia el Ego* (Duda, 2001; Nicholls, 1989): Se refiere a que los deportistas están motivados por la competencia con otros deportistas, tanto en retos como en resultado (juzgan su nivel de capacidad, si son o no competentes, comparándose con los demás)

3. b.- *Motivación Orientada hacia la tarea* (Duda, 2001; Nicholls, 1989): Depende de estos retos y resultados, pero en comparación con los demás, sino como impresiones subjetivas de dominio y progreso personal (los sujetos juzgan su nivel de capacidad basándose en un proceso de comparación con ellos mismos).

2.3. Teorías que explican la Motivación.

Para comprender y tener herramientas motivacionales se necesita saber que existen diversas teorías que han intentado explicar la motivación del individuo y que pueden aplicarse en diferentes contextos. Algunas de ellas han aportado valiosos datos para el análisis de la misma por lo cual se consideran como relevantes para efectos de este trabajo, las cuales se explicitan algunos representantes a continuación:

Para Maslow en la década de los 40 concibió lo que llamo la teoría de la jerarquía de las necesidades basada en cuatro premisas fundamentales: en primer lugar, sólo motivan las necesidades no satisfechas; segundo, las necesidades de la gente se distribuyen de acuerdo a un orden de importancia

(Jerarquía) que va de las básicas a complejas; tercero, la gente no se sentirá motivada en satisfacer una necesidad de orden superior a menos que haya satisfecho por lo menos en grado mínimo las necesidades de orden inferior; y por último; la gente tiene cinco niveles de necesidades que son las siguientes:

1. *Necesidades fisiológicas*: Son las necesidades primarias o básicas de la gente como el alimento, el aire, refugio, etc. Las organizaciones cubren estas necesidades mediante un sueldo, descansos y condiciones de trabajo adecuadas.
2. *Necesidades de seguridad*: El individuo necesita protección y seguridad. Las organizaciones cubren estas necesidades mediante condiciones laborales seguras, aumentos de salarios acordes a la inflación, seguros médicos y seguridad en el trabajo.
3. *Necesidades sociales*: La gente busca afecto, amor, amistad, y aceptación. Las organizaciones pueden satisfacer estas necesidades propiciando la interacción, la aceptación y la amistad entre empleados. Para esto se organizan salidas, días de campo, integración en equipos deportivos.
4. *Necesidades de estima*: Los individuos buscan el reconocimiento por sus logros, el respeto por sí mismos y las organizaciones pueden satisfacer estas necesidades mediante el otorgamiento de títulos, aumentos salariales por méritos, asignación de tareas motivadoras y las oportunidades de progresar.
5. *Necesidades de autorrealización*: Siendo éste el nivel más elevado de necesidad, para lograr satisfacerlo se busca el crecimiento el logro y el progreso. Para lograr la satisfacción de este nivel los equipos, las organizaciones permiten que sus miembros sean creativos, se realicen, tomen decisiones, y aprenden a ejercer un control sobre sus tareas.

En este sentido, Murray (1938) quien inicio la teoría de manera especial en los contextos del deporte, y más tarde en 1961 Mc Clelland y otros. Los constructos centrales de la teoría de la necesidad de logro estaban conformados

por la causa del éxito de la ejecución o la causa de la evitación del fracaso. Esta teoría defiende que los estados causales suponen un principio de acción. Mc Clelland considera que los motivos interactúan con variables del entorno para incrementar los estados afectivos dentro de los cuales se considera por ejemplo el orgullo y la vergüenza. Estos estados afectivos elicitán el modelo instrumental de la conducta de evitación. De igual manera, este modelo también incorpora una cualidad hedonista de la conducta dentro de un tipo de activación básicamente afectivos.

El modelo tradicional de investigación de Mc Clelland y Atkinson, es ejemplo de la teoría psicológica con base empírica dirigida a verificar constructos. Los resultados de la investigación han demostrado que los individuos guiados por el motivo para lograr el éxito escogen tareas de desafío y demuestran un aumento en la ejecución; sin embargo, dicho estudio no siempre ha demostrado que aquellos que se mueven por un motivo de evitación del fracaso muestran baja ejecución o riesgo. Aunque otros autores como Maehr (1974) y Roberts (1982) han criticado esta teoría por su tendencia etnocéntrica, vale decir la tendencia a construir la personalidad como una variable crucial; y en ciertas situaciones, no considera el aumento de la ejecución en los individuos con baja motivación de logro. Sin embargo, este modelo ha sido considerado muy importante para llegar a comprender la motivación y mucho de los hallazgos en los modelos contemporáneos.

Una de las teorías que se adscriben con firmeza a este postulado es la denominada Teoría de la atribución (Weiner), la misma tiene que ver las reglas que el individuo medio procesa para intentar explicar las causas de la conducta, lo que hace referencia a una psicología simple; y el científico debe tener el punto de vista fenomenológico del hombre de la calle. A la teoría atribucional le interesan los métodos que utilizan las personas y el esquema atribucional simple. Las teorías que ellos adoptan para dar sentido a sus vidas. De la misma manera, que

al ser humano como un procesador activo de la información que utiliza unos procesos mentales complejos para determinar la acción humana.

