

# **MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO: Análisis del cambio que implica la vuelta a las competiciones**



Estefanía Aguas Salvador

Dr. Joan Boada Grau

21-06-2021

Trabajo Final de Grado

## Tabla de contenido

**Índex**

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1.    | Introducción teórica .....                                      | 4  |
| 2.    | Motivación personal sobre el tema elegido .....                 | 17 |
| 3.    | Contexto.....   | 18 |
| 4.    | Objetivos .....   | 19 |
| 5.    | Método .....  | 20 |
| 5.1.- | Participantes .....   | 20 |
| 5.2.- | Instrumentos .....  | 22 |
| 5.3.- | Procedimiento .....   | 24 |
| 5.4.- | Análisis de datos.....  | 24 |
| 6.    | Resultados .....  | 26 |
| 6.1   | Análisis de las puntuaciones del cprd al pretest .....          | 26 |
| 6.2   | Análisis de les puntuaciones del cmd al pretest .....           | 30 |
| 6.3   | Comparación del rendimiento entre el pretest i el postest ..... | 34 |
| 7.    | Discusión .....   | 39 |
| 8.    | Conclusiones .....  | 41 |
| 9.    | Aplicabilidad .....   | 42 |
| 10.   | Limitaciones.....   | 42 |
| 11.   | Presupuesto.....  | 42 |
| 12.   | Bibliografía .....  | 44 |
| 13.   | Anexos.....   | 45 |
| 14.   | Reflexión.....  | 45 |

## AGRADECIMIENTOS.

En primer lugar, agradecer la colaboración del personal responsable de los clubs por facilitar el acceso a los deportistas. En segundo lugar, agradecer a los propios deportistas haberme prestado su tiempo en realizar dos veces el cuestionario correspondiente a la herramienta de la investigación, y por tanto depositar su confianza en el proyecto. Por último, agradecerle personalmente al tutor y Dr. Joan Boada Grau, por dedicar su tiempo en el seguimiento de la investigación al igual que de sus indicaciones y correcciones, como a la Universidad y todo su conjunto por la formación de estos últimos cuatro años.

## 1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

***"El deportista que compite en el deporte, es un organismo de mente y cuerpo, no una máquina fisiológica" (Coleman Griffith, 1925)***

Coleman Griffith es considerado el padre de la Psicología del Deporte en los Estados Unidos y el primer director de un laboratorio de Investigación en el Deporte de la Universidad de Illinois entre 1920 y 1930. Puede ser considerado una de las primeras personas que se acercó a la psicología del deporte desde una perspectiva científica para acometer las labores de entrenamiento, dirección y detección de deportistas, especialmente jugadores de béisbol, como lo atestigua su intensa relación con los Cubs de Chicago, probablemente una de las primeras relaciones profesionales entre un psicólogo del deporte y un equipo profesional (Ruiz-Pérez, 2008) Para Griffith la Psicología debía entrar en el mundo del deporte del mismo modo que lo hacía en el mundo de la industria, la educación, la medicina o el arte. La fuerza de sus ideas convenció al responsable del Departamento de Salud y Bienestar de la Universidad de Illinois para que se creara el Laboratorio de Investigación en el Deporte que abrió sus puertas en 1925, siendo el primero de esta índole en Estados Unidos de Norteamérica, y teniéndole a él como primer director (Ruiz-Pérez, 2008).

Cómo introducción conceptual del proyecto me gustaría hacer hincapié en los dos conceptos clave que posee esta investigación. En primer lugar, hacemos referencia al rendimiento deportivo que por parte del Instituto Europeo Campus Stellae (2012), el concepto deriva de la palabra paformer, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales. A diferencia, en el lenguaje coloquial o en la comprensión para muchos de los deportistas, rendimiento podría ser, el ser constantes con mejoras personales en los entrenamientos, y aunque en la competición no se "cumplan" o no se saquen los resultados esperados, se considere que se ha obtenido alto rendimiento. Tal rendimiento, ya sea entendido de cualquier forma ha podido estar afectado o verse influido por

todos los cambios que se han sufrido los pasados meses en todos los países y por tanto en todas las modalidades deportivas. Cuando evaluamos rendimiento deportivo, tenemos en cuenta las características que se presentan en la tabla 1, siguiendo el planteamiento de Pacheco y Gómez (2005).

