

**Universidad Abierta Interamericana**  
**Facultad de Psicología y Relaciones Humanas**



Tesis de grado

**Habilidades psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo y su  
relación con el clima motivacional percibido en los jugadores de tenis**

Presentada por:  
Federico Emmanuel Aguayo

**Tutor:**  
Lic. Santiago Cutaia

**Co-Tutora:**  
Dra. Julia Raimundi

**Título a obtener con la presentación de tesis:**

Licenciatura en Psicología

**Fecha de entrega:**

Octubre de 2022

## Índice

Agradecimientos.....	iii
Resumen.....	iv
Abstract.....	v
1. Planteamiento de problema.....	6
1.1 Introducción.....	6
1.2 Justificación y relevancia.....	8
1.3 Pregunta de investigación.....	9
1.4. Objetivo general.....	9
1.5 Objetivos específicos.....	9
2. Marco teórico y antecedentes.....	11
2.1. Psicología del deporte.....	11
2.2 Habilidades psicológicas que inciden en el rendimiento deportivo.....	13
2.3. Clima motivacional.....	22
2.3.1. Clima motivacional desde la Teoría de las Metas de Logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989).....	23
2.3.2 Clima motivacional y la Teoría de la Autodeterminación.....	25
2.3.3 La Teoría de las Necesidades Psicológicas.....	30
2.3.4 Modelo integrativo sobre el clima motivacional en el deporte (Duda, 2013).....	32
2.3.5 Clima empowering.....	33
2.3.6 Clima Disempowering.....	33
2.3.7. Estudios sobre el clima motivacional en el ámbito deportivo.....	34
3. Propuesta metodológica.....	38
3.1 Tipo de estudio o diseño.....	38
3.2. Participantes.....	38
3.3 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	38
3.3.1 Cuestionario de variables sociodemográficas ad- hoc.....	38
3.3.2 Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández Mendo, 2006) en su versión reducida, traducida y adaptada al castellano por Raimundi y Hernández Mendo (2016).....	38

3.3.3. Cuestionario del Clima Motivacional (EDMCQ-C) (Appleton, Ntoumanis, Qusted, Viladrich y Duda, 2016; adaptación: Balaguer, Castillo y Tomás, 2017). .....	39
3.4 Procedimiento .....	39
3.5 Análisis de los datos .....	40
4. Resultados.....	41
4.1. Análisis de normalidad y descripción de las variables .....	41
4.1.2 Caracterización de la muestra según datos sociodemográficos .....	42
4.2 Comparación de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en función del sexo .....	42
4.3 Relación entre las variables de estudio de varones y mujeres por separado .....	43
4.4 Correlaciones entre habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en función del incremento y disminución de la edad.....	45
4.5 Correlaciones entre las variables del estudio .....	46
5. Discusión, limitaciones y conclusión.....	48
5.1 Discusión .....	48
5.2 Limitaciones.....	66
5.3 Conclusión.....	66
 Referencias bibliográficas .....	 69
Anexos .....	85

## Agradecimientos

En la etapa facultativa, no estaba seguro de lo que estaba haciendo, tenía dudas sobre la misma, luego me di cuenta que no era así. Aprendí a ganar, a perder, a no bajar los brazos, aprendí a seguir mis sueños, aprendí a creer en mí mismo, aprendí a caer y a levantarme, aprendí a ser mucho más que mis miedos/obstáculos, y por último aprendí a que la carrera no solo la hice por mí, sino también por ellos.

A mis padres, Estela y Pedro, gracias por ser los formadores de lo que soy ahora como persona, gracias por esforzarse desde siempre para que no me falte nada. Les agradezco por todo el amor que siempre me han dado.

A mi abuela Paulina, por ser mi segunda madre, gracias por estar siempre en los momentos más importantes de mi vida, gracias por tus enseñanzas, por tu paciencia, por tu amor y tu apoyo incondicional en mi vida.

A mis hermanos, les agradezco por estar siempre a mi lado, gracias por sus consejos, amor y cariño. Los quiero muchísimo.

A mis amigos, gracias por estar ahí, por las salidas, por las charlas. Gracias por tantos buenos momentos, por su amistad, compañía y apoyo. Los quiero a todos.

Agradezco a Dios, por la vida, por mi familia, por el amor y por la oportunidad que me ha dado de salir adelante.

Agradezco a mis dos ángeles, Tío Luis y Abuela Tere, por haber compartido momentos conmigo, por ser esos ángeles que me iluminan desde arriba. Sus corazones aún viven en el mío porque no importa donde me encuentre, yo siempre los llevo conmigo.

Gracias a Camila, por su amor, apoyo, compañía y respeto. Gracias por ser parte de mi vida.

Al Lic. Leandro Zanabria, colega y amigo, quiero agradecerte en esta ocasión tan especial, por todas tus ayudas y por haber estado presente.

Agradezco a Lic. Santiago Romañach y Nicolás Romañach, Gonzalo Presson, Natalia Martínez, Laura Montalvo y Marcelo García por haberme abierto las puertas de los clubes y por haberme ayudado en la realización de la tesis.

Finalmente quiero agradecerles a mis tutores Lic. Santiago Cutaia y a la Dra. Julia Raimundi por haberme brindado sus conocimientos y sus valiosas colaboraciones en la orientación de este presente trabajo.

## Resumen

El objetivo del presente estudio fue indagar la relación entre las habilidades psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo y clima motivacional percibido en jugadores de tenis. Participaron 108 tenistas, cuyo rango de edad estuvo comprendido entre los 10 y 19 años. Se administraron el cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario del Clima Motivacional (EDMCQ-C) e Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

Los resultados demostraron diferencias significativas en función de la edad tanto en las habilidades psicológicas como en el clima motivacional percibido por los jugadores de tenis.

Asimismo, se compararon las variables estudiadas con la edad y sexo. En el primero, se obtuvieron resultados estadísticamente significativos, mientras que, en el sexo, no se obtuvieron resultados significativos. Por otra parte, se encontraron correlaciones entre ambos constructos en la muestra general y el género por separado.

Por último, estos resultados mencionados se discutieron en relación a antecedentes teóricos y empíricos, y se analizó la importancia de seguir estudiando los constructos mencionados en esta presente tesis, teniendo en cuenta la consideración de dichas variables como intervinientes en el desarrollo de deportistas y en su rendimiento.

Palabras claves: Habilidades Psicológicas- Clima Motivacional- Tenis.

## **Abstract**

The objective of the present study was to investigate the relationship between psychological skills related to sports performance and perceived motivational climate in tennis players. 108 tennis players participated, whose age range was between 10 and 19 years. The sociodemographic questionnaire, the Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C) and the Psychological Inventory of Sports Execution (IPED) were administered.

The results showed significant differences as a function of age in both psychological skills and the motivational climate perceived by tennis players. Likewise, the variables studied were compared with age and sex. In the first, statistically significant results were obtained, while in sex, no significant results were obtained. On the other hand, correlations were found between both constructs in the general sample and gender separately.

Finally, these mentioned results were discussed in relation to theoretical and empirical antecedents, and the importance of continuing to study the constructs mentioned in this thesis was analyzed, taking into account the consideration of said variables as intervening in the development of athletes and in their performance.

**Keywords:** Psychological Skills- Motivational Climate- Tennis.

## **1. Planteamiento de problema**

### **1.1 Introducción**

En el siguiente estudio, se analizó la relación entre las habilidades psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo y el clima motivacional percibido por los jugadores de tenis, de distintos clubes de Buenos Aires, abarcando edades de 10 hasta los 19 años. Asimismo, se describirá el perfil de las habilidades psicológicas (autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control viso-imaginativo, nivel motivacional, control del afrontamiento positivo y control actitudinal) y el clima motivacional percibido por los tenistas, explorando la relación entre estos constructos, y a su vez, si existen diferencias según categoría edad y sexo.

Buceta (1998) define a las habilidades psicológicas como conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden ayudar a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y la competición. Por ello, el conocimiento y la manipulación de estas variables, puede aportar a que los deportistas mejoren su rendimiento, reforzando de esta manera las posibilidades de obtener mejores resultados deportivos y de disminuir la incidencia de variables que puedan perjudicar a su constancia en el deporte de competición a largo plazo (Gimeno, Buceta y Perez, Llantada, 2007).

Por otro lado, Balaguer, Atienza, Castillo & Cruz, (2014) expresan que el clima motivacional es el ambiente o atmósfera psicosocial creado por una figura de autoridad en relación a un grupo, este clima es creado por los entrenadores, padres, compañeros, amigos, etc. Asimismo, el concepto del clima motivacional es definido por varios marcos teóricos, tanto de la teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000,2007 y 2017) y la teoría de las Metas de Logro (Ames, 1992<sup>a</sup>; Nicholls, 1989) y, por último, se encuentra el Modelo Integrativo sobre el clima motivacional (Duda, 2013). Este último,

abarca los conceptos de las necesidades básicas, los dos estilos de las SDT, la idea de competencia auto-referenciada y la implicación a la tarea de la AGT, desprendiéndose dos conceptos integrativos como el Clima Empowering y Disempowering. En función de lo mencionado, la manera en que los entrenadores estructuran los entrenamientos, aquello que expresan o hacen (i.e. sus conductas), impactan en la motivación de los deportistas, favoreciendo experiencias positivas, generando bienestar con el deporte, o por el contrario experiencias negativas que produzcan un malestar con el mismo (Duda, 2001a; Balaguer, 2013). Por otra parte, el clima motivacional creado por los entrenadores, como variable psicosocial facilitadora, también se relaciona con el rendimiento de los deportistas (Duda, 2013).

Los estudios realizados en el deporte sobre estos dos constructos son escasos, especialmente en el mundo del tenis. Debido a esto, es importante examinar cómo sería la relación entre estos dos conceptos, ya que se considera relevante aportar información sobre esta temática y sería útil para el mundo del deporte y los psicólogos especializados en esta área. En base a lo mencionado, la pregunta de la presente investigación sería: ¿Cuál es la relación de las habilidades psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo con el clima motivacional percibido por los jugadores de tenis? Con el fin de responder dicho interrogante, la tesis se divide en cinco capítulos. En el capítulo 1, se plantea el problema de investigación, se desarrolla la introducción, la justificación y se presenta los objetivos del presente estudio. En el capítulo 2, se desarrolla el marco teórico en el que se basa la investigación. Se explica el concepto de la psicología del deporte, el objetivo de la misma y sus antecedentes teóricos. Luego, se articula el concepto de las habilidades psicológicas, sus diferentes tipos y las investigaciones en el ámbito deportivo. Por último, se explica el concepto del clima motivacional, sus distintas teorías, los distintos tipos de clima y las

investigaciones en el contexto deportivo. En el capítulo 3, se presenta la muestra, como se lleva a cabo la recolección y análisis de datos y los instrumentos que fueron utilizados. En el capítulo 4, se presentan y se explican los resultados que responden a los objetivos planteados. Finalmente, en el capítulo 5, se discuten los resultados y se realiza una conclusión al respecto.

## **1.2 Justificación y relevancia**

La relevancia de este trabajo es conocer la relación de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido por los jugadores de tenis. Considerando que las habilidades psicológicas y el clima motivacional son variables que inciden en el accionar de los deportistas, en el disfrute, rendimiento, el bienestar, en la permanencia en el deporte, los resultados de esta investigación ayudarían a ofrecer información de las mismas en el contexto deportivo, y podrá significar un aporte para el desarrollo de estrategias de intervención desde la Psicología del deporte en relación a estas dos variables psicológicas.

Los resultados de este trabajo contribuirán a una mejor comprensión y brindarán información sobre los diferentes ambientes generados por los entrenadores y percibidos por los deportistas, como así también, de las habilidades psicológicas del rendimiento y sus diferentes tipos. Asimismo, los resultados servirían para brindar herramientas a la hora de intervenir en el contexto donde se desenvuelven los deportistas y como se conecta con las habilidades psicológicas, con el objetivo de planificar intervenciones y un abordaje con mejor calidad. Dicha contribución, puede servir a los entrenadores y al equipo de entrenamiento físico y psicológico, para un mejor manejo en su nivel profesional, tanto del contenido teórico como práctico, y a su vez, para que puedan

utilizar técnicas y procedimientos para mejorar el rendimiento y poder desarrollar un ambiente adecuado para los tenistas. De la misma manera, sería de gran utilidad para futuras investigaciones, sirviendo así, como un punto de referencia para trabajos posteriores en el ámbito de la Psicología del deporte. Los resultados que se obtengan podrían ser utilizados para implementar nuevos proyectos que serían de beneficio para los deportistas.

### **1.3 Pregunta de investigación**

¿Cuál es la relación entre las habilidades psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo y el clima motivacional percibido por los jugadores de tenis?

### **1.4. Objetivo general**

Indagar la relación entre las habilidades psicológicas que inciden en el rendimiento deportivo y el clima motivacional percibido por los jugadores de tenis.

### **1.5 Objetivos específicos**

- Describir las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en la muestra general.
- Comparar las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en función del sexo.
- Analizar la relación de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en función del sexo.

- Analizar la relación de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en función del incremento de la edad.
- Analizar la relación de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en toda la muestra.

## 2. Marco teórico y antecedentes

### 2.1. Psicología del deporte

Tras su revisión histórica, se puede definir a la psicología del deporte como una disciplina joven que tuvo un reconocimiento oficial de países en las últimas tres décadas. En efecto, la American Psychological Association (APA) la reconoció como una división con entidad propia en 1986 (Riera y Cruz, 1991). Asimismo, Jimenez & Ariza (2012) explican que la APA define a la psicología del deporte y la actividad física como un estudio científico que están asociados no solo al rendimiento, sino también a la participación en el deporte, ejercicio y en la actividad física. De hecho, Weinberg y Gould (2010) manifiestan que la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio y análisis científico de los deportistas y su comportamiento en el contexto del deporte y la actividad física. Siguiendo con la línea del pensamiento, Kent (2003) agrega que es la administración de los fundamentos de la psicología a las situaciones deportivas y las personas comprometidas en el deporte para aumentar el rendimiento y la calidad de las experiencias deportivas. En una postura similar, Cox (2009) entiende a la psicología del deporte como *"el estudio del efecto de los factores psíquicos emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación de un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores físicos y emocionales"* (p.5). Por lo tanto, desde esta definición se puede entender que la psicología del deporte intenta favorecer el rendimiento, es decir, comprender cuáles son los factores psicológicos que van a influir en el rendimiento deportivo, pero también, entender cuáles son esos efectos de esa participación en el deporte sobre la salud y el bienestar de las personas. Dicho en otras palabras, Cruz & Riera (1991) sostienen que *" el psicólogo del deporte no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de élite para mejorar su*

*rendimiento, sino que también debe de preocuparse del bienestar de los mismos."*

(p.53). En relación con esto, dicha disciplina tiene como objeto de estudio tanto los deportistas, como los entrenadores, los integrantes del cuerpo técnico, la familia, los dirigentes, los árbitros, los jueces, el público, los periodistas, etcétera, hasta los psicólogos mismos y sus intervenciones son objetos de estudio y a las distintas interacciones que se realizan entre ellos, con el objetivo de realizar la experiencia deportiva más completa, enriquecedora y sana para todos. Implica desde su iniciación deportiva hasta el alto rendimiento; indagando las causas que acercan a los niños, jóvenes y adultos al deporte, las circunstancias que los sostienen en la práctica activa y las causas por las que se produce el abandono (Giesenow, 2007).

En función de lo mencionado, Giesenow (2007) agrega las siguientes clasificaciones de habilidades psicológicas, en la cual trabaja el psicólogo deportivo:

- *habilidades psicológicas básicas*: Motivación/ planteamiento de metas. Autoconfianza/ autoconcepto/ autoestima. Control emocional y control de la atención.

- *habilidades psicológicas facilitadoras* (aquellas que están asociadas con lo interpersonal, manejo de grupo): Comunicación. Liderazgo. Cohesión/ trabajo en equipo.