El modelo atribucional hace énfasis en la expectativa dentro del marco expectativa X valor, insistiendo en los cambios en la expectativa como función de éxitos y fracasos. El modo en que la persona atribuye las causas de los resultados afecta a las expectativas de éxito o fracaso futuras, de igual forma pareciera que afecta al esfuerzo de ejecución, de allí que diferentes atribuciones reflejan distintas expectativas futuras. Este patrón de atribuciones es lo que más despertando interés en los investigadores.

Dentro del ámbito del deporte, el aspecto más estudiado ha sido el de ganar y perder. La mayoría de los estudios se han centrado en como los individuos determinan la causa del éxito propio y del de los otros.

Roberts (1982) ha abordado en sus investigaciones los aspectos de ganar y perder en situaciones experimentales manipuladas en situaciones de ambientes naturales o de imaginación donde se les ha solicitado a las personas participantes de dichas investigaciones que se imaginen a sí mismos, o a otros ganando o perdiendo en un evento deportivo. Los estudios plantean que la información sobre los resultados incide en la expectativa sobre los futuros triunfos y fracasos, así como a los sentimientos de afecto y esta a su vez afecta a la conducta de ejecución. Se ha determinado por medio de las investigaciones que tanto los niños como los adultos utilizan información de modo sistemático para llegar a atribuciones causales sobre los éxitos y los fracasos. Las personas analizan los resultados deportivos partiendo de la información que reciben sobre un factor causal, y las atribuciones causales se forman desde la relación y el efecto.

En el área del deporte, el ejercicio durante los años 70 y 80, el número de estudios sobre atribuciones se incrementó, tanto en interés como en volumen, los cuales han sido retomado en otras revisiones dentro de lo que menciona Roberts

(1995) manifiesta que se ha demostrado que la motivación es en gran medida el producto de los procesos cognitivos y que mucho de los aspectos sobre la investigación en atribución giran alrededor de los siguientes elementos:

- a) Las causas específicas o los elementos de atribución de los estudiantes. Estos elementos han sido más rico de lo que se ha tenido en cuenta dentro de la bibliografía deportiva.
- b) La importancia dimensional de los elementos atribucionales particulares la cual es a menudo obviada y los estudiosos simplemente ignoran si el significado del elemento atribucional es o no significativo para el deportista.
- c) El significado del resultado para la persona. Generalmente en el deporte se asume que ganar y perder son sinónimos de éxito y fracaso.
- d) El proceso de medición de las atribuciones (Roberts, 1982)

Muchos de estos temas han sido tratado y han aportado soluciones satisfactorias a estas críticas, sin embargo, la teoría de las atribuciones nunca ha sido capaz de resolver la crítica de que más que una psicología de la motivación pareciera una psicología de la percepción (Roberts, 1982).

La teoría de las atribución puede ser útil para determinar las causas por las que las cosas van mal, pero no nos dice como corregirlas. El modelo atribucional debe constituir en elemento de importancia en cualquier teoría de la motivación desde una perspectiva cognitiva aunque no es comprensiva en sí misma. Esta teoría se ha centrado en el deseo de éxito de las personas más no en el porqué de este deseo (Dweck & Elliot, 1983).

Desde el punto de vista sistemático puede decirse que la teoría de la atribución no es válida ya que cualquier teoría comprensiva de la motivación debe integrar variables afectivas y cognitivas además de explicar cómo interactúan para dar energía y dirección a las conductas de ejecución.

Otra teoría que brinda aporte en el tema de motivación es la Teoría de Competencia percibida, para Harter (1981), la competencia percibida es un motivo multidimensional que dirige a las personas en dominios cognitivos, sociales y físicos. El éxito y el fracaso en estos dominios son evaluados por los “otros significativos” y la competencia percibida así como el placer intrínseco ganado por el éxito, llevan a un aumento del esfuerzo en la motivación, en tanto que la incompetencia percibida y el displacer, provocan ansiedad y disminución del esfuerzo de ejecución.

El modelo de Harter utiliza una técnica de medición que incluye la maestría física; generalmente los estudios se han enfocado a observar la relación de la competencia percibida con la competencia real, a los antecedentes de la competencia percibida y su relación con la participación en deporte de competición. Esta técnica fue modificada y convertida en más específicamente deportiva.

Los hallazgos según Roberts, Kleiber y Duda (1981) han demostrado que la relación no era fuerte al describir que los deportistas que eran superiores en cuanto a competencia percibida, medida por la escala de competencia física de Harter, a los no participantes en ningún deporte.

Por otro lado, podemos citar la teoría de Metas de ejecución considera que el mayor punto de concentración de las personas en contextos de ejecución, tales como el deporte y el ejercicio, se centra en demostrar competencia y habilidad (Dweck, 1986). Sin embargo, en los contextos de ejecución la habilidad presenta dos concepciones y a partir de estas se desarrollan otras perspectivas de metas fundamentales, las cuales son perseguidas por los individuos en contextos de ejecución (Nicholls, 1984).