**Tabla 1**

*Características de la evaluación del rendimiento deportivo*

|  |  |
|--|--|
| <p>- <b><u>Cohesión de equipo</u></b></p>                            | <p>Proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos. Atracción que ejerce la condición de ser miembro de un grupo.</p>   |
| <p>- <b><u>Influencia de la evaluación en el rendimiento</u></b></p> | <p>Proceso en el cuál se requiere información de los deportistas y se administran cuestionarios, si se les provoca alguna especie de cambio en su estado de ánimo puede que provoque más probabilidad de condicionar su rendimiento. (Abernethy y McAuley, 2003)</p> |
| <p>- <b><u>Tolerancia al estrés</u></b></p>                          | <p>El estrés es la respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado que prepara al organismo para la lucha y la huida. Esta respuesta puede ser provocada por una</p>                        |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>variedad de condiciones psicosociales. Y su intensidad depende de la capacidad de tolerancia del sujeto.</p>   |
| <p>- <b><u>Motivación</u></b></p>                         | <p>Es el motor/director de nuestra conducta, normalmente nos dirigiremos hacia los estímulos que nos satisfacen alguna necesidad o carencia, pero también nos dirigiremos en dirección opuesta a los estímulos que consideremos desagradables o peligrosos.</p> |
| <p>- <b><u>Habilidad mental o del pensamiento</u></b></p> | <p>Se refiere a la capacidad que tiene una persona de llevar a cabo una serie de procesos mentales para resolver un problema, tomar una decisión o hacer una elección.</p>  |

Por otra parte, y cómo segundo concepto, hablaremos de la motivación. En los distintos ámbitos de nuestras vidas, se posee un proceso o tendencia que impulsa a los organismos y dirige su conducta para conseguir estímulos agradables, satisfacer necesidades/deseos a la vez que dirige la conducta para evitar estímulos desagradables (Palmero y Myers, 1978). En definitiva, la tendencia a buscar aquello agradable y huir de lo desagradable, si queremos aplicar este proceso dentro de la Psicología del Deporte, según García-Sandoval, Caracuel, y Ceballos (2014) la motivación es un elemento esencial en el deporte, que ejerce una influencia significativa respecto del inicio, mantenimiento y/o abandono del mismo por parte de los practicantes; igualmente resulta útil para evaluar el rendimiento, así como la orientación y la dirección de la conducta del deportista. La motivación afecta notablemente al rendimiento de un deportista o equipo, pues aquél no sólo depende de la

preparación física, técnica o táctica de los deportistas. Una actuación eficaz en las competencias requiere de una adecuada motivación, generalmente alta y positiva.

En la tabla 2, se presentan los tipos de motivación que se consideran relevantes en la actividad deportiva, según el planteamiento de Deci y Ryan (1991).

**Tabla 2**

*Clasificación de los tipos de motivación relevantes en el deporte*

|  |   |
|--|---|
| <p>- <b><u>Motivación intrínseca</u></b></p>   | <p>La propia ejecución de la tarea es la recompensa. Nos impulsa a hacer cosas por el simple gusto de hacerlas, nace del propio individuo.</p>  |
| <p>- <b><u>Motivación extrínseca</u></b></p>   | <p>Las recompensas, elementos que se obtienen o premios son de una manera externa a lo que estamos realizando.</p>  |
| <p>- <b><u>Motivación introyectada</u></b></p> | <p>El objetivo sigue siendo cumplir una determinada demanda externa, pero la recompensa es interna.</p>   |
| <p>- <b><u>Motivación externa</u></b></p>      | <p>Se asume que las personas están fundamentalmente guiadas por factores externos, premios, castigos. La premisa de este tipo de motivación es que las personas, en general, necesitamos estímulos de fuera para realizar toda actividad.</p> |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| - <b><u>Desmotivación</u></b> | Falta del motor de impulso para emprender las acciones necesarias. |
|-------------------------------|--|

La Psicología del Deporte, desde sus inicios, incorporó en sus investigaciones el proceso motivacional e intentó establecer una relación entre motivación y rendimiento deportivo (Cantún, Mayor y Pallarés, 1990).