- *habilidades para la vida/ sociales* (recursos que tiene los deportistas a lo largo de su carrera deportiva): Prevención y recuperación de lesiones. Proyecto de vida del deportista/ retiro/ aculturación. Detención de situaciones de riesgo.

El Colegio Oficial de Psicólogos (1998) agrega que los psicólogos deportivos pueden actuar en tres ámbitos generales: El deporte de rendimiento, el deporte base y el deporte de ocio, salud y tiempo libre. Asimismo, Weinberg y Gould (1996) agregan que las funciones del deporte y el ejercicio físico son la *enseñanza*, ayudando a deportistas a

disfrutar del deporte a usarlo como intermediario de mejora de la calidad de vida, la *investigación*, desarrollando aplicaciones, y el *asesoramiento*, establecido en el progreso del rendimiento deportivo y problemas referidos con los trastornos emocionales y de la personalidad que perjudica a los deportistas. Cómo se ha mostrado, dichos autores han manifestado que la psicología deportiva presenta diferentes ámbitos o áreas de ejecución y objetivos. Por lo tanto, el psicólogo deportivo tiene como objetivo potenciar los niveles de las habilidades psicológicas vinculadas en el rendimiento y ejecución deportiva. Asimismo, intervenir en la promoción del bienestar psicológico en el contexto deportivo, trabajando con todas las personas que intervienen en la misma (entrenadores, deportistas, dirigentes, familiares, simpatizantes, etc.) para que la experiencia los deportistas sea positiva.

## **2.2 Habilidades psicológicas que inciden en el rendimiento deportivo**

Cómo se mencionó en el apartado anterior, el psicólogo deportivo trabaja sobre la salud y el bienestar del deportista, ocupándose de brindar herramientas para que el deportista logre potenciar las habilidades psicológicas que repercuten en el rendimiento. En relación a esto, José Pardo (2010) define a este constructo (rendimiento) como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. A su vez, Billat (2002) destaca que el rendimiento deportivo proviene de la palabra *parformer*, adoptada en el año 1839, que significa cumplir, ejecutar. Este término viene de *parformance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que Billat (2002) agrega que dicho constructo se podría definir como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que posibilita a la persona manifestar sus potencialidades físicas y mentales.

En base a las definiciones anteriormente mencionadas, se puede considerar que al hablar de variables que inciden en el rendimiento deportivo no solo nos deberíamos referir a habilidades técnicas y físicas de los deportistas, sino existen factores psicológicos que también intervienen en el mismo.

Gimeno, Buceta y Pérez- Llantada (2007) postulan que las variables psicológicas tendrán mucha importancia en el rendimiento de la persona y se conformarían como el campo de trabajo del psicólogo deportivo. Por ello, el conocimiento y la manipulación de estas variables, puede aportar a que los deportistas mejoren su rendimiento, reforzando de esta manera las posibilidades de obtener mejores resultados deportivos y de disminuir la incidencia de variables que puedan perjudicar a constancia en el deporte de competición a largo plazo.

Por lo tanto, algunos investigadores agregan que el estudio de las variables psicológicas establece una de las áreas que está abarcando un gran interés en los últimos años (García-Calvo, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva y Amado, 2011; Luckwü y Guzmán, 2011). La autoconfianza, control atencional, ansiedad, estados de ánimo, orientaciones de meta o ajuste emocional y la motivación son algunos ejemplos de variables que se están evaluando principalmente en situaciones de competición (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2010; Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz, 2013).

En relación a esto, Valdés (1996) y Buceta (1998) destacan la relevancia del potenciamiento de las habilidades psicológicas como factor preponderante para sobrellevar de una manera eficaz las diferentes exigencias que los deportistas viven a diario, esto implicaría mejorar su rendimiento deportivo.

De igual importancia, se considera muy útil conocer el perfil del deportista para obtener una información previa de su funcionamiento mental, puesto que permite

adquirir información acerca de sus habilidades psicológicas relacionadas con la competición y evaluar los parámetros para controlar los procesos de ansiedad, anunciando y aumentando el rendimiento deportivo (Hernández Mendo, 2006; Massuça, Fragoso y Teles, 2014). Por ello, uno de los instrumentos para evaluar el perfil psicológico deportivo es el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo, Morales Sánchez y Peñalver, 2014), en su versión reducida, traducida y adaptada al Castellano por Raimundi y Hernández Mendo (2016). Este formulario está formado por 42 ítems evalúa siete constructos: Autoconfianza(AC), Control de Afrontamiento Negativo (CAN), Control Atencional (CAT), Control Visuo- imaginativo (CVI), Nivel Motivacional(NM),Control de Afrontamiento Positivo (CAP) y Control Actitudinal (CACT).

Autoconfianza (AC):

Es aquel grado de certeza referente a las propias habilidades la consecución del éxito en determinada tarea. Esta certeza vendrá orientada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales, así como las experiencias en imaginaria (Dosil, 2004; Felt y Lirgg, 2001; Vealy, 1986). Siguiendo esta línea de pensamiento, Dosil (2004) agrega que la autoconfianza se forma por medio de las experiencias pasadas del deportista, de acuerdo a su habilidad para llegar al éxito en una determinada tarea.

Este tipo de habilidad psicológica mantiene una estrecha relación con el concepto de autoeficacia (Bandura, 1977). Según Bandura (1977) la autoeficacia se la puede definir como aquella creencia de que se tienen las habilidades para realizar los cursos de acción requeridos para conducir situaciones previstas.

Siguiendo a Weinberg y Gould (2010), manifiestan esta su subescala se describe por una alta expectativa del éxito, ayudando a las personas a encender las emociones

positivas, aumentar el esfuerzo, facilitar la concentración, establecer metas, focalizar sus estrategias de juego y mantener el momento.

#### Control de Afrontamiento Negativo (CAN):

Se la puede definir como el dominio sobre las actividades que el sujeto pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como conductual, con el objetivo de afrontarse a situaciones deportivas desfavorables (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977).

Desde una óptica diferente, González (2015) explica que el control del afrontamiento negativo es aquel control de emociones negativas como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento, que la persona puede padecer como resultado de tener que afrontar una competición deportiva.

#### Control Atencional (CAT)

Luria (1979) define a la atención como un proceso selectivo en el procesamiento de la información que implica un aumento de la eficacia sobre una tarea y la inhibición de la misma. Esta definición se centra en un aspecto particular de la concentración (atención selectiva), por ello el autor Moran (2004) manifestó que es la capacidad de un sujeto para ejercer un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación. A su vez, la concentración se relaciona con la habilidad de controlar la abundancia de energía positiva y negativa, puesto que los problemas para controlar la presión generarían dificultades en la concentración (Loehr, 1990).

Así también, Dosil y Caracuel (2003) ponen de manifiesto que se diferencia en que éste involucra el mantenimiento de las condiciones atencionales.

También es definida como una categoría de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción (Abernethy, 1993; Hernández Mendo y Ramos, 1995a, 1995b, 1996).

#### Control Visuo-imaginativo (CVI):

En primer lugar Mora, García, Toro y Zarco (2000) manifiestan que la visualización se basa en imaginar la situación, estado o conducta en que pretendemos estar con la mayor exactitud posible, de modo que estas vivencias mentales funcionen a modos de ensayo repetidos de la realidad futura. En relación a esto, el autor Loehr (1990) manifiesta que la visualización es el proceso de crear imágenes o cuadros en su mente. En tanto que el lenguaje consiste en pensar en palabras, por lo contrario, la visualización es pensar en imágenes.

#### Nivel Motivacional (NM):

Son aquellos niveles de procesos internos, externos o mixtos que dirige, orienta, activa y mantiene la conducta del sujeto hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración (Albo Lucas y Nuñez Alonso, 2003; González Fernández y Dominguez Rey, 2003; Hernández Mendo y González Fernández, 1995; Roberts, 1993, 1995). Asimismo el autor Roca (2006) propuso que la motivación es la condición de las disposiciones de cada uno para comenzar y continuar una acción. Hablar de motivación es hablar de un estado de cosas personales que mueven a la acción y que se sitúan en el tiempo como previo a la acción. Siguiendo con esta línea de pensamiento, puede que se entrecrucen el concepto de motivo con el de motivación, es de que esta manera que Nachón y Nasciembre (2001), diferencian ambos constructos, manifestando que por un

lado, los motivos son las razones por las cuales un atleta realiza el deporte, es decir, que son características personales estables, remitiendo al tener y por otro lado, la motivación se vincula algo del orden de lo temporal, al estar.

#### Control de Afrontamiento Positivo (CAP):

Es el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el objetivo de mantener las condiciones atencionales y de concentración convenientes para afrontar las situaciones deportivas favorables (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977).

Desde una óptica diferente, Álvarez et al.,(2014) se refiere a esta sub-escala como la capacidad que presenta el deportista para energizarse por medio del pensamiento positivo con el objetivo de realizar un afrontamiento de la competición óptima. Por lo tanto, este autor explica que hay evidencias tras investigaciones realizadas en practicantes de taekwondo, donde manifestó que altos niveles de control de afrontamiento negativo se relacionan directamente con el éxito deportivo, asimismo, se encontraron niveles superiores de control de afrontamiento positivo en deportistas que reciben entrenamiento psicológico.

#### Control Actitudinal (CACT):

En primer lugar, la Real Academia Española (1992) define que la actitud es una "disposición de ánimo que se manifiesta de algún modo". "Postura del cuerpo especialmente cuando se expresa un estado de ánimo".

Triandis (1971) entiende que este concepto es una idea provista de una carga emocional que inclina a un conjunto de acciones ante situaciones sociales, así mismo, posee tres componentes:

- La idea (componente cognitivo).
- La emoción asociada a esa idea (componente afectivo).
- La predisposición a la acción (componente conductual).

Para finalizar, varios investigadores la definen como dominio sobre la tendencia para la acción y la clasificación de las personas, objetos, y conductas del ambiente del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su estabilidad evaluativa (Ajzen, 1991; Fishbein y Ajzen, 1975).

Finalmente, se puede destacar que el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) evalúa la motivación en términos de cantidad (motivación baja o alta), es decir, no evalúa las razones que llevan a una persona a realizar determinada actividad deportiva (calidad de la motivación) (Giesenow, 2007). No obstante, el estudio de los motivos que llevan a realizar un deporte resulta beneficioso a la hora de aproximar a niños, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad, con capacidades especiales, de diferentes poblaciones a la práctica del deporte o de la actividad física, para mejorar su condición de vida, ya sea de salud, de afiliación, de diversión, entre otros (Sandoval & Tubio, 2007).

### ***2.2.1 Estudios de las habilidades psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo***

Dentro de la literatura que aborda el estudio de las habilidades psicológicas vinculadas a la ejecución deportiva, se han encontrado diversas investigaciones que fueron llevadas a cabo principalmente con el fin de validar instrumentos de evaluación,

como también, recabar información relevante de estos constructos y examinar cómo se presentan en diferentes contextos deportivos.

Respecto a lo mencionado, uno de los instrumentos disponibles para investigar estas variables es el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo et al., 2014), instrumento que supone una adaptación al castellano del Psychological Performance Inventory (PPI) de Loehr (1986, 1990). Este instrumento reúne información sobre diferentes habilidades psicológicas en deportistas y ha sido contrastada su utilidad en diversas investigaciones (Álvarez et al., 2014; Berengüí et al., 2012; Gucciardi y Jones, 2012; López-Cazorla et al., 2015; Morillo et al., 2016). Asimismo, las propiedades psicométricas de este instrumento han sido estudiadas desde la Teoría de Respuesta al Ítem, la Teoría Clásica de los Tests, y la Teoría de la Generalizabilidad (Hernández-Mendo, 2006).

Dentro de las investigaciones que utilizaron el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva se encontraron trabajos que analizan las propiedades psicométricas de dicho instrumento con el objetivo de adaptarlo a diferentes contextos y poblaciones, de igual modo, se han encontrado estudios comparativos cuyo fin es investigar las habilidades psicológicas relacionadas a diferentes niveles competitivos y variables sociodemográficas.

En cuanto a los estudios realizados con el fin de analizar las propiedades psicométricas del IPED, se destacan los trabajos de Bossio, Raimundi, & Correa (2012) que participaron jugadoras de Voleibol, la investigación de Gómez-López, Granero-Gallegos, Folgar (2013) de piragüistas federados de España y el estudio de Véliz, Maureira, Laurido, Carmi, & Cortés (2018) que estudiaron nadadores federados de Chile. En todas las investigaciones mencionadas se demostraron niveles aceptables en cuanto a validez y fiabilidad de dicho instrumento, logrando la adaptación a distintos

contextos y poblaciones. En la última investigación mencionada, se estudió, además, las habilidades psicológicas en función de variables sociodemográficas como edad, sexo y tiempo de entrenamiento. Se encontró que los piragüistas tenían un alto nivel motivacional, presentando diferencias significativas con respecto a la edad, sexo y el número de entrenamiento semanal. Además, en este estudio se demostró que el IPED demuestra una validez y fiabilidad aceptable.

Otros estudios tuvieron como objetivo comparar las habilidades psicológicas en función del nivel competitivo en futbolistas (Izquierdo, Ruiz, Navarro, Mendoza, Rodríguez & Brito, 2006) y luchadores (Gil, Pallarés, Gullón, de Los Fayos, Caravaca, & Abellán, 2012). En términos generales se encontró que (habilidades psicológicas) presentan un nivel más elevado a medida que el nivel competitivo sube, destacando que en el caso del estudio realizado en luchadores la diferencia en cuanto a nivel motivación es más significativa en las mujeres. Por otro lado, en el trabajo realizado con futbolistas se encontró, también, que a medida que el nivel competitivo sube también se manifiesta poseer más control de afrontamiento negativo, en cambio, los jugadores de niveles competitivos más bajos presentaron mayores puntuaciones en cuanto a visualización.

Por último, se destaca el trabajo realizado por Bossio, Raimundi, & Correa (2012) quienes utilizaron el IPED para analizar la efectividad de un entrenamiento psicológico con pre test y post test a jugadoras de Voleibol, encontrando en las áreas de autoconfianza, control de la atención y energía negativa diferencias significativas, en esta área el puntaje promedio descendió. En las áreas de visualización, motivación, actitud positiva y energía positiva, los promedios presentaron un aumento, pero no de forma estadísticamente significativa.

En síntesis, las investigaciones mencionadas estudian las propiedades psicométricas de Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva adaptándose a los diferentes

contextos y poblaciones, obteniendo puntajes aceptables. Analizando los estudios comparativos, queda en evidencia que los deportistas de diferentes niveles competitivos presentan similitudes tales como mayores niveles de motivación y autoconfianza a medida que el nivel competitivo aumenta, en otras palabras, los deportistas de mayor categoría presentan más confianza en sí mismo, mayor motivación, asimismo, diferenciándose de los practicantes de los deportes de menor categoría que manifestaron niveles de autoconfianza más bajos y menor motivación. Se destaca, también, que el IPED puede ser un instrumento de gran utilidad para evaluar la efectividad de entrenamientos psicológicos, ya que puede ser utilizado para medir si el perfil de habilidades psicológicas de un deportista o grupo de deportistas varía luego de una intervención psicológica.

### **2.3. Clima motivacional**

Gran parte del desarrollo teórico vinculado al estudio de la motivación se encuentra centrado en las condiciones que son necesarias para que esta se produzca de una manera que se asocie con un beneficio para el deportista, tanto en su rendimiento como en sus experiencias relacionadas a su actividad deportiva y su bienestar psicológico. Se ha descubierto que el contexto o ambiente en el que se desenvuelve el deportista se asocia con dichas condiciones. Las teorías de los climas motivacionales se ocupan principalmente de esta cuestión, en las condiciones que facilitan y promueven, y también las que dificultan o frustran la motivación (Ryan & Deci, 2000).