La primera meta de ejecución consiste en maximizar la posibilidad de atribuirse una alta habilidad a uno mismo y en minimizar la posibilidad de una habilidad pobre (Dweck, 1986). Esta primera meta orienta las conductas de

ejecución en circunstancias en la que se da una externa comparación social, ejemplo la competición.

Las percepciones de habilidad son normativas, y con referencia en la habilidad de otros. El éxito o el fracaso dependen de la valoración subjetiva que resulta de constatar la habilidad propia con la de los otros. Esta meta es denominada por Nicholls (1984) Compromiso del Yo, en cambio otros autores la denominan meta de ejecución (Dweck, 1986) también llamada meta centrada en la habilidad (Ames, 1984) de igual forma Roberts (1992) utiliza el término meta competitiva a fin de hacerlo más pertinente a los contextos que mas incumben a los psicólogos deportivos y del ejercicio.

La segunda meta de ejecución consiste en demostrar dominio del aprendizaje de una tarea (Ames, 1984). En esta meta guía la conducta de ejecución en situaciones donde el aprendizaje o la maestría resultan ser muy importantes. Las percepciones de habilidad son auto referente y dependiente del progreso y/o aprendizaje. Tanto el éxito como el fracaso dependen de la valoración subjetiva de si se actuó con maestría, se aprendió, o se mejoro en una tarea determinada.

Nicholls (1984) denomina esta segunda meta, implicación en la tarea, mientras que Dweck y Elliot (1983) la identifican como meta de aprendizaje, así mismo Ames (1984) la llama meta de maestría.

Roberts (1992) utiliza el término meta de maestría, por ser considera dicho término pertinente para los psicólogos deportivos y del ejercicio. El autor antes citado hace un resumen de la investigación sobre el modelo de la perspectiva de meta en el deporte y el ejercicio donde plantea que los resultados demuestran de manera clara la existencia de múltiples metas de ejecución en el deporte y el ejercicio, además manifiesta que este modelo ha dado luz a los determinantes de la conducta de ejecución así como al esfuerzo de ejecución. También manifiesta que el modelo tiene su crítica ya que presenta la dificultad de definir operacionalmente y medir las perspectivas de meta; así como que existe un

debate sobre el número de perspectivas de meta, y la contribución relativa de cada una de las metas a la conducta de ejecución no se entiende bien.

El punto de partida para el entendimiento de la conducta de ejecución es el estar conciente de que el éxito y el fracaso son estados psicológicos fundamentales en la interpretación de la efectividad del esfuerzo de ejecución del individuo.

Si los resultados son evaluados negativamente, el deportista podría perder su motivación, experimentando sentimientos de ira, frustración, enojo, rabia, desconcentración, pero si por el contrario, existen determinadas situaciones durante el juego que permiten al deportista potenciar su motivación, podríamos observar a un deportista focalizado en los aspectos relevantes de la tarea, relajado, inmerso en la situación deportiva y con una adecuada activación fisiológica y mental. Por lo tanto desde este punto de vista este modelo considera al atleta como un *“procesador activo de la información que utiliza unos procesos mentales complejos para determinar la acción humana”*

2.4. Proceso dinámico de la Motivación.

Roberts (1994) propone un modelo integrador que diseña partiendo de las antiguas teorías para representar un conjunto dinámico de variables que puedan guiar la elección o la persecución de metas de un individuo. El modelo propuesto por el autor citado está realizado en términos de expectativas de X valor, como la mayoría de las teorías de motivación de ejecución; expone a sí mismo que las variables y juicios subjetivos se dan como lo plantea el modelo, no necesariamente por el orden por el presentado las cuales son importantes para entender el flujo de ejecución de los deportistas; además plantea que como estudiosos de la motivación se deben considerar todas estas variables por sus elementos importantes del proceso dinámico.

El modelo en referencia específica incentivos de ejecución, las conductas más económicas para lograr tales incentivos. El hombre es percibido como un

organismo intencional, dirigido hacia una meta, que opera de forma racional (Nicholls, 1994).

El constructo energético de este modelo, supone la meta a demostrar de la habilidad o competencia en contexto de ejecución, la cual se convierte en el constructo que sustenta el proceso dinámico de la motivación. En contextos de no ejecución parecieran que operaran otras metas. Pero cuando se busca una ejecución, cuando está comprometido un grado de excelencia así mismo cuando la actividad es valiosa para el individuo participante, la respuesta del modelo propuesto por Roberts (1984) es que el constructo energizante lo constituye la demostración de habilidades.

2.5. Conducta Motivada.

La respuesta a la interrogante sobre que es la conducta motivada en el deporte ha sido diversa. Esta diversidad de respuestas ha llevado a los investigadores a interesarse sobre una variedad de típicos, dentro de los cuales cabe mencionar el abandono que se presenta en el deporte a una edad temprana en el participante; la motivación de participación y/o la diversidad de la actividad; adhesión al ejercicio, variables de ejecución y en el logro, entre otros. Este interés por parte de los investigadores en el contexto deportivo a fin de probar las teorías de la motivación implica que dichos investigadores estimen que las mencionadas conductas están motivadas que según Roberts (1992) para poder abordar cualquiera de estas cuestiones que impliquen la motivación en el deporte por ejemplo, es necesario tener en cuentas las teorías que se están aplicando y/o llevando a cabo en el deporte así para poder intentar encontrar los medios idóneos para seguir dentro de los principios impuestos por la teoría.