En este estudio se analizan tres grupos con 50 judokas, 108 jugadores de fútbol y 80 nadadores. Con el primer grupo buscan las variables psicológicas implicadas en el éxito deportivo, en el 2º grupo buscan las variables psicológicas implicadas en la continuidad en la competición a largo plazo, en el 3º y último grupo las variables psicológicas implicadas en la ocurrencia de lesiones. Como conclusiones y resultados de esta investigación se apoya la validez del cuestionario CPRD para detectar las características psicológicas relacionadas con la práctica del deporte de competición y también el tipo de trabajo psicológico más apropiado para favorecer el rendimiento deportivo a medio plazo en la etapa de tecnificación deportiva. El entrenamiento de habilidades psicológicas específicas como el control del estrés, la atención, la autoconfianza, el nivel de activación y el establecimiento de objetivos podría favorecer muy especialmente la proyección de posibles futuros talentos deportivos; constituyendo el cuestionario CPRD una herramienta auxiliar para valorar el avance en estos dominios psicológicos. (Marco, Buceta y Pérez, 2007).

El objetivo de esta investigación con esta herramienta es analizar la influencia de variables psicológicas en la consecución de éxito con muestras de asociaciones estadísticamente significativas. Los resultados sugerirán la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones, así como la utilización del cuestionario CPRD que, con un número reducido de ítems, ofrece una medición de un amplio rango de variables psicológicas en el contexto específico del deporte (Marco, Buceta y Pérez, 2007). El deporte de competición tiene como objetivo fundamental que los deportistas, dentro de los límites reglamentarios, rindan al máximo de sus posibilidades con el fin

de conseguir una medalla, batir un récord, ganar una prueba, mantener la categoría, ser internacional, superar clasificaciones de los años anteriores, etc., generalmente en oposición a otros deportistas o equipos deportivos. En este sentido requiere del deportista una regularidad muy estricta, la cual está determinada, entre otros factores, por la ausencia de lesiones y por la continuidad en el deporte de competición a largo plazo. En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas (Marco, Buceta y Pérez, 2007). El conocimiento y la manipulación de estas variables, puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; y de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo, por otro, como la ocurrencia de lesiones.

Con el fin de comprender la relación entre variables psicológicas y el éxito de los deportistas, un considerable número de investigaciones se ha centrado en las experiencias de los deportistas durante sus mejores actuaciones, comparando a los que han obtenido éxito deportivo con los que no lo han conseguido. Algunos estudios como este, han puesto de manifiesto la relación de variables psicológicas como el control del estrés, el manejo de habilidades mentales (e.g., la toma de decisiones), con la consecución de éxito deportivo.

La argumentación precedente parece justificar la importancia de llevar a cabo un proceso de evaluación psicológica del deportista, en el contexto del deporte de competición, que permita valorar de una manera fiable la influencia de variables psicológicas como las mencionadas anteriormente en cada caso particular. Los cuestionarios pueden ser herramientas útiles de apoyo de este proceso de evaluación, ya sea para orientar, esclarecer o confirmar datos obtenidos a través de otros procedimientos (e.g., observación directa, la autoobservación, los registros psicofisiológicos y la entrevista) e instrumentos (e.g., hojas de observación y registro) o para facilitar la identificación de los deportistas con mayores necesidades

psicológicas, cuando es preciso trabajar con un grupo numeroso de deportistas y en intervalos de tiempo limitados (e.g., en el contexto de concentraciones organizadas por las federaciones deportivas) Marco, Buceta y Pérez (2007).

En el consiguiente artículo se presenta la relación de la teoría de la autodeterminación con el mundo del deporte, es decir, para poder practicar una actividad físico-deportiva considerando su cumplimiento igual de importante que el resto de las rutinas se tienen que poseer diferentes tipos de motivaciones. En lo que respecta a estas, para poder conseguir todos los niveles necesarios, se tienen que obtener las de los niveles inferiores, porque están condicionadas. Partiendo de esta base, según Deci y Ryan, debemos tener anteriormente satisfechas tres de las necesidades psicológicas básicas, competencia, autonomía y la relación con los demás. La Teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991) es una teoría general de la motivación y la personalidad que viene desarrollándose en las últimas tres décadas. La idea principal que defiende es que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás. Estas son esenciales para facilitar el óptimo funcionamiento de las tendencias naturales para el crecimiento y la integración, así como para el desarrollo social y el bienestar personal. La necesidad de autonomía comprende los esfuerzos de las personas por ser el causante y el que origina su acción, a fin de determinar su propio comportamiento. La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia. Mientras la necesidad de relacionarnos con los demás sería el esfuerzo por relacionarse y preocuparse por los otros, experimentar satisfacción en el mundo social, y en definitiva, sentirse aceptado e interactuar con los demás (Moreno y Cervelló, 2010).