Según Ames (1992), el clima motivacional son señales implícitas y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso de un sujeto en una determinada actividad, donde los entrenadores ocupan un lugar importante en la práctica deportiva, ya que desarrollan las estructuras de metas en un

entorno y las metas de logro que se destacan y adoptan en los entrenamientos y en los momentos de competencia (Ames, 1992a, 1992b). En una postura similar, Balaguer, Atienza, Castillo & Cruz, (2014) expresan que el clima motivacional es el ambiente o atmósfera psicosocial creada por una figura de autoridad en relación a un grupo.

En relación a esto, Duda (2001; 2013) agrega que el clima motivacional implica “lo que hace” el entrenador y cómo lo hace, “lo que dice” y el modo en que lo dice, y cómo estructura y organiza los entrenamientos. Dichos autores hacen referencia a que el clima motivacional es representado por otro significativo o de una figura de autoridad, en este caso un entrenador, creando un entorno o un ambiente en los entrenamientos y competencias que puede tener diferentes características y por lo tanto diferentes consecuencias.

Por último, el concepto de clima motivacional es definido desde varios marcos teóricos, tanto de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000, 2007, 2017) y también por la Teoría de las Metas de Logro (Ames, 1992a; Nicholls, 1989). A continuación, se desarrollará el clima motivacional desde estas dos teorías.

### ***2.3.1. Clima motivacional desde la Teoría de las Metas de Logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989)***

La teoría de las metas de logro (Ames, 1992a; Nicholls, 1989; Balaguer, 2007) determina que la calidad de la motivación en el lapso de una actividad, varía de la manera en que el deportista juzga su competencia y el modo en que determina el éxito de sus logros. Asimismo, existen dos constructos centrales de esta teoría: las orientaciones disposicionales y el clima motivacional percibido, el primero refiere a las diferencias individuales en la forma de juzgar la competencia, son esquemas cognitivos con cierta estabilidad pero que pueden ir variando a lo largo del tiempo y el segundo

alude a la percepción que tienen estos individuos del ambiente creado por la figura de autoridad. (Nicholls, 1989; Ames, 1992a, 1992b; Balaguer, 2007). A su vez, se puede diferenciar dos dimensiones disposicionales (Nicholls, 1989; Balaguer; 2007): la orientación a la tarea, que refiere a la adquisición de maestría a través del esfuerzo y la mejora de las propias habilidades (concepción de auto-referencia), y la orientación al ego, en la cual las habilidades y el resultado está definido por la comparación social (el individuo busca ser mejor que los demás o ser visto como superior o igual haciendo el menor esfuerzo).

Ames (1984, 1992), Newton, Duda y Yin (2000) agregaron que el clima motivacional de implicación en la tarea, el entrenador resalta continuamente el aprendizaje cooperativo, y a los sentimientos de cada persona del equipo deportivo, asimismo, enfatiza hacia la mejora y el esfuerzo. Newton (2000) manifiesta que en el clima motivacional de implicación en el ego, el entrenador promueve la rivalidad, demuestra un reconocimiento indiferente hacia los jugadores en función de su habilidad y utiliza el castigo cuando se cometen errores y se favorece una percepción de competencia ligada a mostrar superioridad respecto a otros deportistas o ciertos estándares normativos sociales, valorando ser el mejor. Desde esta teoría, se propone que los climas de implicación en la tarea se relacionan con patrones motivacionales más adaptativos donde se desarrolla en mayor medida, el bienestar de la persona (Duda y Whitehead, 1998; Treasure, 2001) (Balaguer, 2013; Roberts, 2012).

Siguiendo la línea de lo comentado, los entrenadores pueden generar diferentes climas, uno de ellos dirigido hacia la tarea, teniendo un valor más intrínseco, determinando el aprendizaje, progreso y valorando a los jugadores del equipo. Por otro lado, si el entrenador genera un clima dirigido hacia el ego, el trato hacia sus jugadores

es heterogéneo utilizando castigos, buscando que sean los mejores, teniendo un valor más extrínseco.

### ***2.3.2 Clima motivacional y la Teoría de la Autodeterminación***

La teoría de la autodeterminación desarrollada por Edward L. Deci y Richard M. Ryan (1995, 2000) es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad, articulando una meta teoría que brinda soporte a estudios motivacionales y una teoría que distingue y define a la motivación intrínseca y a los diferentes tipos de motivación extrínseca existentes, así como también, establece y define qué rol ocupan dichos tipos de motivación en el desarrollo cognitivo y social de cada persona teniendo en cuenta sus propias diferencias individuales (Ryan y Deci 2007, 2017). A su vez, Balaguer, Castillo, & Duda (2008) agregan que esta teoría distingue entre motivación autónoma y motivación controlada y considera que el ambiente desempeña un importante papel para que las personas se desplacen de forma más o menos autónoma y controlada, dicho en otras palabras, introduce diferentes tipos de motivación extrínseca, que pueden variar en el grado de autonomía versus control a través de los tipos de regulación (Deci y Ryan, 1985).

Ajello (2003) define la motivación intrínseca como las situaciones donde la persona realiza actividades por el gusto de hacerlas, independientemente de si obtiene un reconocimiento o no. En línea de lo comentado, Weinberg & Gould (2010) destacan que “las personas que poseen motivación intrínseca se esfuerzan internamente para ser competentes y autodeterminadas en su búsqueda por dominar la tarea en cuestión.” (p139). En otras palabras, las personas que participan por amor a un deporte o actividad física, se considerarían intrínsecamente motivados.

Por último, Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, Senecal y Vallieres (1992) distinguen tres tipos diferentes de motivación intrínseca:

1.- Motivación intrínseca de conocimiento, es cuando el individuo responsabiliza con la actividad por el gozo y la satisfacción que siente mientras se educa, aprende o trata de entender algo nuevo.

2.- Motivación intrínseca de logro, que es aquella acción donde el sujeto realiza la actividad por placer, por gozo creando algo o dominando alguna habilidad difícil.

3.- Motivación intrínseca por estimulación, es cuando el individuo experimenta sensaciones placenteras en una actividad (diversión, excitación).

En resumen, este sub-tipo de motivación es interno, es decir, proviene del interior de la persona con el objetivo de no obtener ninguna recompensa a cambio, sino buscando satisfacción y superación personal, experimentando emociones o sentimiento favorables para el deportista, tales como goce, diversión, placer e interés. Asimismo, estos deportistas que presentan motivación intrínseca, tienden a satisfacer las necesidades psicológicas básicas, sintiéndose autónomos, competentes (sentirse bueno en su deporte) produciendo una continuidad en el deporte, a la vez, un bienestar y desarrollo en la práctica de la actividad.

Por otra parte, Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, (1997) mencionaron que las conductas extrínsecamente motivadas son aquellas para obtener algunas recompensas o resultados separados o ajenos a la propia conducta. Asimismo, Deci y Ryan (1985, 1991) propusieron cuatro tipos de motivación extrínseca, que se exponen de una forma ordenada y se pueden ir diferenciando en su grado de determinación.

1.- Regulación externa: Deci y Ryan (1985,1991) la definieron como cuando un sujeto actúa para obtener algo positivo, como, por ejemplo, dinero, o poder prevenir algo negativo como el castigo de los padres; en este caso, el deportista actúa para

obtener recompensas y no por placer. El individuo presenta una actitud controlada y menos autónoma. (Weinberg & Gould, 2010).

2.- Regulación identificada: es un estadio más independiente y autónomo. Weinberg & Gould (2010) manifiesta que la conducta del sujeto es aceptada, valorada y desempeñada por él, incluso si la actividad no es placentera. Como, por ejemplo, que el deportista que llega una hora antes al entrenamiento porque piensa que es importante para él o el que hace deporte porque piensa que es fundamental para su desarrollo (Deci y Ryan 1985,1991).

3.- Regulación introyectada: García (2004) considera que los sujetos que tienen este tipo de regulación concurren en una actividad para conseguir algún tipo de reconocimiento social y pueden también experimentar sentimientos de culpa o presiones de origen interno. La persona se siente motivado por estímulos externos y presiones. Como por ejemplo, el deportista que hace deporte porque se siente obligado y presionado para estar en forma por razones estéticas. (Deci y Ryan 1985,1991).

4- Regulación integrada: Deci y Ryan (1985,1991) sostienen que existe una relación entre estructuras dentro del ego y la conducta que se realiza, por ejemplo, una persona que practica deporte que elige no ir a una fiesta con sus amigos para estar en buena forma en el entrenamiento de la mañana siguiente. Por su parte, Weinberg & Gould (2010) agregaron que es la forma más independiente de la motivación extrínseca y la más desarrollada.

La motivación extrínseca, es un grado que se relaciona con razones extrínsecas, es decir, motivos que no son internos a las personas, implicando que la persona se sienta obligada o presionada con la actividad que está realizando buscando recompensas o algún beneficio obteniendo menor disfrute.

Finalmente, se encuentra el último elemento del continuo motivacional el estado de la no motivación. Deci y Ryan, (1991,2000) manifestaron que la no motivación, se desarrolla, cuando el sujeto no tiene intención de realizar una actividad o una acción, y por tanto, es probable que la ejecución de la actividad resulte desorganizada y acompañada por sentimientos de frustración, miedo o depresión, considerándose el grado más bajo de autodeterminación.

Siguiendo la línea de lo comentado, los tipos de motivación van favorecen o desfavorecen las cuestiones ambientales. Tal es así, que esta teoría analiza los efectos del objetivo conseguido y lo concerniente al grado del logro por el cual las personas han buscado satisfacer sus necesidades psicológicas básicas, y como consiguen y evalúan sus propios resultados (Deci y Ryan, 1985). Dicho en otra manera, la teoría de la autodeterminación, tiene el objetivo de estudiar los factores que impulsan y dificultan el crecimiento de las personas y las necesidades psicológicas básicas que constituyen la auto motivación.

Asimismo, la SDT (Deci & Ryan, 1985; Balaguer, 2007) se orienta en la importancia del ambiente para el desarrollo del bienestar a través del rol que realizan los otros significativos (padres, entrenadores, compañeros) como parte de la actividad que realiza el deportista. Asimismo, Ryan & Deci, (2001), Balaguer (2007) agregan que desde esta teoría se considera a las personas como seres activos con una tendencia innata hacia el crecimiento personal y a la implicación con el entorno, de forma óptima y eficaz. Deci & Ryan, (1987; 2002) manifiestan que la Teoría de la Autodeterminación se destaca dos estilos interpersonales: *estilo de apoyo a la autonomía* y *estilo controlador*.

En el primero, el entrenador apoya activamente las iniciativas de los deportistas y genera condiciones de desarrollo personal, evitando realizar críticas que produzcan a los deportistas sentimientos de culpabilidad, por lo cual, los entrenadores evitan hablarles

de manera controladora o intimidadora, ofreciéndoles recompensas tangibles y también evitan la implicación en el ego entre los jugadores de su equipo (Mageau y Vallerand, 2003).

Por otro lado, en el segundo estilo, el entrenador impone mediante presión, una forma específica y pre meditada forma de pensar, sentir y comportarse, actuando de una manera coercitiva y autoritaria (Bartholomew, Ntoumanis y Thogersen, 2010). Este estilo interpersonal puede presentarse a causa que permite, en algunos casos, que ciertos objetivos puedan alcanzarse a corto plazo, aunque de manera parcial y los mismos no podrán tener una duración prolongada en el tiempo, ya que los deportistas al estar obligados y presionados a realizar determinada acción, no pueden internalizar aquello instaurado desde la figura del entrenador (Bartholomew, Ntoumanis y Thogersen, 2009).

Con respecto a lo anteriormente mencionado, la autodeterminación implica que esta teoría está formada por un estilo que favorece a que la persona elija lo que está llevando a cabo, y cuando elija su actividad probablemente se acrecenté la motivación intrínseca. Por otro lado, si el entrenador crea un clima con un estilo controlador, lo que se está haciendo es presionar a ese deportista y donde la comunicación es controladora, es decir, se intenta que el deportista no sienta que elige, sino que lo realice por un motivo externo y, asimismo, se estaría desarrollando la motivación extrínseca y a la no motivación.

Por último, los autores Deci y Ryan (1985,2000) manifestaron que la teoría de la autodeterminación se encarga de investigar el desarrollo innato/crecimiento de las personas y las necesidades psicológicas básicas que conforman la auto-motivación, como también, los factores que puedan dificultarlas. Clasificando a las necesidades de la siguiente manera: la necesidad de ser competente (Harter, 1978), de relacionarse

(Baumeister & Leary, 1995), y la de autonomía (deCharms, 1968; Deci, 1975), siendo fundamentales para que las personas puedan obtener un funcionamiento óptimo, natural hacia el crecimiento y la integración, además de obtener un buen desarrollo social y bienestar personal. En el siguiente apartado, se profundizará sobre estas necesidades psicológicas y su papel fundamental en los deportistas.

### ***2.3.3 La Teoría de las Necesidades Psicológicas***

Como se mencionó en los apartados anteriores, el clima motivacional fue estudiado desde dos importantes teorías, tanto como la Teoría de Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación, sumando un papel importante el otro significativo, en este caso el entrenador. Generando desde varios conceptos diferentes, el bienestar del deportista en el entrenamiento/competición, pero a la vez, perjudicaría a la persona en su rendimiento deportivo. Asimismo, el contexto social va a impactar sobre las necesidades psicológicas básicas, por eso a continuación se desarrollará esta teoría.

Según esta teoría, existen tres necesidades psicológicas básicas que, según la SDT, son innatas, universales y esenciales, donde se manifiesta que las personas cuando interaccionan con su ambiente necesitan sentirse *competentes* (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente), *autónomas* (deseo de elección y sentimiento de ser es el iniciador/a de las propias acciones) y *relacionadas con los demás* (deseo de sentirse conectado con los otros y sentirse respetadas por ellos), y en consecuencia, al satisfacer estas necesidades comienza el desarrollo de la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985) y el bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2000, Balaguer et al., 2008).

Siguiendo la línea de lo comentando, Vansteenkiste & Ryan, (2013) agregan que la *autonomía* cuando está satisfecha, el deportista experimenta una sensación de integridad como, por ejemplo, cuando las acciones, los pensamientos y los sentimientos de uno son

auténticos y respaldados por uno mismo. Por el contrario, cuando está frustrado, el jugador experimenta presión y conflicto, como sentirse empujado en una dirección no deseada. Con respecto a la relación denota la experiencia de calidez, vinculación y cuidado, y se satisface al conectarse y sentirse importante con los demás. La frustración por la relación puede venir acompañada de una sensación de alienación social, exclusión y soledad.

Por último, Vansteenkiste & Ryan, (2013) manifiestan que la competencia se satisface cuando uno se implica hábilmente en actividades y experimenta oportunidades para usar y desarrollar sus habilidades y experiencia, por el contrario, cuando se siente frustrado, experimenta un sentimiento de ineficacia o incluso de fracaso e impotencia. Asimismo, cuando el clima creado por el entrenador es de apoyo a la autonomía, se satisfacen las necesidades básicas del deportista, es decir, se desarrolla una alta calidad en la motivación intrínseca, favoreciendo el rendimiento y el progreso de la persona, potenciando el deseo de seguir entrenando y consiguiendo el bienestar y diversión (Duda, Cumming & Balaguer, 2005; Balaguer, 2007).

Por otro lado, cuando el clima creado impulsa la frustración de las necesidades básicas, probablemente conlleve al desarrollo de una motivación extrínseca o no-motivación (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985).

Cuando el ambiente potencia la autonomía, favorece la calidad de la implicación y el bienestar, el individuo tiene la percepción de que puede elegir y actuar en sentido de su propia voluntad. En cambio, cuando el entorno suele ser de características más controladoras y coercitivas, es posible que las personas experimenten un sentimiento de malestar al tener que actuar bajo presión de que se tiene que realizar una determinada acción (Ryan & Deci, 2000; Balaguer, Castillo & Duda, 2008).

Desde miradas de diferentes autores, los deportistas desarrollan la motivación intrínseca, cuando ellos mismos se sientan con voz y voto, es decir, cuando creen que son iniciadores de sus acciones. Por otro lado, los deportistas deben sentirse parte del contexto, la relación se vincula cuando el jugador se siente parte de un grupo y contar con el apoyo del grupo, dichos en otras palabras, siente que es importante para el grupo.