2.6. Motivos para la participación y el abandono de la actividad deportiva.

Siguiendo a Backer, Whiting y Van der Drug (1990), los motivos hacen referencia a la disposición del individuo, a las realizaciones que le llevan a hacer algo, y se caracterizan por ser estables; la motivación la relacionaban con un estado determinado del organismo, al que responsabilizan de realizar una actividad en más o menos tiempo, y está determinado por factores internos (personales) y externos (situacionales).

❖ *Motivos para comenzar la práctica y mantenerse en actividades deportivas:*

La motivación es el motor para que el individuo se inicie o se mantenga en una actividad deportiva. Sin embargo, la respuesta al porqué realiza la actividad y se mantiene en ella se encuentra en los motivos. Los motivos que plantea son los siguientes:

1.1 *Motivos para comenzar la práctica de actividades deportivas.*

Como indican Canton, Mayor y Pallarès (1995), para que una persona comience a practicar una actividad física o un deporte y se mantenga, hace falta que ésta tenga algún atractivo o la virtualidad de satisfacer alguna de sus necesidades. Por esta razón, es necesario conocer los motivos por los que los sujetos comienzan una actividad, puesto que serán la base para establecer el mantenimiento en la misma. En el estudio de los motivos se han utilizado, preferentemente, los cuestionarios, que desde un doble enfoque, sociológico y psicológico, han proporcionado las bases para establecer las teorías de la motivación.

Estos pueden ser: por hacer ejercicio físico, por diversión y pasar tiempo, porque le gusta el deporte, por mantener y/o mejorar la salud, por encontrarse con

amigos, por mantener la línea, por evasión (escaparse de o habitual), porque le gusta competir, entre otros

Así mismo es importante hacer una distinción según género, puesto que los motivos que indican los hombre, y muges suelen ser diferentes.

1.2 Motivos para el mantenimiento en una actividad deportiva.

El mantenerse activo en un deporte o actividad física suele guardar relación directa con al orientación de la misma. El deporte dirigido hacia la competición está inmerso en un círculo de reforzadores estrechamente vinculados con la motivación extrínseca del practicante, lo que suele tener mucha importancia en el mantenimiento o abandono.

Con esta motivación externa puede coexistir una motivación interna que, probablemente será la que adquiera más fuerza para continuar en el deporte de competición en los momentos en los que el deportista atraviere por dificultades.

Por su parte en el deporte orientado hacia la recreación, suele predominar la motivación interna, aunque también pueden estar presentes reforzadores externos que condicionan la práctica: amigos, entrenamientos en lugares agradables, etc.

Weinberg y Gould (1996) completan estos datos, apreciando variables motivacionales y emocionales implicadas en la actividad deportiva, entre las que destacan: aprobación social, competición, autodominio, estilo de vida, miedo al fracaso, forma física y salud, amistad y asociaciones personales, éxito y logro,

resultados tangibles, reconocimientos, intimidad/control, heterosexualidad, condiciones de la competición-espectadores, independencia/individualistas, entorno familiar (compañeros de equipo, entrenadores), descarga emocional, estatus, auto dirección(conciencia y comprensión racional. Según estos autores, estas variables, son las que conforman el entramado motivacional de la actividad física/deportiva.

❖ *Motivos por los que no se practica o se abandona una actividad deportiva:*

Algunos de los motivos que argumenta al población española para no practicar una actividad física que se recogen, igualmente, en el estudio de García (2001) son: falta de tiempo, no le gusta, por la edad, por pereza, sale cansado del trabajo o estudio, no le enseñaron en la escuela, por la salud, no le ve utilidad o beneficio, no hay instalaciones deportivas cerca, no hay instalaciones deportivas adecuadas, entre otras razones.

Cervellò (2002) define abandono deportivo como “aquella *situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva específica*” (P.175) Es conveniente aclarar la diferencia entre abandono específico del deporte (abandonar práctica en un determinado deporte), y el abandono general del campo (abandonar cualquier tipo de actividad deportiva).

Weiss y Chaumonton (1992), se puede considerar el abandono deportivo como un continuo que va desde los que se retiran de un deporte particular, pero pasan a

practicar otro deporte o el mismo deporte con distinta intensidad, hasta aquellos que se retiran definitivamente del deporte.