La satisfacción de cada una de estas necesidades psicológicas básicas repercute positivamente sobre la motivación de la persona, haciendo que adquiera carácter autodeterminado e incidiendo también positivamente sobre la satisfacción, transmisión del clima tarea y estado de bienestar en general (Moreno y Cervelló, 2010). Sin embargo, la frustración de estas necesidades estaría asociada con una menor motivación intrínseca (autodeterminada) y una mayor motivación extrínseca y desmotivación (Deci y Ryan, 2000). Dado

que, como se ha señalado al comienzo de este capítulo los estudios señalan que la competencia y la autonomía son las necesidades básicas que mayor fuerza ejercen sobre la motivación intrínseca, el docente debería optar por fomentar en clase la posibilidad de elección del estudiante y transmitir un feed-back positivo, desarrollando así su percepción de competencia. De esta forma, participará en el aumento de la motivación intrínseca del alumnado. Sin embargo, el estilo caracterizado por la utilización sistemática de recompensas externas y feed-back de carácter negativo funcionaria haciendo disminuir la percepción de competencia, reduciendo también la motivación intrínseca. Por tanto, las características del contexto social en el que las personas se desenvuelvan serán fundamentales para satisfacer estas necesidades. Deci y Ryan (1991) establecen tres dimensiones para evaluarlo. En primer lugar, el apoyo a la autonomía, que se opone al control, se refiere a un contexto que permite elegir, minimiza la presión en la actuación y anima la iniciación. La estructura describe la magnitud para que las contingencias entre el comportamiento y el resultado sean comprensibles, las expectativas sean claras y el feed-back proporcionado. Mientras la implicación hace referencia al grado en que otros significativos están interesados y dedican tiempo y energía a la relación. De esta manera, un contexto social que favorezca la autonomía, que proporcione una estructura moderada y que incluya implicación de los otros significativos, será óptimo para desarrollar el compromiso autodeterminado.

Por otro lado, la teoría de la autodeterminación establece tres tipos de motivadores intrínsecos: la motivación intrínseca hacia el conocimiento (cuando se practica deporte por el placer de saber más), la motivación intrínseca hacia la ejecución (practicar deporte por el placer de mejorar las propias habilidades), y la motivación intrínseca hacia la estimulación (la que se practica por el placer de vivir experiencias placenteras). Por su parte, la motivación extrínseca incluye: la regulación integrada, la regulación identificada, la regulación introyectada y la regulación externa. En este punto, aparecería el término interiorización, que es un proceso donde las personas aceptan valores y procesos reguladores establecidos socialmente pero no son extrínsecamente atractivos. El hecho de necesitar relacionarnos con los

demás es lo que provoca que interioricemos dichos procesos reguladores, donde a su vez, podemos encontrar varios niveles.

En la regulación externa, la persona actuaría por incentivo externo. La regulación introyectada establece reglas para la acción, asociadas a expectativas de auto-aprobación, evitando la culpabilidad y la ansiedad, mejorando el ego y el orgullo. Si este hecho se intensificara, entonces se producirá la regulación identificada, donde la persona se identifica con la importancia que tiene realizar una actividad para sí misma. Y por último, la forma más auto-determinada es la regulación integrada, donde varias regulaciones son asimiladas, organizadas y significativas jerárquicamente. La persona integraría pues la práctica de actividad físico-deportiva dentro del resto de rutinas diarias, considerando su cumplimiento igual de importante que el resto. Cuando una persona se identifica con una estructura reguladora experimentaría menos presión, conflicto, sentimiento de culpabilidad y ansiedad.