Por último, los jugadores deben ser competentes, es decir, la competencia se desarrolla cuando el deportista se siente bueno para el deporte. Ahora bien, si los deportistas satisfacen estas necesidades psicológicas, tienden a producir una continuidad en el deporte, a la vez, un bienestar y desarrollo en la práctica de la actividad, produciendo disfrute y un rendimiento óptimo.

A continuación, se explicará un modelo que integra conceptos de la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría de Metas de Logro.

#### ***2.3.4 Modelo integrativo sobre el clima motivacional en el deporte (Duda, 2013)***

Considerando que ambas teorías motivacionales de las cuales se desarrolló con anterioridad el concepto de clima motivacional, Duda (2013) destaca la importancia de adoptar un enfoque teórico múltiple para estudiar el clima motivacional y desarrolla una concepción multidimensional e integradora del clima motivacional, abarcando los conceptos de las necesidades básicas, los dos estilos de la SDT y la idea de competencia auto-referenciada y la implicación a la tarea de la AGT llamando “Clima Motivacional Empowering-Disempowering”.

### ***2.3.5 Clima empowering***

Duda (2013) manifiesta que el clima empowering se caracteriza por una alta implicación en la tarea, un alto apoyo a la autonomía y un alto apoyo social y optimiza el qué, el por qué y el cómo de la participación deportiva de los jóvenes. Balaguer, Castillo & Duda, (2008) incorporan que los climas empowering favorecerán la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y una mayor implicación en las tareas, favoreciendo su bienestar, con menos probabilidad los deportistas abandonen su deporte, ya que se divierten más, se sienten más vitales y con mayor autoestima. Ya que en el clima empowering se hace presente un nivel alto en la tarea, un alto apoyo a la autonomía y un alto apoyo social, Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich & Duda, (2016) agregan que, en la implicación en la tarea, el entrenador pone importancia en el esfuerzo, la maestría personal y el desempeño individual y los deportistas perciben que la competencia se centra en mejorar sus propias habilidades, valorando el aprendizaje cooperativo (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016).

Mientras que en el apoyo a la autonomía va a implicar que el entrenador distinga las preferencias de sus deportistas y se consideren las diferentes perspectivas, haciéndolos partícipes de la toma de decisiones cuando es posible. (Mageau & Vallerand, 2003; Appleton et al., 2016). Por último, en el apoyo social los atletas dan cuenta que son valorados por su condición deportiva, y como personas, aquí el entrenador origina un ambiente de comprensión, inclusión y respeto, en el cual cada rol dentro del grupo es importante (Mageau & Vallerand, 2003; Reinboth et al., 2004; Appleton et al., 2016).

### ***2.3.6 Clima Disempowering***

Como se mencionó anteriormente, cuando se trata de un clima disempowering, los entrenadores promueven una *implicación en el ego* y se caracterizan por presentar un

estilo controlador, en otras palabras, cuando la competencia adopta una concepción de implicación en el ego, se valora “ser el mejor” y la comparación con los otros (Duda, 2013; Appleton et al., 2016). Asimismo, los deportistas dan cuenta que los errores se castigan, el entrenador provee un trato diferencial basado en el nivel de habilidad, y se impulsa a la rivalidad intra e inter grupo (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016). Por otro lado, los entrenadores que se caracterizan por un *estilo controlador*, presionan, intimidan, exponen y fomentan un trato represivo con los deportistas (Bartholomew et al., 2010; Appleton et al., 2016), asociándose con altos niveles de frustración de las necesidades básicas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Balaguer et al., 2012).

Este clima suele estar relacionado con conductas negativas o desadaptativas por parte de los deportistas y se asocia con mayores grados de ansiedad y miedo al fracaso, menor autoestima, trabajo en equipo, “deportividad” (fair play), y mayor probabilidad de abandono del deporte (Castillo, González, Fabra, Mercé & Balaguer, 2012; Duda et al., 2013; González, Castillo, García-Merita & Balaguer, 2015).

En resumen, el autor Duda (2013) integro las conceptualizaciones de la teoría de la autodeterminación y la teoría de metas de logro con el objetivo de producir un modelo integrado sobre los climas positivos, los favorecen la motivación intrínseca y los climas negativos que obstaculizan el desarrollo la motivación intrínseca, promocionando los motivos externos.

### ***2.3.7. Estudios sobre el clima motivacional en el ámbito deportivo***

Dentro de la literatura que aborda el estudio del clima motivacional, se han encontrado diversas investigaciones que fueron llevadas a cabo principalmente no solo con el fin de recabar información relevante sobre este constructo, sino también

examinar cómo se presenta el mismo y su relación con variables de la actividad deportiva.

En cuanto a los estudios realizados con el fin de analizar el clima motivacional en función de las variables socio demográficas, como el sexo, se destaca el trabajo de Torregrosa, Viladrich, Ramis, Azócar, Latinjak, & Cruz, (2011) donde participaron 121 jugadores/as de España, cuyos resultados indicaron que las atletas estaban más orientadas hacia la tarea y más comprometidas con el deporte. Como resultado, sería aconsejable que los programas de intervención establezcan énfasis en la creación de climas motivacionales relacionado con la participación en la tarea.

A su vez, el estudio de Cordo-Cabal, Gómez-López, Granero-Gallegos, Sánchez-Alcaraz (2019) realiza un análisis más complejo acerca de dicha temática, donde participaron 239 jugadores federados con edades entre los 12 y 44 años de España, cuyos resultados fueron que los hombres estaban orientados más al ego que las mujeres, asimismo, los deportistas percibieron un mayor clima de tarea y creyeron que la principal causa del éxito es el esfuerzo. Por otro lado, las mujeres mostraron niveles más altos en el clima tarea y en el esfuerzo que los hombres. Estos últimos presentaron valores mayores en el clima de ejecución, en la capacidad y técnicas de engaño que ellas. Los más jóvenes fueron los que mayores niveles de tarea y esfuerzo percibieron y finalmente, los jugadores con más experiencia deportiva percibieron un mayor clima de ejecución y una mayor creencia sobre las causas del éxito basadas en la capacidad y las técnicas de engaño que los más inexpertos. Estos datos pueden ser útiles para los entrenadores deportivos, en el diseño de entrenamientos orientados a un clima de tarea adaptados a las características de sus deportistas.

Otra investigación realizada por Álvarez, Balaguer, Castillo & Duda (2009) analizó los efectos del clima motivacional percibido sobre las metas de logro y las

consecuencias posibles de las metas múltiples sobre la motivación autodeterminada, donde participaron 370 jugadores de fútbol. Cuyos resultados mostraron que el clima de implicación en la tarea predecía de manera positiva la orientación a la tarea, a comparación del clima implicado en el ego que predecía de manera positiva la orientación de aproximación al resultado. La motivación autodeterminada era relacionada de manera positiva por la orientación a la tarea, en cambio, las orientaciones de aproximación y de evitación del resultado eran de manera negativa. A través de estos resultados señalaron la importancia de la imagen del entrenador como promovedor de la motivación autodeterminada.

Otros estudios tuvieron como objetivo relacionar el clima motivacional en función a otras variables deportivas, como por ejemplo los trabajos de Torres, Buñuel, Coll, & Murcia (2011), donde se trabajó con una muestra 580 deportistas de edades entre los 12 y los 17 años en jugadores de diferentes deportes y por otro lado, se encuentra el estudio de Iglesias, Corti, Garcia Arabehehy, Perli, & Raimundi (2019) en el cual participaron 30 entrenadores de Argentina. En el primer estudio, se encontró que el clima motivacional implicado a la tarea satisfacía las necesidades psicológicas básicas de los jugadores, y esa satisfacción de las necesidades estaba relacionada con la motivación intrínseca y, el clima motivacional que implica al ego predecía las necesidades de autonomía y de competencia. Se discuten los resultados en relación con la importancia de fomentar un clima motivacional tarea en los practicantes para incrementar la adherencia a la práctica deportiva.

Por otro lado, el trabajo realizado por Iglesias, Corti, Garcia Arabehehy, Perli, & Raimundi (2019) se encontró una relación entre la pasión armoniosa y clima motivacional empowering y por otro lado, una relación entre la pasión obsesiva con el clima disempowering. Dichos autores describen que una identificación armoniosa con el

deporte puede dirigirlos a conductas que favorecen la motivación y el disfrute de los deportistas, mientras que el “amor incontrolable” puede llevar a comportamientos interpersonales desadaptados (característicos del clima disempowering que llevan al malestar de los deportistas) y al sufrimiento del propio entrenador.

Analizando los resultados de las distintas investigaciones, queda en evidencia que se encontraron diferencias en las variables sociodemográficas, en las cuales los autores realizaron conclusiones en función de dichos resultados. Por otra parte, el clima motivacional se vincula con las variables que están relacionadas con la actividad deportiva, entre ellas la motivación y la pasión. Además, se ha recolectado información realmente enriquecedora al vincular dicho constructo tanto con variables sociodemográficas, como así también, con variables influyentes en los deportes.

### **3. Propuesta metodológica**

#### **3.1 Tipo de estudio o diseño**

Se realizó un plan de investigación cuantitativo. El presente es un estudio empírico, de tipo asociativo y comparativo de acuerdo con la clasificación sugerida por Ato, López-García y Benavente (2013).

#### **3.2. Participantes**

La muestra fue no probabilística. Participaron 108 deportistas varones y mujeres, practicantes de tenis, entre 10 y 19 años, hasta ese momento se encontraban participando en competencias de nivel federado.

#### **3.3 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

##### ***3.3.1 Cuestionario de variables sociodemográficas ad-hoc***

Preguntas sociodemográficas relativas a: Edad, estado civil, nivel educativo, zona de residencia, nacionalidad, con quien vive actualmente, que deporte práctica, hace cuantos años prácticas, cuantos días a la semana, cuantas horas entrena, la competición de que nivel es, el nivel de frecuencia de las competencias, si un familiar del entrevistado practica o practico deporte, si practica otro deporte y cual.

##### ***3.3.2 Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández Mendo, 2006) en su versión reducida, traducida y adaptada al castellano por Raimundi y Hernández Mendo (2016).***

Evalúa los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo. Está compuesto por siete subescalas: Autoconfianza, (AC), Control de Afrontamiento Negativo (CAN),

Control Atencional (CAT), Control Visuo-Imaginativo (CVI), Nivel Motivacional (NM), Control de Afrontamiento Positivo (CAP) y Control Actitudinal (CAC). Consta de 42 ítems con cinco opciones de respuesta 1 (de casi siempre) a 5 (casi nunca). Los ítems son del tipo “Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos” (AC) y “Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido” (NM). El análisis de confiabilidad arrojó un Alpha de Cronbach es de 0.67 a .76

### **3.3.3. Cuestionario del Clima Motivacional (EDMCQ-C) (Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich y Duda, 2016; adaptación: Balaguer, Castillo y Tomás, 2017).**

Este instrumento está formado por 34 ítems, compuesto por una escala tipo Likert, en la que cada ítem tiene un rango de respuesta de 1 a 5. El 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y el 5 a totalmente de acuerdo.

Este instrumento ha demostrado tener una validez factorial en el contexto deportivo (Appleton et al., 2016; Hancox et al., 2016), así como niveles de fiabilidad 24 satisfactorios, los cuales han oscilado entre .74 y .91 (Appleton y Duda, 2016; Appleton et al., 2016).

## **3.4 Procedimiento**

Los participantes del presente estudio respondieron voluntariamente, de forma anónima, sin límites de tiempo, un cuestionario auto-administrado de manera virtual (a través de la plataforma Google Forms). Se contactó a diferentes entrenadores y deportistas con acceso a la población de estudio. Antes de comenzar con el cuestionario, en caso de los menores de edad, se contactó a los padres para firmar un consentimiento para poder continuar con la administración de los instrumentos. A continuación, se encuentra el link al que tuvieron acceso los encuestados durante el proceso de

investigación:

[https://docs.google.com/forms/d/1KVbCLDWJsqj6LZSW6H5TsCKSweFpiNNvEBWi\\_cpkOk/viewform?edit\\_requested=true#responses](https://docs.google.com/forms/d/1KVbCLDWJsqj6LZSW6H5TsCKSweFpiNNvEBWi_cpkOk/viewform?edit_requested=true#responses)

Luego del procesamiento inicial de los datos, los participantes y entrenadores recibieron un informe, a modo de devolución, con los principales resultados obtenidos para cada equipo.

### **3.5 Análisis de los datos**

Finalmente, los datos fueron cargados y procesados por el paquete estadístico SPSS 20 (en español). Con el fin de realizar comparaciones entre diferentes grupos se utilizó la prueba U de Mann-Whitney y para correlacionar variables se utilizó el coeficiente rho de Spearman.

Los datos recopilados fueron procesados a través del software IBM-SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 20.

## 4. Resultados

### 4.1. Análisis de normalidad y descripción de las variables

En un principio se llevó a cabo la prueba de normalidad con las escalas de clima motivacional y las habilidades psicológicas, la prueba utilizada fue la de Kolmogorov Smirnov debido a que la cantidad de casos fue mayor a 50 (Blanca Mena, 2012). Se encontró que las variables control afrontamiento negativo, control visual imaginativo, implicación en la tarea, empowering y disempowering se distribuyen de manera normal, mientras que el resto se distribuye de manera anormal. Se utilizarán pruebas no paramétricas para todos los casos (Rho de Spearman para correlaciones y U de Mann-Whitney para comparaciones entre grupos).

**Tabla 1**

*Estudios descriptivos de las escalas de habilidades psicológicas y clima motivacional percibido y prueba de normalidad.*

<i>Variables</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Asimetria</i>	<i>Curtosis</i>	<i>KS</i>	<i>p</i>
Autoconfianza	21.62	4.59	-.49	-.21	-.094	.021
Control afrontamiento negativo	19.76	3.85	-.22	.24	.062	.200
Control atencional	20.14	.4.37	-.20	-.55	.088	.037
Control viso imaginativo	20.23	4.50	-.22	-.07	.070	.200
Nivel motivacional	25.22	3.50	-.99	1.07	.151	.000
Control afrontamiento positivo	22.89	3.57	-.62	-.49	.130	.000
Control actitudinal	21.85	3.81	-.32	-.57	.117	.001
Implicación a la tarea	4.27	.44	-.49	.85	.084	.056
Apoyo a la autonomía	4.25	.44	-.54	.08	.115	.001
Apoyo social	4.32	.64	-1.26	2.38	.149	.000
Implicación al ego	2.27	.69	.33	-.67	.123	.000
Estilo controlador	2.38	.61	.40	-.26	.089	.035
Empowering	72.36	7.11	-.53	.98	.076	.142
Disempowering	39.75	9.97	.25	-.56	.050	.200

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

Nota: KS = prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov

#### 4.1.2 Caracterización de la muestra según datos sociodemográficos

La muestra estuvo conformada por 108 jugadores de tenis de la provincia de Buenos Aires entre las edades de 10 hasta los 19 años donde el promedio (media) de la edad de los tenistas es de 15, 72. En cuanto al sexo, los encuestados varones fueron 63 (58, 3%), mientras tanto, las jugadoras de tenis mujeres fueron 45 (41, 7%)

**Tabla 2**

*Características sociodemográficas de la muestra*

		% (n)
Género	Varones	58.3 (63)
	Mujeres	41.7 (45)
Edad	<i>M (DE)</i>	15,72(2,26)
	Rango	(10-19)
Lugar de residencia	Ciudad de Buenos Aires	34.3 (37)
	Gran Buenos Aires	57.4 (62)
	Interior del país	8.3 (9)
Familiares que practican otros deportes	Sí	92.6 (100)
	No	6.5 (7)
Otro deporte	Sí	25.9 (28)
	No	74.1 (80)

#### 4.2 Comparación de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en función del sexo

En función del objetivo específico número dos, no se encontraron resultados significativos a la hora de comparar las variables del estudio en función del sexo.