Weinber y Goud (1996) apuntan que una de las variables fundamentales para la explicación de los abandonos en el ámbito del deporte es la “percepción de la habilidad personal”, es decir, cómo un deportista percibe la evolución de sus capacidades en un deporte concreto. Esta percepción vendrá definida por los éxitos y fracasos en los entrenamientos y competiciones

En resumen, se puede afirmar que las causas o motivos de inicio, mantenimiento y abandono o cambio de actividad tienen un nexo en común. Al realizar un análisis de los trabajos publicados en los últimos treinta años, se observa que son más de veinticinco los que se han centrado en especificar los motivos más utilizados en la participación y en el abandono. Algunos de ellos son:

| Motivos de Participación | Motivos de Abandono |
|---------------------------------|--|
| 1. Mejorar la forma física | 1. Falta de interés o diversión |
| 2. Equipo/afiliación | 2. Conflicto de intereses/otros compromisos |
| 3. Diversión | 3. Presión en el entrenamiento/falta habilidad |
| 4. Mejorar habilidades | 4. Falta de tiempo |
| 5. Competencia/Desafío | 5. Lesiones |

2.7. Evaluación de la Motivación en el deporte.

La motivación, como el resto de las variables psicológicas que influyen en la actividad física y el deporte, debe evaluarse con el objetivo de mantenerla estable a lo largo del tiempo. Los instrumentos de evaluación generales que, con más frecuencia, se utilizan, se recogen en Anguera (2002), por lo que únicamente se describirán los que evalúan, de forma específica, la motivación del deportista.

Entre las posibilidades de evaluación de la motivación, la más aconsejable es aquella en la que el psicólogo del deporte realiza un trabajo de observación en el lugar de entrenamiento y competición, pues le permite prevenir posibles situaciones de baja motivación, intervenir cuando éstas se produzcan y mantenerla estable a lo largo de la temporada. Esta evaluación continua de la motivación es la garantía para que un equipo, deportista o grupo mantenga controlada su motivación.

Además de la observación directa, conviene utilizar la entrevista, tanto con los deportistas como con los entrenadores o personas relevantes del contexto deportivo /no deportivo.

Por último, señalaremos una serie de instrumentos que se utilizan con frecuencia en el ámbito del deporte. Escartí y Cervellò (1994) describen cinco de los más importantes, que surgen a partir de teorías de la orientación de logro y de la social cognitiva:

1. Escala de Orientación Hacia el Logro (Achievement Orientation Inventory, AOI) de Ewin (1981).
2. Escala de Orientación hacia la Competición (Competitive Orientation Inventory, COI) de Vealey (1986).

3. Cuestionario de Orientación en el Deporte (Sport Orientation Questionnaire, SOQ) de Gill y Deeter (1988).
4. Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire , TESOSQ) de Duda y Nicholls (1986).
5. Cuestionario de Percepción del Éxito (Perception of Success Questionnaire POSQ) de Roberts y Balaguè (1989).

Desde la teoría de la motivación, el instrumento más empleado en los últimos años ha sido la Escala de Motivación en el Deporte (EMD), de Briere N.M, Vallerand R.J, Blais M.R y Pelletier L.G, La cual elegimos para la evaluación de dicha variables en atletas de la disciplina de atletismo y nado.

2.8. Control e Intervención en los déficits de la Motivación.

La competición por lo que implica, suele tener un carácter motivante en si misma (es el objetivo de la mayoría de los deportistas); por lo que los esfuerzos deben centrarse en el control de otras variables psicológicas, sin incidir en exceso en el aumento de la motivación, aunque sí en su control, pues, de no ser así, podría tener consecuencias negativas para en rendimiento (precipitación, estrés, agresividad, entre otros).

Los entrenadores y los profesores de educación física hacen mención continua a la motivación Entre sus objetivos prioritarios para los entrenamiento y clases esta el lograr que los deportistas /alumnos estén motivados, así como prevenir y tratar los posibles déficit de motivación.

En cuanto a la prevención del posible déficit en la motivación y el mantenimiento de la misma, los entrenadores/profesores y/o el psicólogo del deporte deberían procurar unas condiciones ambientales y sociales propicias para que no se produzcan “altibajos” motivacionales, donde la propia actividad adquiera un carácter de estabilidad, resultando agradable y motivante para los practicantes. Tener una motivación adecuada aumentara la confianza del deportista en sus posibilidades, disminuirá la ansiedad y el estrés, facilitara la concentración en la tarea, por lo que se debe trabajar a lo largo de la temporada, tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

❖ *Motivación en los entrenamientos:*

Generalmente, cuando el deportista comienza una actividad físico-deportiva son claves las recompensas externas (motivación extrínseca). A medida que se siente más cómodo en la especialidad, adquiere habilidades básicas y logra los primeros éxitos deportivos, la motivación intrínseca parece ganar en importancia, siendo el factor determinado para que el deportista se mantenga en la actividad. Este planteamiento resulta interesante para los entrenadores y profesores de educación física, pues permite entender el valor de los refuerzos y recompensas externas como medio para potenciar y mejorar la motivación interna del deportista.

Algunas de las estrategias que se pueden utilizar para conseguir este objetivo son (Newton y Duda, 1997; Treasure y Roberts, 1997):

- Planificar sesiones de entrenamiento /claves variadas y entretenidas (dentro de lo posible)
- Recompensar el esfuerzo y el desarrollo en la ejecución deportiva, más que en el resultado.

- Recompensar cada logro que se vaya alcanzando, en consonancia al mismo (sin sobrevalorarlo o infravalorarlo).
- Utilizar feedback sobre los progresos deportivos.
- Potenciar el refuerzo, no sólo unidireccional (entrenador-deportista), sino también entre los propios deportistas.
- Favorecer la aparición de una motivación interna en los deportistas.