Por su lado, la desmotivación se daría cuando la persona no tiene intención de implicarse con una tarea, y si aún así la llevará a cabo, sería de forma desorganizada con un resultado frustrante. Según los estudios, la persona podría experimentar miedo o depresión (Deci, 2000; Ryan 1991). También podría ser el resultado de no valorar la actividad suficientemente o de no sentirse competente para realizarla (Bandura, 1986). Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca Vallerand (1997, 2001) partiendo de la Teoría de la Autodeterminación, desarrolló el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (HMIEM). Un completo análisis de la motivación debe tener en cuenta la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. Existen tres niveles de motivación: global (motivación general de una persona), contextual (orientación general hacia un contexto específico como la actividad física), y situacional (motivación que se tiene durante el desarrollo de una actividad particular). La motivación es determinada por factores sociales, y cada uno de los niveles puede influir en el nivel inferior más próximo, así la motivación global puede influir en la motivación contextual, y esta en la situacional. La motivación es determinada por factores sociales, tanto a nivel global, como contextual y situacional. Las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás, median

el efecto de los factores sociales sobre la motivación. La motivación en un nivel está influida por la motivación del nivel superior. Del mismo modo, la motivación en un nivel inferior influye en la motivación de un nivel superior. Por ejemplo, si una adolescente tiene experiencias positivas durante sus entrenamientos (situacional), puede desarrollar actitudes positivas hacia el deporte (contextual) y comprometerse con un estilo de vida activo (global). La motivación lleva a una serie de consecuencias importantes. Las consecuencias positivas disminuyen desde la motivación intrínseca a la desmotivación. Las consecuencias motivacionales existen a los tres niveles.

Por último, quería hacer referencia a las dos variables en su conjunto, reflejando la importancia del contexto en el que se encuentra el deportista, para la motivación y el rendimiento deportivo, al igual que del entorno social. Se clarifica que se puede llegar al abandono por falta de ambiente competitivo (Jacinto Pallarés, 1998). Los agentes psicosociales de mayor influencia en la vida del joven deportista son los padres y entrenadores. Les siguen, por orden de importancia, los compañeros y amigos. La autoestima del joven deportista se ha ido conformando a partir de la interiorización de las percepciones provenientes de esas redes de apoyo social y su mejor o peor adaptación al entorno de la competición deportiva dependerá del desarrollo equilibrado de los procesos cognitivos, sociales y afectivos en su interacción con ese entorno. Algunos trabajos han abordado el ambiente competitivo como un contexto de maduración psicosocial donde el estatus personal, la aceptación por el grupo de iguales y el autoconcepto se conforman y desarrollan (Evans y Roberts, 1987).

La motivación humana ha sido y continúa siendo un campo muy productivo, para la investigación psicológica básica. En el área de la competición deportiva el "motivar" adecuadamente o "hacer que se motiven" es una preocupación constante de los entrenadores. Las orientaciones seguidas para conseguirlo pueden fomentar una maduración y desarrollo personal equilibrados o bien provocar la aparición de problemas emocionales en el manejo del éxito y el fracaso generando personalidades inmaduras. Un tema de preocupación continua para los psicólogos deportivos son los motivos para la participación y el abandono del deporte. Las razones mencionadas con mayor frecuencia en los estudios realizados con jóvenes norteamericanos

para la práctica deportiva son divertirse, hacer algo para lo que estaban dotados, mejorar sus destrezas, hacer ejercicio y ponerse en forma, estar con amigos y conocer gente, y competir (Weinberg y Gould, 1996). En el caso del abandono se invierten esas razones, pero el motivo subyacente a todas ellas es la falta de competencia percibida (Weiss y Chaumeton, 1992). Esta percepción es influida especialmente por la interacción con los padres y, en el caso de los adolescentes, los entrenadores. La preocupación excesiva que manifiestan por el resultado de la competición algunos deportistas adolescentes puede ser consecuencia de un deficiente apoyo psicosocial, y se perciben como puestos a prueba continuamente ante los demás. La evaluación recibida después de la competición, proveniente del entrenador puede resultar adecuada o inadecuada, incidiendo sobre la competencia percibida (Alonso, Boixadós y Cruz, 1995).