**Tabla 3***Comparación entre grupos, en función del género (U de Mann Whitney)*

	Rango promedio		U	P
	Varones (n=63)	Mujeres (n=45)		
Autoconfianza	56.46	51.76	1294.000	.440
Control afrontamiento negativo	59.15	47.99	1124.500	.067
Control atencional	55.32	53.36	1366.000	.747
Control viso imaginativo	54.75	54.16	1402.000	.923
Nivel motivacional	56.38	51.87	1299.000	.457
Control afrontamiento positivo	55.06	53.72	1382.500	.826
Control actitudinal	56.76	51.33	1275.000	.373
Implicación a la tarea	54.04	55.14	1388.500	.856
Apoyo a la autonomía	53.10	56.46	1329.500	.580
Apoyo social	54.97	53.84	1388.000	.851
Implicación al ego	55.02	53.78	1385.000	.839
Estilo controlador	54.13	55.01	1394.500	.886
Empowering	54.32	54.76	1406.000	.943
Disempowering	54.60	54.36	1411.000	.968

### 4.3 Relación entre las variables de estudio de varones y mujeres por separado

En función del objetivo específico número tres, en cuanto al sexo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas de acuerdo con las variables de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido. Por otro lado, se realizaron correlaciones entre las variables correspondientes las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en función del sexo, analizándose las relaciones las variables separando por sexo.

Teniendo cuenta a la variable autoconfianza, podemos observar que al analizar las relaciones separando por sexo, en los varones, se encontraron tres relaciones, una positiva con apoyo a la autonomía y dos negativas entre estilo controlador y el clima

disempowering. En el caso de las mujeres no se encontraron relaciones entre ambas. (Ver tabla 4)

En cuanto al control visuo- imaginativo, se encontraron correlaciones positivas con la implicación en la tarea, en el grupo de los varones y por otra parte, se encontraron una relación negativa con la implicación al ego y una relación positiva con apoyo a la autonomía y clima empowering, en el grupo de las mujeres. (Ver tabla 4). Con respecto al nivel motivacional, tanto en los varones como en las mujeres, se pueden observar relaciones positivas con la implicación a la tarea, apoyo social y el clima empowering. Agregando en los varones, una relación positiva con el apoyo a la autonomía y una relación negativa con estilo controlador. (Ver tabla 4).

En cuanto al control de afrontamiento positivo, en los varones se encontraron relaciones significativas positivas con el clima empowering y sus respectivas dimensiones, apoyo a la autonomía, implicación a la tarea, apoyo social. Asimismo, se encontraron relaciones negativas con el estilo controlador y el clima disempowering. Por otro lado, en el caso de las mujeres no se encontraron relaciones significativas. (Ver tabla 4).

En las tenistas mujeres no se encontraron relaciones significativas entre el control actitudinal y las variables del clima motivacional. Por otro lado, en los varones se encontraron tres relaciones estadísticamente significativas y positivas, con la implicación en la tarea, apoyo a la autonomía y clima empowering. (Ver tabla 4).

Por último, con relación al control de afrontamiento negativo y el control atencional no se encontraron relaciones con el clima motivacional percibido.

**Tabla 4**

*Correlación entre las escalas de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido para varones y mujeres por separado (Rho de Spearman).*

		Implicación a la tarea	Apoyo a la autonomía	Apoyo social	Implicación al ego	Estilo controlador	Empowerin g	Disempowerin g
Autoconfianza	(V)	.213	.295*	.049	-.155	-.254*	.195	-.258*
	(M)	.054	-.045	.109	-.197	-.100	.105	-.212
Control afrontamiento negativo	(V)	.092	.162	.146	-.118	-.202	.112	-.152
	(M)	-.141	-.173	-.142	-.151	-.228	-.081	-.269
Control atencional	(V)	.214	.207	.142	-.125	-.119	.207	-.142
	(M)	.026	-.026	.126	-.238	-.123	.067	-.235
Control viso imaginativo	(V)	.325**	.044	.109	.093	.082	.238	.070
	(M)	.273	.311*	.224	-.301*	.049	.320*	-.129
Nivel motivacional	(V)	.335**	.404**	.323**	-.180	-.256*	.429**	-.247
	(M)	.338*	.267	.347*	-.237	-.054	.372*	-.169
Control afrontamiento positivo	(V)	.347**	.284*	.276*	-.160	-.297*	.366**	-.274**
	(M)	.135	.086	.102	-.107	-.136	.168	-.182
Control actitudinal	(V)	.409**	.265*	.236	-.050	-.100	.386**	-.097
	(M)	.011	.092	.178	-.044	-.205	.126	-.188

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

#### **4.4 Correlaciones entre habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en función del incremento de la edad**

En función del objetivo específico número cuatro, se encontraron dos relaciones estadísticamente significativas con respecto al control de afrontamiento negativo y control atencional y ambas son relaciones negativas.

Por otro lado, se encontraron relaciones significativas y positivas con el estilo controlador y el clima disempowering (Ver tabla 5)

**Tabla 5***Relación de las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido con la edad*

	<i>Edad</i>
Autoconfianza	-.127
Control afrontamiento negativo	-.213*
Control atencional	-.242*
Control viso imaginativo	.102
Nivel motivacional	-.010
Control afrontamiento positivo	-.086
Control actitudinal	.045
Implicación a la tarea	.173
Apoyo a la autonomía	.143
Apoyo social	.156
Implicación al ego	.140
Estilo controlador	.229*
Empowering	.152
Disempowering	.207*

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

#### **4.5 Correlaciones entre las variables del estudio**

En función con el objetivo específico número cinco, se realizaron correlaciones entre las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido en tenistas.

Teniendo en cuenta la autoconfianza, se encontraron relaciones significativas e inversas entre estilo controlador y disempowering.

El control visuo- imaginativo obtuvo relaciones positivas con las variables, implicación en la tarea y clima empowering.

Con respecto al nivel motivacional, se encontraron relaciones significativas con el clima empowering y sus respectivas dimensiones, implicación a la tarea, apoyo a la autonomía, apoyo social, y obtuvo una relación negativa con el clima disempowering.

En cuanto al control de afrontamiento positivo, se encontraron relaciones negativas con el estilo controlador y el clima disempowering. Por otro lado, se obtuvo relación positiva con el clima empowering y sus dimensiones, implicación en la tarea, apoyo a la autonomía y apoyo social.

Al estudiar a la variable control actitudinal, se encontraron relaciones estadísticamente significativas con el clima empowering y sus respectivas dimensiones, implicación en la tarea y apoyo social.

Por último, con relación al control de afrontamiento negativo y el control atencional, no se encontraron relaciones con el clima motivacional.

**Tabla 6**

*Relación entre las variables pertenecientes a habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido (Rho de Spearman)*

	Implicación a la tarea	Apoyo a la autonomía	Apoyo social	Implicación al ego	Estilo controlador	Empowering	Disempowering
Autoconfianza	.147	.153	.075	-.184	-.209*	.160	-.241*
Control afrontamiento negativo	-.018	.020	.006	-.137	-.156	.022	-.183
Control atencional	.138	.116	.128	-.174	-.118	.152	-.171
Control viso imaginativo	.305**	.159	.167	-.070	.050	.275**	-.015
Nivel motivacional	.323**	.336**	.324**	-.188	-.174	.389**	-.207*
Control afrontamiento positivo	.257	.198	.194*	-.135	-.246*	.278**	-.240*
Control actitudinal	.243	.188	.210*	-.053	-.142	.272**	-.127

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

## **5. Discusión, limitaciones y conclusión**

### **5.1 Discusión**

El tenis como la mayoría de los deportes se ha convertido en una de las modalidades con procesos de especialización más temprana lo que implica generar procesos más específicos y competitivos a cortas edades (Hopf, 2001).

Uno de los objetivos específicos planteados fue comparar las variables de estudio en función del sexo. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas de acuerdo al clima motivacional y a las habilidades psicológicas.

Por otro lado, se analizó las relaciones entre las variables de estudio separando por sexo. En cuanto a la habilidad psicológica autoconfianza, en las mujeres no se encontraron relaciones estadísticamente significativas y por otro lado, en los varones, se encontraron tres relaciones, dos negativas (estilo controlador, clima disempowering) y una positiva (apoyo a la autonomía). Esto quiere decir, los jugadores de tenis, al tener mayor expectativa de éxito, la percepción del clima no va a estar implicado a un contexto de presión, de intimidación y ni de comparación social, sino más bien los tenistas percibirán un clima implicado hacia la integración de sus iniciativas, un contexto donde sus opiniones van a hacer tomadas en cuenta, al igual que sus propias decisiones. Estos resultados coincidieron con las investigaciones de Pineda-Espejel, Morquecho-Sánchez, Alarcón (2020) y en parte, con el estudio de Raimundi, Celsi & Otero (2020). La primera investigación participaron 239 deportistas (deportes variados) de alto rendimiento. Un 60.6% de ellos participó en deportes individuales, y el resto lo hizo en deportes de conjunto. Este estudio demostró que el estilo de apoyo a la autonomía del entrenador predice positivamente la autoconfianza antes de una

competición, lo hace de forma indirecta a través de la satisfacción de la necesidad de competencia y la motivación autónoma.

Mientras que el segundo estudio, participaron 103 deportistas entre 15 y 28 años, se encontró que el apoyo a la autonomía se relacionó de manera directa con la autoconfianza y el control de la actitud en ambos géneros y solo entre las mujeres con el control de afrontamiento negativo y positivo. Asimismo se encontró que el estilo controlador se asoció negativamente con casi todas las habilidades psicológicas para el rendimiento, pero solo en el grupo de varones.

Lo anteriormente mencionado, coincide con lo dicho por Vealy, Knight, & Pappas (2002) donde manifiestan que la confianza influye en el uso de las habilidades de percepción (por ejemplo, la adaptabilidad, en la toma de decisiones. Esto se ve reflejado en la presente tesis y en las demás investigaciones mencionadas, ya que la habilidad psicológica autoconfianza obtuvo una relación positiva con el apoyo a la autonomía, es decir con la toma de decisiones, teniendo voz y voto, deseo de elección y sentimiento de ser es el iniciador/a de las propias acciones) y asimismo, pudiendo satisfacer sus necesidades y comenzar el desarrollo de la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985) y el bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2000, Balaguer et al., 2008).

Por otro lado, en la investigación de Raimundi, Celsi & Otero (2020) además, que el apoyo a la autonomía se relacionó de manera directa con la autoconfianza (como en la presente tesis) también, con el control de la actitud en ambos géneros. Si tomamos como referencia lo mencionado por Mageau & Vallerand (2003) cuando expresan que el entrenador apoya activamente las iniciativas de los deportistas y genera condiciones de desarrollo personal, evitando realizar críticas que produzcan a los deportistas sentimientos de culpabilidad y lo de Deci & Ryan, (1985) cuando expresan que el ambiente potencia la autonomía, favorece la calidad de la implicación y el bienestar, el

individuo tiene la percepción de que puede elegir y actuar en sentido de su propia voluntad. Asimismo, al estar atentos y ocuparse del transcurso de aprendizaje de sus deportistas, permitiendo que éstos elijan y se motiven intrínsecamente, los entrenadores permiten que sus jugadores conozcan sus habilidades, a la vez, que puedan tener una mayor capacidad para reflexionar sobre sus progresos y sobre cómo seguir mejorando y entiendan mejor cómo afrontar los desafíos en sus entrenamientos y partidos (Reigal et al., 2018). Aquí se puede ver reflejado que cuando el entrenador apoya a la autonomía, está apoyando las iniciativas de los deportistas, las decisiones, invita al jugador a pensar por sí solo, teniendo voz y voto, esto va a construir la actitud del jugador dentro de un entrenamiento y competencia tanto en varones como en mujeres.

Por otro lado, en los varones tenistas su control visuoimaginativo se relacionó positivamente con la orientación a la tarea. Mientras tanto en las mujeres, esta habilidad se relacionó positivamente con el apoyo a la autonomía y el clima empowering, y negativamente con la implicación al ego. En el caso de los varones tenistas, mientras más capacidad de imaginar situaciones ejecutando acciones en un entrenamiento o partido, percibirán un clima implicado hacia la mejora, diversión y el aprendizaje. Ahora bien, aquí los tenistas varones que tienden a visualizar más, perciben un ambiente que está implicado hacia la mejora personal, hacia el mejoramiento de sus propias habilidades, valorando el aprendizaje cooperativo (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016).

En el caso de las mujeres, mientras más capacidad de imaginar situaciones ejecutando acciones, la percepción del clima no va a estar implicado hacia la comparación con otros y o a castigos, sino implicado hacia la satisfacción de sus necesidades, a la diversión y además, a un ambiente donde las deportistas tengan voz y voto, decidiendo sus propias acciones. Estos resultados están relacionado con la investigación de Reigal

et al. (2018), donde 112 jugadores de balonmano playa con edades entre 17 y 32 años, encontraron que el clima de implicación en el ego se asoció de forma negativa con la autoconfianza, el control atencional, el control en visualización e imagen, el nivel motivacional, el control del afrontamiento positivo y el control actitudinal .

Por otro lado, el apoyo a la autonomía y el clima motivacional orientado a la tarea han tenido una relación positiva con todas las dimensiones del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

El nivel motivacional, tanto en los varones como en las mujeres se observaron relaciones estadísticamente positivas entre esta habilidad psicológica con la implicación a la tarea, apoyo social y clima empowering. Agregando en el caso de los varones, una relación positiva con apoyo a la autonomía y una relación negativa con estilo controlador. En los varones y en las mujeres, cuando tengan más niveles de dirección hacia una meta, la percepción del clima no será implicado hacia la intimidación ni la comparación entre los jugadores, sino más bien, el contexto estará implicado al crecimiento personal de sus jugadores, orientado hacia su participación, siendo valorados como jugadores y a la vez, incorporando comprensión y respeto. Agregando en el caso de los varones, que mientras más dirección hacia un objetivo tengan, su percepción del clima será de una manera que las decisiones de los deportistas sean tomadas en cuenta. Primero y principal, hay que tomar en cuenta que la motivación es una habilidad fundamental para la práctica de una actividad deportiva (Balaguer et al., 2008), por otro lado, desde el punto de vista de la teoría de la autodeterminación, el clima motivacional es considerado un factor social que va a influir sobre la motivación a través de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas, competencia, autonomía y relación con los demás. (Deci y Ryan, 1985, 2000). Aquí se puede ver reflejado que el nivel motivacional de los jugadores va a estar relacionado con las

necesidades psicológicas básicas, como, por ejemplo, en este caso el apoyo social solamente en mujeres. Mientras que, en los varones jugadores, la motivación se relaciona con apoyo social y el apoyo a la autonomía. La satisfacción de las necesidades incrementa la motivación intrínseca, realizando el deportista la práctica por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000). Asimismo, se puede interpretar es que un clima motivacional que favorece la satisfacción de las necesidades básicas se vincula con la suba de los niveles de motivación. En este caso, los varones y mujeres tenistas, que presentan un aumento en su motivación, tenderán a sentirse autónomos, competentes (sentirse bueno en su deporte) produciendo una continuidad en el deporte, a la vez, un bienestar y desarrollo en la práctica de la actividad. Agregado que en los varones tenistas, se sentirán autónomos, percibiéndose parte del grupo y respetados.

Siguiendo la línea de lo comentado, está relacionado con la investigación de Castillo Jiménez, López-Walle, Tomás y Balaguer (2017) donde participaron 240 jugadores de fútbol de México. Hallaron que la percepción que los jugadores de fútbol tienen del clima empowering creado por los entrenadores, favorece y es predictor de la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades básicas. Las estrategias de afrontamiento de los atletas se han relacionado a variables tales como autoconfianza (Grove y Heard, 1997), orientaciones de meta (Kim y Duda, 1997; Ntoumanis, Biddle y Hadcock, 1999), clima motivacional (Ntoumanis et al., 1999), entre otros, y asimismo, la práctica de la actividad física o alguna modalidad deportiva, con sus características (experiencia, intensidad competitiva, percepción de éxitos o fracasos, etc), posibilita disponer de unas estrategias de afrontamiento u otras (Allen, Frings & Hunter, 2012). Con relación a lo anteriormente mencionado, en este caso, el

control de afrontamiento positivo de las mujeres tenistas, no obtuvo relaciones significativas con el clima motivacional.