Además de estas estrategias, se podrían emplear otras (indirectas):

- Cambiar el lugar de entrenamiento (Por ejemplo: un equipo de baloncesto: si entrenan siempre en un pabellón cerrado, ir a un espacio abierto a realizar algunos ejercicios).
- Variar el tipo de ejercicios y ser creativo, estrenar aparatos nuevos (Por ejemplo: pulsímetros, aparatos de pesas, etc.).

En ocasiones, estos cambios pueden ser suficientes para que un deportista/equipo encuentre una motivación lo suficientemente consistente como para realizar gustosamente la actividad.

Otro aspecto que se debe trabajar, es el contrato divertimento deportivo. Diferentes estudios han demostrado que la razón principal para comenzar a participar en un programa deportivo es el deseo de divertirse en él, mientras que la no diversión suele ser determinante para abandonarlo (Gill, Gross y Huddleston, 1983; Gould y Honr, 1984; Weiss y Petlichkoff, 1989). Por todo ello, se debe procurar que los deportistas que se entrenan diariamente se diviertan realizando la actividad; como entrenadores, buscando nuevas estrategias de entrenamiento, creativas y distintas; cómo psicólogos, mostrando la importancia de este

constructo a entrenadores y, en la medida de lo posible, enseñando a los deportistas el lado divertido de la actividad.

La naturaleza de las fuentes de divertimento se resume en el trabajo de Scanlan y Simona (1995):

- *Fuentes relacionadas con el logro y su reconocimiento:* Hacen referencia a la diversión que produce la sensación de logro y el reconocimiento del mismo. Una situación frecuente en el ámbito del deporte es aquella en la que los deportistas comentan lo sucedido en el entrenamiento o la competición. Un ambiente adecuado en este momento puede resultar motivante para los integrantes del grupo, pues se refuerza el logro y se reconoce socialmente.

- *Fuentes no-de-logro:* Aquellas que no están relacionadas con la realización, sino que con las interacciones entre los compañeros del equipo o entrenamiento. Hace referencia a las amistades que están presentes en el contexto deportivo, suponiendo un “extra” motivacional que resulta divertido y propicio para encontrarse bien en la actividad.

- *Fuentes relacionadas con el movimiento en sí mismo:* Las características de la actividad pueden resultar divertidas para los deportistas, independientemente del grado de competencia en la misma.

❖ *Motivación en las competiciones:*

Aunque la propia competición suele tener carácter motivante, se ofrecen una serie de orientaciones que pueden ayudar a que el entrenador y los deportistas las afronten con garantías de éxito:

- En los momentos que preceden a la competición el entrenador debe dedicarse a resaltar lo que se espera del deportista, reforzando la idea de esfuerzo y minimizando la importancia del resultado. Esto motivará al deportista, sin presionarlo.
- Durante la competición puede influir, tanto la comunicación verbal del entrenador como la no verbal, es decir, todas aquellas instrucciones transmitidas con firmeza, gestos y posturas corporales y faciales que muestren una actitud luchadora, un control del estrés visible, una postura de estar centrado en lo que ocurre en la competición, ayudarán a que el deportista esté motivado por la realización. El deportista lo reflejará en la competición, por lo que la labor del entrenador durante este período de tiempo cobra una importancia incalculable. Unas instrucciones adecuadas en el momento puntual pueden ser el elemento motivador para cambiar la actitud del equipo o deportista.
- Una vez que finalice la competición, el entrenador debe estar al lado del deportista y, si lo considera apropiado, dirigirle unas palabras. Cuando el resultado ha sido positivo la motivación es alta, mientras que, cuando ha sido negativo, existen más probabilidades de que el deportista esté desmotivado. El entrenador debe acercarse al deportista para que se sienta apoyado. La proximidad física, independientemente del resultado obtenido, aumenta la motivación y fortalece la relación entrenador-deportista,

2.9. *Déficit en la Motivación y el trabajo psicológico.*

El trabajo específicamente dirigido a esta variable no suele incluirse en la planificación de la temporada de los deportistas, por lo que la motivación de éstos, fluctuará dependiendo de las circunstancias que se sucedan a lo largo de la misma (Por ejemplo, la motivación disminuye tras perder tres partidos de fútbol consecutivos, pero al ganar el cuarto se recupera y los jugadores vuelven a sentirse muy motivados). La falta de control de la motivación desencadena déficit que se aprecian, frecuentemente, en el contexto de los entrenamientos y competiciones. Algunos de los más comunes los describe Buceta (1999), indicando cuál s la mejor forma de trabajar desde la psicología aplicada a la actividad deportiva:

- *Falta de interés por la actividad:*

Se puede considerar que un deportista padece este déficit de la motivación cuando el esfuerzo que realiza en la actividad es inferior al que realmente podría hacer para mejorar su nivel de forma.

Este condicionante puede darse en cualquier deportista, tanto de forma continua como temporal. La pérdida de interés viene determinada, generalmente, por conflictos con otras actividades, por un coste elevado de la misma o por beneficios (objetivos) no suficientemente potentes.

Por este motivo, el trabajo psicológico se centrará en el establecimiento de objetivos y en la utilización de modelos a imitar. Los objetivos deberán ser de resultado y presentar cierta dificultad, con la intención de despertar el interés del deportista. Los modelos a imitar pueden ser deportistas con habilidades similares,

que han alcanzado objetivos importantes, modelos con los que se sienten identificados, o ellos mismos en competencias en las que obtuvieron un buen resultado.

- *Falta de Confianza:*

Los deportistas que presentan poca confianza en sí mismos, tienen mayor probabilidad de desmotivarse, por lo que el psicólogo y los entrenadores deben estar pendientes para que esto no ocurra. Es importante distinguir que aunque el deportista tenga baja confianza en sus posibilidades, el interés por la actividad puede ser alto, por lo que el procedimiento empleado, anteriormente no es el más apropiado.

El trabajo específico para solucionar este déficit debe ir dirigido a aumentar la confianza, para lo que se pueden utilizar objetivos de realización, con la intención de que el deportista aprecie que va consiguiendo mejoras en su rendimiento (lo que implica aumento de confianza). Igualmente, la utilización de modelos cercanos para el deportista puede ser adecuado, siempre y cuando tengan unas características similares (o perciba así) y pertenezca a la misma categoría.

- *Desánimo:*

Suele producirse por los resultados en los entrenamientos o las competiciones. No implica necesariamente que el deportista padezca falta de interés o falta de confianza, sino que es la consecuencia de que (pese a estar esforzándose al máximo) las cosas no salen como desea.

Se suele producir cuando el cuerpo no reacciona de forma adecuada al entrenamiento, no se compite al nivel esperado, se producen varias lesiones, contratiempos, etc., y no se encuentran soluciones. Los deportistas experimentan un malestar por la situación que puede acabar con el abandono de la actividad.

Tres estrategias son recomendables para estos casos: dejar pasar un tiempo, recuperar lo perdido (si todavía es posible) y buscar nuevos incentivos. Cuando se produce una “mala racha” a veces lo más adecuado es dejar pasar un tiempo, lo que suele tener un efecto positivo para comenzar de nuevo con el esfuerzo de la actividad y estar motivado.

En otras ocasiones, es importante hacer un análisis realista de la situación, procurando detectar si todavía es posible recuperar lo que se ha perdido y cómo realizarlo.

Por último, si el deportista no está motivado y muestra un desánimo total por la actividad, lo más propicio es encontrar nuevos incentivos, lo suficientemente potentes como para que la motivación vuelva a instaurarse en el día a día.

El poder de la motivación es tal que, si un deportista consigue encontrar algún objetivo suficientemente atractivo, puede pasar de estar desanimado a estar altamente motivado por la alternativa.

- *Agotamiento psicológico:*

El agotamiento psicológico suele coincidir con la etapa final de un macro ciclo, cuando ya se han realizado algunas o todas las competiciones para las que se ha

preparado el deportista. Puede ir acompañado de agotamiento físico o surgir independientemente de éste.

Los deportistas de modalidades con competiciones periódicas (todas las semanas) tienen mayor probabilidad de padecer este déficit. El problema fundamental radica en el hecho de que se produzca antes de llegar a las competiciones importantes o, en competiciones periódicas, durante las mismas. Suele ser el resultado de la exigencia de los entrenamientos y las competiciones (Por ejemplo: la evaluación del entrenador, la necesidad de auto superarse, el procurar demostrar el estado de forma en los entrenamientos, el exceso de viajes, etc.), que poco a poco van “cargando la mente” del deportista.

Las repercusiones se pueden hacer notar a nivel físico, mostrándose desidia en los entrenamientos y pocas ganas de competir. Suele ser el momento que escogen entrenadores y deportistas para descansar.

A nivel psicológico, el objetivo fundamental será recuperar la energía, por lo que se recomienda realizar una pausa temporal de entrenamientos y/o competiciones para recargar las pilas y vaciar la carga mental. Sin embargo, en ocasiones, esto resulta imposible y el psicólogo del deporte debe procurar minimizar el estrés que están produciendo las situaciones que agoten psicológicamente al deportista.

- *Alteraciones psicopatológicas:*

Pueden estar relacionadas con la actividad deportiva y afectar notablemente a la motivación del deportista. El deporte de competición actual tiene elementos potencialmente dañinos para los participantes, que deben controlar los psicólogos y/o los entrenadores. Tanto el entrenador como el psicólogo del deporte, ante la sospecha de que un deportista pueda padecer algún tipo de

sicopatología, deben derivarlo a un especialista, pues una intervención inadecuada podría tener consecuencias nefastas.

3. AUTOEFICACIA.

3.1. Definición de la Autoeficacia

La Autoeficacia (*convicción que el deportista necesita para realizar con éxito la conducta necesaria que lleva a un determinado resultado*) sería también un elemento fundamental que determinaría un cierto estatus motivacional. Muchos trabajos científicos se han centrado en la mejora de la Autoeficacia, más aún en el *“modelado participante, las experiencias vicarias, y otros antecedentes”*.

Es un mecanismo cognitivo que media en la motivación de las personas, en los patrones de pensamiento y en la conducta.

3.2. Teoría de la Autoeficacia.

Esta teoría ha sido la más utilizada para la investigación en los tópicos relacionados a la motivación en el deporte que originalmente fue propuesta como una explicación a varios procesos de interacción efectuados en el tratamiento de la ansiedad y posteriormente utilizada para explicar la conducta de ejecución en el deporte.