Por otro lado, en los varones se encontraron relaciones significativas positivas y negativas con todas las variables que conforman el clima motivacional excepto la variable implicación al ego. Se presentaron relaciones positivas en implicación a la tarea, apoyo a la autonomía, apoyo social y clima empowering, mientras que, se obtuvieron relaciones negativas en estilo controlador y clima disempowering. Esto quiere decir que los varones tenistas mantienen sus conductas para afrontarse a situaciones deportivas favorables, cuando se crea un ambiente destinado a la diversión, al disfrute de su deporte, al desarrollo personal, también, hacia el respeto mutuo de los jugadores y no a un ambiente dirigido a la comparación de otros, tratos indiferentes hacia los jugadores, como así también, dirigido hacia el castigo y la intimidación. Siguiendo la línea de lo comentado, si tomamos como referencia la definición de Álvarez et al., (2014) del control de afrontamiento positivo, que manifiesta que el deportista tiene la capacidad de energizarse por medio del pensamiento positivo con el objetivo de realizar un afrontamiento de la competición óptima. Asimismo, el jugador de tenis podrá poner más atención a sus pensamientos positivos para llegar a una competición óptima, esto también gracias al contexto creado por su entrenador. En este resultado, se pudo relacionar con la orientación a la tarea, que tiene que ver con la concepción de auto-referencia (Nicholls, 1989; Balaguer; 2007), esas creencias que el deportista tiene de sí mismo, y a la vez, esto formaría parte de esos pensamientos positivos para poder llegar a un afrontamiento adecuado.

Por otro lado, el control de afrontamiento positivo de los jugadores de tenis se relaciona con el apoyo a la autonomía, en definiciones de autores y en los resultados de la presente tesis. Los jugadores de tenis consideran que pueden dominar una situación

favorable a través de actitudes positivas, si ellos perciben que el entrenador apoya activamente sus iniciativas y generan condiciones de desarrollo personal, (Mageau y Vallerand, 2003) y asimismo, el deportista experimentará una sensación de integridad como por ejemplo, cuando las acciones, los pensamientos y los sentimientos de uno son auténticos y respaldados por uno mismo (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Ese clima motivacional creado por el entrenador influenciará en el afrontamiento de los jugadores generándoles, el sentimiento de integridad, es decir, que sus pensamientos son auténticos y eso, lo podría ayudar a poder mantener esos pensamientos positivos en las situaciones favorables. Un ejemplo que puede estar ligado a esto, es los jugadores de tenis al perder varios puntos en un partido, pueden mantener un pensamiento positivo, calma y estando atento a cada jugada que es ejecutada por el rival, sin perder la paciencia.

Por lo último, si los jugadores de tenis consideran que son capaces de dominar y mantener condiciones atencionales y de concentración, para afrontarse a situaciones deportivas favorables (Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977), percibirán que son valorados tanto por su condición deportiva, y como personas, donde se sentirán importantes dentro del grupo deportivo (Mageau & Vallerand, 2003; Reinboth et al., 2004; Appleton et al., 2016). El control actitudinal manifestado en diferentes deportistas para entregarse a las tareas de entrenamiento y competición, se correlaciona con habilidades psicológicas de motivación y atención. (Izquierdo et al., 2006). En referencia con lo anteriormente mencionado, en los tenistas varones, se encontraron tres relaciones estadísticamente significativas y positivas entre control actitudinal con orientación a la tarea, apoyo a la autonomía y el clima empowering. En cambio, en las tenistas mujeres no se encontraron relaciones estadísticamente significativas.

Dicho de otra manera, los varones tenistas tendrán mayor dominio de su conducta, si

ellos perciben que sus entrenadores crean un contexto donde los deportistas participan cuando es posible, dirigiéndolos al disfrute de su deporte y al mejoramiento de las habilidades deportivas.

Los resultados coinciden con lo planteado en el marco teórico, ya que si tomamos como referencia que si el entrenador toma en cuenta la participación de los jugadores y los hace partícipes de la toma de decisiones cuando es posible (Mageau & Vallerand, 2003; Appleton et al., 2016), lo que entraría en juego aquí es la actitud de los jugadores de tenis, en la toma de decisión, en la participación en su deporte, en el entrenamiento o en la competencia, permitiendo que los jugadores de tenis elijan y se motiven intrínsecamente y asimismo, que los entrenadores permitan que sus deportistas conozcan sus habilidades, tengan una mayor capacidad para reflexionar sobre sus progresos y sobre cómo seguir mejorando y comprendan mejor cómo afrontar los desafíos en sus entrenamientos y partidos (Reigal et al., 2018), teniendo una actitud implicada al mejoramiento de sus propias habilidades, (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016), poniendo énfasis en actitudes intrínsecas y de esfuerzo individual. El estudio de Raimundi, Celsi & Otero (2020) coincide, en parte, con los resultados arrojados en la presente tesis, donde participaron 103 jugadores varones y mujeres, entre 15 y 28 años, los resultados mostraron que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador predice el control de la actitud y la autoconfianza en ambos géneros. Solo que aquí, en las tenistas mujeres el control actitudinal no obtuvo relación con el clima motivacional y agregando que en los varones tenistas, obtuvo relación estadísticamente significativa con la orientación a la tarea y el clima empowering.

Por último, el control de afrontamiento negativo y el control atencional no obtuvieron ninguna relación con las dimensiones del clima motivacional con función al género. Estos resultados coincidieron con los obtenidos en la presente tesis, en parte

con la investigación de Kuan & Roy (2007) donde participaron 40 atletas de artes marciales de Malasia, en la cual concluyeron que la orientación dirigida hacia la tarea se asocia positivamente con el control de afrontamiento positivo y el nivel motivacional, mientras tanto que la orientación al ego se relaciona positivamente con el control de afrontamiento negativo y por otro lado, no encontraron diferencias entre los géneros. Mientras que los atletas de artes marciales tienen dificultad en poder controlar sus emociones negativas, por ejemplo, enojo, frustración, entre otros, ellos van a percibir un clima que se busca que sean mejores que sus compañeros, siendo en mejor en habilidades. (Nicholls, 1989; Balaguer; 2007), es decir, los atletas buscan ser mejor que los demás o ser visto como superior o igual haciendo el menor esfuerzo y si no es así, se van a frustrar o enojar con ellos mismos, y tener más probabilidades de abandonar su deporte. Caso contrario, en la presente tesis, el control de afrontamiento negativo no obtuvo relación entre las dimensiones del clima motivacional en función del género. Una probable interpretación de este resultado quizás sea que ya los jugadores de tenis varones, tienen un control de afrontamiento positivo formado y relacionado con el clima motivacional, así que mantienen sus conductas para afrontarse a situaciones deportivas favorables, cuando se crea un ambiente destinado a la diversión, al disfrute de su deporte, al desarrollo personal, también, hacia el respeto mutuo de los jugadores y no a un ambiente dirigido a la comparación de otros, tratos indiferentes hacia los jugadores, como así también, dirigido hacia castigo y la intimidación.

A raíz de poder mantener esas conductas positivas para hacerle frente a las situaciones deportivas adecuadas, no debería tener dificultad en mantener controladas esas emociones negativas que lo dificultan en un entrenamiento o competencia.

Una posible inferencia de la razón por la cual los resultados de la investigación de Kuan & Roy (2007) y la presente tesis sean heterogéneos en parte, es que posiblemente

la muestra es reducida, con 40 deportistas, (21 varones y 19 mujeres) y se podría interpretar que quizás es por este motivo que no obtuvieron relaciones estadísticamente significativas en relación en cuanto al género.

Por otra parte, en otra investigación de Tripathi y Singh (2010) obtuvieron resultados heterogéneos a la reciente tesis, donde participaron estudiantes atletas masculinos y femeninos, en la cual concluyeron que las puntuaciones obtenidas por los varones en el control atencional son mayores que los de las mujeres. Dicho en otra manera, los varones tienen la capacidad más que las atletas mujer en mantener la concentración de forma continuada, focalizando la atención en lo relevante para la ejecución deportiva (Singer y Janelle, 1999).

Otros de los objetivos específicos fue relacionar la edad y las variables de la investigación, los análisis demostraron que los jugadores de tenis que presentan más edad, sus habilidades control de afrontamiento negativo y el control atencional disminuyen y a su vez, aumentan el estilo controlador y el clima disempowering. Dicho de otra manera, si los jugadores de tenis que presentan más edad tendrán más dificultades en controlar las situaciones desfavorables y asimismo, no poder controlar sus emociones negativas como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento, que la persona puede padecer como resultado de tener que afrontar una competición deportiva (González, 2015), a su vez, desconcentrándose en su acción y percibiendo un clima autoritario y de intimidación por parte de sus entrenadores, enfatizando “ser el mejor”, la comparación con los otros, presionando, intimidando, fomentando un trato represivo con los deportistas (Bartholomew et al., 2010; Appleton et al., 2016), castigando si los jugadores cometen algún error y fomentando un trato diferencial, llevando a una rivalidad intra e inter grupo (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016). Esto puede propiciar que los jóvenes atletas vean frustradas su capacidad

de actuar con mayor libertad o de creer que son los iniciadores de sus propias conductas, como así también, puede obstaculizar su sentido de relación con los demás debido a los favoritismos o comparaciones constantes entre compañeros (Duda et al., 2018).

Este clima disempowering, donde los jugadores de esta muestra perciben cuando tienen más edad, suele estar relacionado con conductas negativas o desadaptativas por parte de los deportistas y se asocia con mayores grados de ansiedad y miedo al fracaso, menor autoestima, trabajo en equipo, “deportividad” (fair play), y mayor probabilidad de abandono del deporte (Castillo, González, Fabra, Mercé & Balaguer, 2012; Duda et al., 2013; González, Castillo, García-Merita & Balaguer, 2015).

En relación a los resultados de la presente tesis, según Pestillo de Oliveira et al (2016) las estrategias de afrontamiento se consideran un elemento importante en el deporte como un determinante del éxito y además, es importante que esté presente en los deportistas la habilidad de mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo duradero según las exigencias de la situación a la que se enfrenta un individuo (Dosil y Caracuel, 2003). Los resultados anteriormente mencionados, por un lado, se podrían explicar ya que la edad media de la muestra es 15,7 años, una etapa donde deportistas jóvenes son más propensos al enojo y frustración cuando las cosas no salen como planificaron (Sosa, 2005) y podrían estar ligado a las exigencias de sus competencias o entrenamientos, asimismo, pueden entrenar más días o jugar más torneos de lo que solían hacerlo y se pueden presentar más situaciones donde haya más probabilidades que los tenistas se equivoquen en sus entrenamientos/competencias y así, no poder controlar las situaciones adversas y donde entraría más en juego la gestión de las emociones en contextos competitivos y producto de esto, se dificultarían el manejo de la atención-concentración. Siguiendo la línea del pensamiento, cabe aclarar que el tenis es un deporte individual, y obviamente se puede reflejar que el

jugador dependerá de sí mismo, cometerá errores, y tratará de poder equilibrarse en el partido, en algunos casos llegan a ese “equilibrio”, pero otras veces no. Por último, el tenis argentino cuenta con un calendario bastante extenso, ya que cada fin de semana se juegan torneos abiertos, regionales, nacionales, entre otros. Dado que las exigencias del entorno deportivo son específicas de cada una de las modalidades y el deportista debe ser eficaz y controlar los entornos demostrando con sus habilidades. (Riera, 2005). Para entrar más en detalles, Badia, Maresma, Donato, Vega & García, G. (1996) explican que en una primera instancia existe:

- Escuela de mini tenis donde entrenan a chicos/as de 6 hasta los 7 años, el objetivo es que se diviertan y socialicen.

- Escuela de iniciación (8 a 10 años) donde el objetivo es iniciarse en la competición.

- Escuela de perfeccionamiento (11-13 años) se empieza a competir regularmente

- Escuela de competición (14 -16 años), el objetivo es poder mejorar el rendimiento deporte

- Escuela de alta competición (17- 20 años) el objetivo es priorizar al deporte, competir en niveles superiores y dar paso al mundo profesional.

Ahora bien, como la media de la muestra de esta investigación es de 15,7 años, se podría inferir que la mayoría de los jugadores/as están en el plano de la escuela de competición, donde el objetivo es la mejora de su rendimiento deportivo, dirigiéndose a la alta competición, y es por eso que la percepción del clima por parte de los deportistas hacia sus entrenadores se presenta de una manera que favorecen la comparación con el otro y la búsqueda de ser el mejor, implicado a la autoridad y a la coerción y la presencia de comportamientos, del control personal, de intimidación, y la utilización de recompensas y castigos.

Estos resultados coincidieron con la investigación de Cordo-Cabal, L., et al (2019) donde participaron deportistas federados (fútbol, balonmano, voleibol, etc) entre 12 y 44 años. Uno de los resultados fue que los deportistas más jóvenes percibieron un mayor clima de tarea o maestría y que los jugadores mayores percibieron un mayor clima de ego o de ejecución generado por sus entrenadores. En este caso, una posible interpretación del motivo por el cual los resultados de Cordo- Cabal, L; et al (2019) son homogéneos a la presente tesis, es que al ser deportistas con más edad y federados participan en un entorno más competitivo y por eso que la percepción de los tenistas estaría implicado en las exigencias de los entrenadores en los entrenamientos, para que estén en la “altura” de los torneos, siendo estrictos en lo táctico, técnico y en lo físico, poniendo castigos si no cumplen con lo acordado. Ahora bien, si tomamos lo dicho por los autores Castuera, Navarrete, Román y Rabaz (2015) que en el contexto deportivo serán los entrenadores los que fomentaran ambientes orientados a la tarea (maestría) o al ego (rendimiento) en función de los criterios de éxito utilizados, siendo así, que los entrenadores crearan estos dos tipos de ambientes ya que observaron que con ese estilo de ambiente, los deportistas van a dirigirse al éxito.

Por otro lado, los resultados no coincidieron con los trabajos con los 89 taekwondistas universitarios, que competían en el Campeonato de España Universitario (Álvarez et al., 2014). Con respecto al trabajo de Álvarez et al (2014) una posible interpretación de él motivo por el cual los resultados son heterogéneos con la presente tesis, es que primero es que son deportes diferentes e incluso, la diferencia puede encontrarse en las características de cada deporte y los valores que transmite específicamente las artes marciales y el tenis, asimismo, lo que transmite el entrenador en cada deporte influye en el clima motivacional.

En este caso, los taekwondistas universitarios que perciben un ambiente desarrollado por sus entrenadores donde se les ofrecen alternativas de elección, les apoyan en la elección de las mismas y se sienten comprendidos por ellos, es más probable que sientan que ellos mismos son la causa de sus propias acciones (deCharms, 1968).

Otro de los objetivos específicos planteados fue correlacionar el clima motivacional y las habilidades psicológicas de los tenistas. En dicho objetivo, se encontraron relaciones significativas e inversas entre la autoconfianza y las variables estilo controlador y disempowering. Con referente a los resultados, en los casos que la autoconfianza tiende a aumentar, las habilidades psicológicas mencionadas anteriormente disminuyen. Dicho de otra manera, en los casos que la autoconfianza de los tenistas tiende a aumentar, los deportistas tienden a percibir una disminución en la presión y la comunicación controladora de su entrenador, el ambiente no va a estar implicado en ser el mejor que los otros ni en la comparación social, sino en la percepción de un clima de los deportistas se va a percibir implicado a la mejora del rendimiento, aprendiendo de los demás, manifestando el deseo de elección y sentimiento de ser es el iniciador/a de las propias acciones (Deci y Ryan, 1985) y asimismo, siendo respetado por los demás. Estos resultados coinciden con varios conceptos de diferentes autores, como por ejemplo Weinberg y Woud (2010) donde manifiestan que la autoconfianza se relaciona con el éxito, y pueden ayudar a las personas a activar emociones positivas, favorecer la concentración, establecer metas, aumentar el esfuerzo, focalizar sus estrategias de juego y mantener el momento y asimismo, es asumida como uno de los determinantes importantes en el éxito deportivo y ha sido señalada como una habilidad básica y fundamental para los deportistas de un mayor nivel de rendimiento (Hays, Thomas, Maynard y Bawden, 2009; Vealy, 2009). El clima disempowering y el estilo controlador que percibieron los jugadores de tenis se

relaciona con altos niveles de frustración de las necesidades básicas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Balaguer et al., 2012) y con la implicación en el ego, la comparación con los otros, siendo el mejor (Duda, 2013; Appleton et al., 2016), donde fomentan un trato represivo con los deportistas (Bartholomew et al., 2010; Appleton et al., 2016) y se relacionan con mayores índices de ansiedad y miedo al fracaso, menor autoestima, trabajo en equipo, “deportividad” (fair play), y mayor probabilidad de abandono del deporte (Castillo, González, Fabra, Mercé & Balaguer, 2012; Duda et al., 2013; González, Castillo, García-Merita & Balaguer, 2015).

Por otra parte, la habilidad psicológica control visuoimaginativo obtuvo relación estadísticamente significativa con las variables implicación a la tarea y clima empowering. En otras palabras, los jugadores de tenis que visualizan/proyectan vivencias en su mente, su percepción del clima va a estar implicado a un ambiente de respeto, de aprendizaje cooperativo y a la mejora del rendimiento deportivo. Una posible interpretación de este resultado sería que los jugadores de tenis visualizan vivencias/imágenes con respecto a sus metas u objetivos por cumplir, implicados al progreso personal, en el esfuerzo, la maestría personal y el desempeño individual. (Duda, 2013; Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich & Duda, 2016) y entrenamiento duro y trabajo en equipo (Newton, Duda, & Yin, 2000; Duda 2013). Estos resultados no coincidieron con la investigación de Reigal et al. (2018) donde participaron 112 jugadores de Balonmano de España de alto nivel con edades entre 17 y 32 años. Encontraron que el clima de implicación en el ego se asoció de forma negativa con el control en visualización e imagen y además con la autoconfianza, el control atencional, el nivel motivacional, el control del afrontamiento positivo y el control actitudinal. Mientras que los jugadores perciban un clima implicado al ego, disminuirían las

habilidades psicológicas mencionadas. En este caso, una posible interpretación del motivo por el cual los resultados Reigal et al. (2018) son heterogéneos a la presente tesis, es que al ser un deporte en conjunto los jugadores perciben un contexto implicado al castigo, a la comparación social entre ellos (en ser mejor que los demás), y esto afectaría a las visualizaciones positivas con respecto a sus metas, asimismo, se pondría en juego, la actitud de los deportistas, desconcentrándose de su actividad, influyendo en la motivación y la autoconfianza de los mismos. En este caso, lo que se podría inferir también, es que si los entrenadores promueven el clima de ego, se centran más en los errores que en las capacidades de los deportistas y se centran más en los deportistas con más habilidades, pudiendo perjudicar al resto de jugadores (Newton et al., 2000).

En cuanto al nivel motivacional, los resultados evidenciaron una correlación positiva con el clima empowering y sus respectivas dimensiones y una correlación inversa con el clima disempowering y sus respectivas dimensiones. En función de dichos resultados se puede entender que en los casos, que los tenistas presenten un incremento en su motivación, la percepción del clima de los jugadores se manifestará a un ambiente que sea implicado a las conductas de aprendizaje, vinculado al desarrollo personal, un contexto sin presión ni sometimiento a castigos. Con referencia a estos resultados, los jugadores de tenis presentan sus niveles de procesos internos, externos o mixto, dirigiendo y manteniendo su conducta hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración (Albo Lucas, y Nuñez Alonso, 2003; Hernández Mendo y González Fernández, 1995) cuando ellos perciben un contexto generado por sus entrenadores implicado a la diversión, al compañerismo, mejoramiento de las habilidades y el aprendizaje cooperativo (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016), a la toma de decisiones de los jugadores (Mageau & Vallerand, 2003; Appleton et al., 2016) y por último, a la comprensión, inclusión y respeto, (Mageau & Vallerand, 2003; Reinboth et

al., 2004; Appleton et al., 2016). Estos resultados coinciden con las predicciones manifestadas desde la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989), y desde la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000), ya que declaran que cuando los deportistas perciben que sus entrenadores valoran la cooperación, el trabajo en equipo, el esfuerzo, las opiniones de los jugadores y el aprendizaje, éstos presentan patrones motivacionales más adaptativos. Se puede interpretar que en la presente tesis, los jugadores que perciben un clima empowering, mantendrían una motivación más intrínseca. Aquel deportista que logra percibir este tipo de clima, posee una mayor implicación intrínseca y autodeterminada, que se traduce en un mayor bienestar y tendrá menor probabilidad que abandonen su deporte (Balaguer, Castillo & Duda, 2008).

En cuanto al control de afrontamiento positivo, los resultados de este estudio arrojaron una relación con el clima empowering y sus respectivas dimensiones y a su vez, una relación negativa con el clima disempowering. Es decir, que en los casos que los jugadores de tenis presentan un alto nivel de dominio, con el objetivo de mantener las condiciones atencionales y de concentración convenientes para afrontarse a situaciones deportivas favorables o la capacidad para energizarse por medio del pensamiento positivo con el objetivo de realizar un afrontamiento de la competición óptima (Álvarez et al., 2004), la percepción de los jugadores se manifestará implicado al aprendizaje, a la diversión, a la participación, sin ningún tipo de castigo ni presión. Estos resultados concuerdan con la definición de Loehr (1990) cuando manifiesta el control de afrontamiento positivo es la capacidad que posee el deportista para energizarse, por medio de fuentes como la diversión, alegría, determinación y positivismo, el pensamiento positivo, con el objetivo de realizar un afrontamiento de la competición óptima. Esta definición del control de afrontamiento positivo se podría relacionar con los climas motivacionales ya que habla de medios de fuentes que

energizan al deportista, como por ejemplo, determinación, alegría, diversión, que son conceptos del mismo clima empowering. Si el entrenador crea estos recursos y, a la vez, los deportistas perciben un clima empowering, se fortalecerán con estas fuentes y se podría tener un manejo más adecuado de las emociones positivas, controlando las negativas. Por otro lado, los resultados también concuerdan en parte con la investigación realizada por Kuan & Roy (2007) donde participaron 40 atletas de artes marciales (Wushu) de Malasia, en la cual concluyeron que la orientación dirigida hacia la tarea se asocia positivamente con el control de afrontamiento positivo y el nivel motivacional, mientras tanto que la orientación al ego se relaciona positivamente con el control de afrontamiento negativo. En caso contrario, en esta tesis, el control de afrontamiento positivo, se relacionó positivamente con la orientación a la tarea, apoyo a la autonomía, apoyo social y empowering, mientras que se relacionó negativamente con el estilo controlador y el disempowering. Una posible inferencia de la razón de que los resultados de la investigación de Kuan & Roy (2007) y la presente tesis sean homogéneos en parte, es que posiblemente la muestra en el primer estudio es reducida, con 40 deportistas y quizás es por este motivo no pudo relacionarse con el apoyo a la autonomía, apoyo social y el clima empowering. Por otro lado, la habilidad psicológica control actitudinal, se relaciona significativamente con la orientación a la tarea, apoyo social y empowering. Este resultado estaría relacionado con la definición de Ubillos, Mayordomo y Paéz (s.f) sobre la actitud donde ellos manifiestan que son creencias, valores, conocimientos y expectativas, que predisponen a actuar de manera preferente, está relacionada a las emociones que influyen en cómo se percibe el objeto o la situación social y que hace referencia a la disposición o tendencia de actuar favorable o desfavorablemente, así tiene un papel motivacional de impulsión y orientación a la acción. Esta definición está relacionada con el clima que crea un entrenador o con el

contexto que percibe el deportista, donde la actitud va a influir en como el jugador perciba su contexto. En este caso, los jugadores de tenis tendrán un mayor dominio de su conducta, cuando su percepción del clima está implicada a un contexto de aprendizaje cooperativo, (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016), comprensión, diversión, de valoración hacia los jugadores. Asimismo, estos resultados coinciden con que la orientación a la tarea, se ha relacionado con actitudes deportivas positivas, como por ejemplo, el respeto por los convencionalismos sociales y la entrega personal en el deporte (Dunn & Dunn, 1999), y altos niveles de funcionamiento moral (Kavussanu & Ntoumanis, 2003).

## **5.2 Limitaciones**

En lo referido a las limitaciones encontradas, cabe recalcar que si bien los resultados aportan información en función de los objetivos planteados, la muestra utilizada no es lo suficientemente representativa de la población, ya que se puede expresar que abarca una pequeña parte de la población de Argentina (solamente Buenos Aires). Asimismo, otra limitación puede ser en cuanto a lo relacionado al sexo, en esta muestra hay más jugadores de tenis hombres que mujeres, y eso podría influir en el resultado.

## **5.3 Conclusión**

En síntesis, los resultados de la presente tesis, de acuerdo con los aspectos teóricos desarrollados, nos transmiten la importancia tanto del contexto que perciben los jugadores, como la definición que los deportistas tienen sobre ellos mismos. Este estudio aporta datos importantes sobre las habilidades psicológicas y el clima motivacional percibido por los tenistas de 10 a 19 años sirviendo como base en estudios posteriores y para la aplicación de distintos programas de intervención para que los

entrenadores mejoren el clima motivacional. Asimismo, aquí se demostró que tanto las habilidades psicológicas que inciden en el rendimiento deportivo como la percepción del clima motivacional que perciben los jugadores se presentan de determinada manera en función de ciertas variables sociodemográficas. Por otro lado, se logró verificar la existencia de una relación entre ambos constructos analizando la muestra total, y a su vez, realizando un análisis en base al sexo. Esta tesis aporta datos que pueden ser muy apropiados para conocer mejor las habilidades psicológicas de estos jugadores de tenis, a la vez, comprender su conducta y los diferentes climas motivacionales que pueden percibir o que los entrenadores pueden crear. Como también, pone de manifiesto la importancia de contemplar los climas motivacionales como elemento importante del funcionamiento del rendimiento deportivo.

Es de suma importancia que los jugadores de tenis perciban aún más un clima motivacional empowering ya que no solo favorece aspectos individuales en relación al disfrute, compromiso, la motivación intrínseca de los deportistas, teniendo menor posibilidad de no abandonar su deporte, sino que a la vez este tipo de clima se relaciona más con las habilidades psicológicas básicas, como la autoconfianza y el nivel motivacional, tanto en estudios previos y en la presente tesis. Asimismo, que los entrenadores deben de promover climas empowering, implicado hacia la tarea, diversión, debido a que la mayoría de los jugadores se encuentran en categorías competitivas y aparte se encuentran en edades de desarrollo y mejora, por lo que un clima implicado al ego perjudicaría su evolución como deportista, teniendo más probabilidades de abandonar su deporte. Probablemente, lo que se podría realizar próximamente sería ampliar las muestras de los jugadores de tenis, ya que el aumento en el tamaño de la muestra puede permitir reducir el error aleatorio de la media y

aumentar la fiabilidad de los resultados (Bono y Asnau, 1995, Cohen 1998; Lipsey, 1990, citados en Hernandez-Mendo et al; 2014).

## Referencias bibliográficas

- Abernethy, B. (1993). Attention. En R.N. Singer, M. Murphey, L.K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.127-170). Nueva York: Macmillan.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 179-211
- Ajello, A.M. (2003). La motivación para aprender. In *Manual de psicología de la educación* (pp.251-271). Editorial Popular.
- Albo Lucas, J.M y Nuñez Alonso, J.L. (2003). Motivación y deporte. En A. Hernández Mendo, *Psicología del Deporte (Vol.1): Fundamentos 2* (pp. 84-104). Buenos Aires: Tulio Guterman (<http://www.efdeportes.com>).
- Allen, M.S., Frings, D., & Hunter, S. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (4), 264- 275.
- Álvarez, O., Castillo, I., Estevan I., Falcó, C. y Hernández- Mendo, A. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol.14. No.3. Pp.13-20.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261

- Ames, C. (1992b). Achievement goals and the classroom motivational climate. En D. Schunsky J. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 327-348). Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates.
- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C. & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65.
- Badía, R., Maresma, G., Donato, F. S., Vega, J. O., & García, G. (1996). Organización de las escuelas de tenis. *Apunts: Educación física y deportes*, (44), 51-62.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191 .
- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. *Intervención psicosocial*, 135-162.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 123-139.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1619-1629.

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. y Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a selfdetermination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215-233.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. y Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 193-216.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-147.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y Metodología del entrenamiento*. De la teoría a la práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Bossio, M. R., Raimundi, M. J., & Correa, L. G. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1).
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Colegio Oficial de Psicólogos (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos

- Cantón, E. (1999). Psicología de la iniciación deportiva. *Liberabit*, 5, 37-45.  
Recuperado de: [www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1856.pdf](http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1856.pdf).
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., & Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1).
- Castuera, R., Navarrete, B., Román, M., y Rabaz, F. (2015). Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 196-204.
- Cordo-Cabal, L., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). Relación del clima motivacional generado por el entrenador y las causas del éxito en jugadores de deporte de equipo. Influencia del género, la edad y la experiencia deportiva. *Journal of Sport & Health Research*, 11(2).
- Cox, R.H (2009). *Psicología del deporte*. Estados Unidos: Panamericana
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. The psychology of Happiness*. London: Rider
- Cruz, J. & Riera, J. (1991). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas* (pp.43-55). Barcelona, España: Martínez Roca.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York. Academic Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum.

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. En M. Kemis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hil
- Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2003). *Psicología aplicada al deporte*. En J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la actividad física y el deporte*. Madrid: Síntesis.
- Duda, J. L. (2001). Goal perspectives research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311-318. .
- Duda, J. L. y Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Dunn, J. G. H. & Dunn, J. C. (1999). Goal orientations, perceptions of aggression and sportpersonship in elite male youth ice hockey players. *The Sports Psychologist*, 13, 183- 200.

- Feltz, D. L. y Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (eds). *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Song.
- Fishbein, M. y Ajzen, I. (1975) *Belief, Attitude, Intention and Behavior*. New York: Reading, Mass: Addison-Wesley
- García-Calvo, T., Sánchez, P. A., Leo, F. M., Sánchez, D. y Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25, 266-276.
- Garrido, R. E. R., Jurado, M. C., Baro, J. P. M., & Mendo, A. H. (2018). Apoyo a la autonomía, clima motivacional percibido y perfil psicológico deportivo en jugadores de balonmano playa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 102-111.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos: claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.
- Gil, R. B., Pallarés, J. G., Gullón, J. M. L., de Los Fayos, E. J. G., Caravaca, E. C., & Abellán, A. M. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 19-22.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Folgar, M. I. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(35), 57-76.

- González, G. (2015). *La canalización de energía positiva y negativa en el deportista*. XI Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar Chiclana de la Frontera y Campus de Puerto Real, Cádiz.
- González Fernández, M. D. y Dominguez Rey, J. L. (2003). Establecimiento de metas. En A. Hernández Mendo, *Psicología del Deporte (Vol.1): Fundamentos 2* (pp. 105-120). Buenos Aires: Tulio Guterman (<http://www.efdeportes.com>).
- González, L., Castillo, I., García-Merita, M., & Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 121-129.
- Grove, R. J. y Heard, P. N. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*, 21(1), 34-64.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. y Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185-1199.
- Hernández Mendo, A. (2001a). La psicología del deporte en el atletismo. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 34, marzo (<http://www.efdeportes.com/revista/efd34/atl.htm>). [Consulta: 28 de marzo de 2001].
- Hernández Mendo, A. (2002). *Imágenes mentales y deporte*. En J. Dosil, *Psicología y Rendimiento Deportivo* (pp. 83-102). Ourense: Gersam.