David y sus colegas (1984) realizaron una investigación diseñada para identificar las variables psicosociales que podrían predecir la participación en programas de prevención de la salud. Plantearon la hipótesis de que la insatisfacción con un nivel normal de forma física y el intento de cambiar, se encuentran relacionados con la conducta de ejercicio esporádica. Los resultados

señalaron que los individuos con una baja eficacia percibida reportaban una mayor insatisfacción con su nivel de forma física, y mostraban un mayor deseo de cambiar su figura que aquellos que poseían una alta eficacia personal. Shephard (1985) halló que aquellos individuos que se apuntaron a un conjunto de programas de puesta en forma, exhibían creencias más fuertes sobre su habilidad para mejorar la salud.

Desde la teoría de la Autoeficacia, un defecto importante en los estudios descritos anteriormente es que ninguno presentó una definición operacional apropiada del constructo.

El término de Autoeficacia fue utilizado por Bandura (1977) para describir la convicción que la persona necesita de un determinado resultado.

Feltz (1982) manifiesta que la Autoeficacia no se refiere a las habilidades propias en sí mismas, sino a los juicios de valor sobre lo que la persona pueda hacer con sus propias habilidades, constituyéndose en la razón por la que algunos psicólogos deportivos han utilizado el término autoconfianza como sinónimo de Autoeficacia. Valley (1986)

El mecanismo motivacional de esta teoría es la valoración de las propias capacidades para realizar a un nivel determinado, en un contexto de logro valioso para el deportista. En conclusión, la expectativa de maestrías influye en la ejecución según Bandura (1977).

La investigación en el deporte se ha centrado en uno de estos dos temas: a) métodos utilizados para crear Autoeficacia y b) relación entre Autoeficacia y ejecución. Estas áreas de investigación han tipificado unas medidas de ejecución como dependientes. La investigación que se ha centrado en los métodos de mejora de la Autoeficacia, han determinado que el modelado participante, las experiencias vicarias y otros antecedentes han dirigido la Autoeficacia en las direcciones pronosticadas. Sin embargo, según Feltz (1988) no todos los estudios

sobre la relación de la Autoeficacia con la ejecución positiva, pero más modesta que lo que la mayoría de los investigadores admiten.

Bandura (1986) y Feltz (1988) reseñan que los resultados generales sugieren que, mientras la Autoeficacia ha dejado ver que es un ser fiel a una predictores de la ejecución deportiva, otros mecanismos pueden contribuir a un cambio conductual.

La Autoeficacia según varios investigadores se enmarca en el área del ejercicio y que es un mejor pronosticador de la ejecución cuando la misma se define en términos de persistencia, como en los escenarios del ejercicio. Por otra parte, no existe convicción total sobre la eficacia de la Autoeficacia en el deporte.

CONCLUSIONES.

- En relación a lo observado en el estudio de las variables Motivación Extrínseca, Motivación Intrínseca al conocimiento, Motivación Intrínseca – Estética, Motivación Intrínseca de Auto superación, Motivación Intrínseca al cumplimiento, Amotivacion y Motivación Integral – Deportiva los sujetos se sitúan en más hacia la Amotivacion lo que significa que los atletas no perciben las contingencias entre sus acciones y los resultados que ellos se proponen.

- Se observo que la Motivación Extrínseca arrojaron resultados de nivel medio lo que quiere decir que si existe una recompensa externa atractiva que hace que aumente la probabilidad de esta misma.

- En cuanto a la Motivación Integral – Deportiva se evidencio un nivel bajo en los atletas .

- Se realizó una correlación entre las variables evidenciándose que no hay homogeneidad es decir, que son independientes la una de la otra.

RECOMENDACIONES.

- Desarrollar programas de intervención psicológica para fomentar el desarrollo de aspectos personales, emocionales, sociales que puedan favorecer el autoconocimiento del atleta y así generar un adecuado grado de motivación general.
- Realizar talleres para trabajar las deficiencias que los atletas de Atletismo y Nado Sincronizado presentan en relación a la Autoeficacia y la percepción que tienen de sí mismo y lo que pueden alcanzar.
- Efectuar diversos programas que ayuden a aumentar la motivación de los atletas.
- Orientar al equipo técnico en la implementación de herramientas como el uso de reforzadores –feedback- en momentos como entrenamientos y competencias.
- Realizar investigaciones con planes de intervención psicológicas guiadas al tratamiento de ambas variables en los atletas.

BIBLIOGRAFIA.

- BABLER, J; SCHWARZER, R y JERUSALEM, M. Spanish Adaptation of the General Self-Efficacy Scale. Autoeficacia Generalizada. 1993.
- BRIERE, N; VALLERAND, R; BLAIS, M y PELLETIER, L. Escala de Motivación en el Deporte.
- DOSIL, Joaquín. Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Editorial Mc Graw Hill. España, 2004.
- ROBERTS, Glyn C. Motivación en el deporte y el Ejercicio. Editorial Desclee de Brouwer, S.A. Bilbao, 1995.