- Hernández Mendo, A. (2003). Intervención psicológica en atletismo. En A. Hernández Mendo, *Psicología del Deporte (Vol.III): Aplicaciones 1* (pp. 7-42). Buenos Aires: Tulio Guterman (<http://www.efdeportes.com>).
- Hernández-Mendo, A. (2006). Cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*. 15, 71-93.
- Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1995a). Informatización de la evaluación y entrenamiento de la atención. *Anales de Psicología*, 11 (2), 183-191.
- Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1995b). Aplicación informática para evaluación y entrenamiento de la atención en psicología del deporte. *Psicothema*, 7 (3), 527-529.
- Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1996). *Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte. Herramientas informáticas de uso en las ciencias del deporte*. Madrid: Editorial Ra-Ma.
- Hernández Mendo, A. y González Fernández, M. D. (1995). El modelo de Csikszentmihalyi en la iniciación a los deportes de montaña en la enseñanza secundaria. *Escola Critica*, 19-10, 131-146.
- Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V. y Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Hopf, D. H. (2001). El dilema del entrenador. Especialización temprana o formación global. *Educación Física y Deporte*, 21(2), 5-13.

- Iglesias, D. H., Corti, J. F., Garcia Arabeheity, M., Perli, M., & Raimundi, M. J. (2019). Pasión en entrenadores y su relación con el clima motivacional que crean en sus equipos deportivos. In *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires.
- Izquierdo, J., Ruiz, J., Navarro, R., Mendoza, M., Rodríguez, M. & Brito, M. (2006). Habilidades psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria. *Canarias Médica y Quirúrgica*, 4(10), 39-48.
- Jimenez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos, 9(18). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25, 266-276.
- Jiménez, N. C., López-Walle, J. M., Tomás, I., & Balaguer, I. (2017). Relación del clima empowering con la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *Revista de psicología del deporte*, 26(3), 33-39.
- Jones, G. & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9 (2), 201–211.
- Kavussanu, M. & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: does ego orientation mediate their relationship? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 501- 518.

- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte* (Vol. 44). Editorial Paidotribo.
- Kim, M. S. y Duda, J. L. (1997). Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, sup. 9, S115.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6 (CSSI-2), 28.
- Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. 8 (2), 249-257. Recuperado de: <http://www.rpdonline.com/article/viewFile/76/76>.
- Loehr, J. (1990). *Fortaleza mental en el deporte*. Buenos Aires: Planeta.
- Luckwü, R. M. y Guzmán, J. F. (2011). Deportividad en balonmano: un análisis desde la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*. 20, 305-320.
- Luria, A. (1979). *Atención y memoria*. Barcelona: Fontanela.
- Riera, J., & Cruz, J. (1991). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.

- Marco, F. G., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). *Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario. Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.*
- Martín-Albo Lucas, J., Núñez Alonso, J. L., & Navarro Izquierdo, J. G. (2003). La evolución motivacional como criterio discriminante en los deportes. *Revista Latinoamericana de Psicología.*
- Massuça, L. M., Fragoso, I. y Teles, J. (2014). Attributes of top elite team-handball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28, 178186.
- Meichenbaum, D. (1972). Cognitive modification of test anxious college students. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 39 (3), 370-380.
- Mora, J.A.; García, J.; Toro, S. y Zarco, J.A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico- deportiva.* Madrid: Pirámide.
- Morán, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction.* London: Routledge.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*, 26, 390-399.
- Nachón, C. & Nascimbene, F. (2001). *Introducción a la Psicología del Deporte.* Buenos Aires: Libros del Rojas.
- Newton, M. L., Duda, J. L. y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.

- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. y Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 12, 299-327
- Pardo, J. (2010). *Las claves del rendimiento deportivo*. <http://www.psinergika.com>  
Consultado 2-5-18.
- Pérez, E.A. y Llames, R. (2010). Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 269-280. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/778/77815136006.pdf>.
- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., & Alarcón, E. (2020). Estilos interpersonales, factores disposicionales, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 20(1), 10-24. .
- Raimundi, M., Reigal, R. & Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1) 211-222.
- Raimundi, M. Celsi, I & Otero, C. (2020). Habilidades psicológicas de deportistas jóvenes y su relación con los estilos interpersonales percibidos de sus entrenadores. Manuscrito en consideración para su publicación
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. y Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29, 243-248.

- Real Academia Española (Ed.). (1992). *Deporte*. Madrid: Espasa Calpe.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313.
- Riera, J. R. (2005). *Habilidades en el deporte*. (Vol. 36). Barcelona: Inde.
- Roca, J. (2006). *Automotivación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Roberts, G. C. (1993) Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. En R. Singer, M. Murphy, y K. Tennant (Eds.). *Handbook of Research in Sport Psychology* -(pp 405-420). New York, NY: MacMillan.
- Roberts, G. C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we. *Advances in motivation in sport and exercise*, 3, 5-58.
- Ruiz, L. (2002). *Animación y discapacidad. La integración en el tiempo libre*. Salamanca: Amarú.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1, 19.
- Ryan, R. M. y Deci, E. (2017). *Self-determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guildford press.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N, y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sánchez, X. y Lejeune, M. (1999). Práctica mental y deporte: ¿qué sabemos después de casi un siglo de investigación? *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), 21-37.
- Sandoval, J. R. G., & Tubio, J. C. C. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(1), 41-60.
- Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009). An evaluation of personal and contextual factors in competitive youth sport. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 340-355.
- Singer, R. N., & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: from genes to supremes. *International journal of sport psychology*.
- Sosa, C. (2005). *Herramientas para el entrenamiento psicológico deportivo*. Buenos Aires: Destino.
- Suinn, R. M. (1977). Behavioural methods at the winter olimpics games. *Behaviour Therapy*, 8,283-284.

- Suinn, R. M. (1993). Imagery. En R. N. Singer; M. Murphey y L. K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 492-510). Nueva York: Macmillan.
- Treasure, D. C. (2001). Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 177-198). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tripathi, R., & Singh, T. (2010). Relationship of perceived motivational climate to goal orientation and mental toughness of male and female student athletes. *Human Kinetics. A Journal of Physical Education*, 1(2), 5-13.
- Triandis, H.C. (1971). *Attitude and attitude change*. New York: Wiley.
- Ubillos, S., Mayordomo, S. y Paéz, D. (s.f). Capítulo 10: *Actitudes: Definición, Medición y Modelos de la Acción Razonada y Planificada. Psicología Social, Cultura y Educación*.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Zaragoza: Editorial INDE.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1989). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and psychological measurement*, 52(4), 1003-1017.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and psychological measurement*, 52(4), 1003-1017.

- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration*, 23(3), 263.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vealey R.S. (2009) Confidence in sport. In B. W. Brewer. *Sport Psychology*, 1, 43 – 52.
- Vealey, R. S., Knight, B. J., & Pappas, G. (2002). Self-confidence in sport: Conceptual and psychometric advancements. *Proceedings of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*. Tucson, Arizona, 30.
- Véliz, C. V., Cid, F. M., Huepe, J. M. L., Manacilla, N. M. C., & Rojas, R. A. C. (2018). Propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) en una muestra de nadadores de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 19(2).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana

## Anexos

### Cuestionario socio demográfico

1) ¿Cuántos años tenés?

2) Sexo:

A. Varón

B. Mujer

3. Nacionalidad

4. ¿Con quién vivís? (Marcá todos los que correspondan)

A). Papá

B). Mamá

C). Hermanos/as.

D). Tío/a

E). Abuelo/a

F). Primos/as

G). Hijo/as

H). Amigos

I). Compañeros/as de equipo

J). Otros/as deportistas

K). Pareja

L). Sólo/a

5) Zona de residencia actual: (Indique con una cruz la opción que corresponda):

1. Ciudad de Buenos Aires

2. Gran Buenos Aires (Conurbano)

3. Interior del país

6. Nivel educativo

A. No fuí a la escuela

B).Fuí a la primaria

C).Terminé la primaria

D).Fuí a la secundaria

E).Terminé la secundaria

F).Comencé estudios terciarios

G).Terminé estudios terciarios

H).Fuí a la universidad

Y).Terminé la universidad

7. ¿Qué deporte practicás?

8. ¿Hace cuántos años lo practicás?

9. ¿Cuántos días a la semana entrenás?

10. En general. ¿Cuántas horas tiene una sesión de entrenamiento?

11. ¿En qué competición /torneo/ nivel competís actualmente? (Ejemplo: Torneos Abiertos, Regionales, Abiertos, Interclubes, Federación Metropolitana o nivel A)

12. ¿Cuál es la frecuencia de esas competencias (cada cuanto competís o tenés partidos)?

13 ¿Algún familiar tuyo practica o ha practicado algún deporte?

1. Sí  2. No

13.1 En caso de responder si ¿Qué familiar?

13.2 En caso de responder sí ¿Qué deporte?

14) ¿Practicás algún otro deporte?

1. Sí  2. No

14.1 ¿Cuál?

### CUESTIONARIO SOCIO-DEMOGRÁFICO

1. Sexo  Varón  Mujer

2. Edad \_\_\_\_\_ años

3. Nivel educativo

- No fui a la escuela
- Fui a la primaria
- Terminé la primaria
- Fui a la secundaria
- Terminé la secundaria
- Comencé estudios terciarios
- Terminé estudios terciarios
- Fui a la universidad
- Terminé la universidad

4. ¿Qué **Deporte** practicás? \_\_\_\_\_

5. ¿Hace cuántos **años** lo practicás? \_\_\_\_\_

6. ¿Qué cantidad de **horas** practicás a la semana? \_\_\_\_\_

7. ¿Participaste en alguna **Selección**?

Regional / Metropolitana  sí  no ¿En qué año/s? \_\_\_\_\_

Nacional  sí  no ¿En qué año/s? \_\_\_\_\_

### Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Autor: Hernández Mendo (2006) Adaptación: Raimundi, Reigal y Hernández Mendo (2016)

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias o partidos. Lee atentamente cada frase y decide la **frecuencia** con la que crees que se produce cada una de ellas.

		Casi nunca	Pocas veces	A veces sí, a veces no	Muchas veces	Casi siempre
1.	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos.					
2.	Me enojo y me frustro durante las competencias o partidos.					
3.	Me distraigo y pierdo mi concentración durante las competencias o partidos.					
4.	Antes de las competencias me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.					
5.	Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido.					
6.	Puedo mantener emociones positivas durante las competencias.					
7.	Durante las competencias o partidos pienso positivamente.					
8.	Creo en mí mismo/a como deportista.					
9.	Me pongo demasiado nervioso/a durante las competencias o partidos.					
10.	En los momentos críticos de las competencias me da la impresión de que mi cabeza va demasiado rápido (a mil kilómetros por hora).					
11.	Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12.	Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.					
13.	Disfruto durante las competencias o partidos, aunque me encuentre con dificultades.					
14.	Durante las competencias mantengo diálogos internos (conversaciones conmigo mismo) negativos.					
15.	Pierdo mi confianza fácilmente.					
16.	Los errores durante las competencias me hacen sentir y pensar negativamente sobre mí mismo.					
17.	Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.					
18.	Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.					
19.	No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor motivador.					

		Casi nunca	Pocas veces	A veces sí, a veces no	Muchas veces	Casi siempre
20.	Cuando las cosas se vuelven contra mí durante las competencias, tiendo a "bajonearme" emocionalmente.					
21.	Pongo todo mi esfuerzo durante las competencias o partidos, pase lo que pase.					
22.	Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades.					
23.	Durante las competencias siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.					
24.	Tengo momentos de desconcentración durante las competencias o partidos.					
25.	Antes de las competencias me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.					
26.	Darí lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.					
27.	Entreno con una intensidad alta y positiva.					
28.	Controlando mi pensamiento puedo transformar estados de ánimo negativos en positivos.					
29.	Soy un/a deportista fuerte mentalmente.					
30.	Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.					
31.	Durante las competencias o partidos pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.					
32.	Durante las competencias utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.					
33.	Estoy aburrido/a y quemado/a con respecto a mi deporte.					
34.	Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.					
35.	Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.					
36.	La imagen que proyecto al exterior es la de ser un/a luchador/a.					
37.	Puedo permanecer tranquilo/a durante las competencias aunque aparezcan problemas perturbadores.					
38.	Mi concentración se rompe fácilmente.					
39.	Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy real.					
40.	Al despertar por las mañanas me siento entusiasmado/a en relación con mis entrenamientos y competencias.					
41.	Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.					
42.	Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.					

## CUESTIONARIO DE CLIMA MOTIVACIONAL (EDMCQ-C)

(Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich y Duda, 2016; adaptación: Balaguer, Castillo y Tomás, 2017)

Esta lista describe lo que hacen o dicen los entrenadores a los deportistas. Cuando respondas, pensá en lo que generalmente hace o dice tu entrenador/a principal. **¿Cómo creés que fueron las cosas en tu EQUIPO en las últimas 3 ó 4 semanas?**

		Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	Mi entrenador nos alienta probar nuevas habilidades.					
2	Mi entrenador es menos amable cuando nosotros no vemos las cosas a su manera.					
3	Mi entrenador nos da alternativas y opciones para elegir en los entrenamientos.					
4	Mi entrenador intenta que nos sintamos bien cuando damos lo mejor de nosotros.					
5	Mi entrenador cambia (sustituye) a los jugadores cuando cometen errores.					
6	Mi entrenador piensa que es importante que practiquemos este deporte porque realmente queremos hacerlo.					
7	Mi entrenador nos apoya menos cuando no entrenamos bien o no jugamos bien.					
8	Pase lo que pase, siempre podemos contar con el apoyo de nuestro entrenador.					
9	Mi entrenador presta más atención a los mejores jugadores.					
10	Mi entrenador nos grita cuando nos equivocamos.					
11	Mi entrenador se asegura de que nos sintamos buenos (capaces) cuando mejoramos.					
12	Mi entrenador nos presta menos atención cuando hacemos algo que le molesta.					
13	Mi entrenador reconoce a los jugadores que se esfuerzan.					
14	Mi entrenador realmente nos valora como personas, no sólo como jugadores.					

		Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
15	Mi entrenador nos permite hacer lo que nos gusta al final del entrenamiento, sólo cuando hacemos las cosas bien durante el mismo.					
16	Mi entrenador se preocupa por responder todas nuestras preguntas lo mejor que puede.					
17	Mi entrenador nos apoya menos cuando lo decepcionamos.					
18	Mi entrenador se asegura de que el aporte de cada jugador se vea como importante.					
19	Mi entrenador tiene sus jugadores preferidos.					
20	Mi entrenador sólo nos da premios o halagos si jugamos bien.					
21	Mi entrenador sólo felicita a los que mejor juegan durante el partido.					
22	Cuando mi entrenador nos pide que hagamos algo, se esfuerza en explicarnos por qué es bueno hacerlo de esa manera.					
23	Mi entrenador se asegura de que cada uno de nosotros tenga un papel importante en el equipo.					
24	Mi entrenador nos grita delante de los demás para conseguir que hagamos determinadas cosas.					
25	Mi entrenador cree que en los partidos sólo deberían jugar los mejores jugadores.					
26	Mi entrenador amenaza con castigarnos para “tenernos cortitos” durante el entrenamiento.					
27	Mi entrenador siempre nos escucha abiertamente y no juzga nuestros sentimientos.					
28	Mi entrenador nos hace saber que todos los jugadores contribuimos al éxito del equipo.					
29	Mi entrenador utiliza principalmente premios o halagos para conseguir que hagamos todas las tareas en el entrenamiento.					
30	Mi entrenador nos alienta a que nos ayudemos a aprender unos a otros.					
31	Mi entrenador intenta meterse en nuestra vida fuera del deporte.					
32	Mi entrenador cree que es importante que juguemos este deporte porque lo disfrutamos.					
33	Mi entrenador favorece a unos jugadores más que a otros.					
34	Mi entrenador nos alienta a trabajar juntos como un equipo.					