La presente investigación se ubica dentro de la orientación de la motivación de logro. A partir de los trabajos clásicos de Murray (1938) sobre la necesidad de logro, McClelland (1961) y Atkinson, (1964) subdividieron el constructo original en dos factores: el motivo de lograr éxito y el motivo de evitar el fracaso, incluyendo más tarde la motivación extrínseca como un factor más de la motivación de logro. También resultó ser una aportación sustancial la inclusión en la fórmula de factores situaciones como la dificultad de tarea o, más específicamente, la probabilidad individual de éxito y el valor de incentivo del éxito. El análisis de esta y otras orientaciones teóricas nos permite comprobar actualmente que se ha pasado de las concepciones de "necesidad de logro" como rasgo de personalidad a otro enfoque basado en la idea de la interacción que destaca cómo las metas de logro afectan a la situación al tiempo que son afectadas por ella (Mayor y Cantón, 1995). El constructo de competencia percibida, fundamental para comprender el porque del abandono o de la continuidad en la practica deportiva, se ha desarrollado a partir de la teoría de la efectividad (Harter, 1978; White, 1959). Para S. Harter (1978) las percepciones de competencia o falta de competencia son los mediadores críticos del rendimiento y la persistencia. Nicholls (1984), incorpora el significado que posee para el sujeto su propia competencia y como se conforma ese significado a través del proceso de maduración personal. Según estos planteamientos, los sujetos pueden

demostrar su competencia por medio de dos tipos de orientaciones de meta: orientación hacia la tarea o bien orientación hacia procesos de comparación social. En el primer caso la capacidad se juzga en relación al propio aprendizaje, mejora y esfuerzo; en el segundo caso la capacidad se juzga en relación a los logros de los demás. De manera resumida, los autores coinciden en que la orientación hacia la tarea fomenta el sentido de la competencia y deseos de esforzarse más, mientras que la orientación a procesos de comparación social conduce a sentimientos de falta competencia y a una menor persistencia y esfuerzo (Ames, 1984; Duda, 1992; Roberts, 1992). A lo cual debemos añadir el matiz introducido por Nicholls (1989) sobre el papel mediador de la competencia percibida en relación a los procesos de comparación social. Los sujetos orientados a superar a los demás y que lo consiguen, exhibirán una conducta motivada adaptativa esforzándose y persistiendo en ello; en caso contrario, su conducta será mal adaptativa para disimular su baja capacidad.

Generalmente, los deportistas consideran que el logro del perfeccionamiento de la técnica se obtiene con el aumento de la intensidad del trabajo en el campo de juego y con la tenacidad y empeño que se dedique en la competencia. Con frecuencia los deportistas ven la competencia como una situación en la que deben realmente mostrar todo su potencial, en la que no hay cabida a errores y en la que el esfuerzo es determinante, en contraposición a la situación de entrenamiento en la que se pueden realizar actividades menos intensas, de menor esfuerzo y de menos asiduidad, es decir, la situación de entrenamiento por no tener resultados directos o inmediatos no es vista como una oportunidad para mostrar a plenitud las propias capacidades. (Marco, Buceta y Llantada, 2007). Este pensamiento lleva a los deportistas a desistir en el entrenamiento de tareas que demanden un gran esfuerzo, bien sea en fuerza o de resistencia e incluso a ausentarse deliberadamente de las jornadas de entrenamiento. Evidentemente, como resultado de una mala o empobrecida preparación física y psicológica, el atleta no va a estar con las condiciones óptimas para rendir al máximo en su encuentro competitivo. Cuando se encuentre ya en medio de la competencia su cuerpo no estará condicionado para resistir la carga que se impone y fácilmente podrá llegar a fatigarse y a disminuir su

empeño en la actividad, con las consecuencias negativas que esto conlleva. Ahora bien, gran parte de los deportistas, no solo los que se encuentran en proceso de fundamentación, sino los deportistas de rendimiento, si no han tenido una adecuada preparación psicológica, pierden sin haber comenzado la competencia. Durante una prueba de resistencia como las pruebas de fondo se puede comprobar que los pensamientos se hacen más intensos a medida que aumenta el esfuerzo, en determinado momento la tolerancia al esfuerzo o a la fatiga puede ser el factor clave que haga la diferencia entre obtener la victoria o una derrota. (Marco, Buceta y Llantada, 2007).

## **2. MOTIVACIÓN PERSONAL SOBRE EL TEMA ELEGIDO**

El tema escogido de este proyecto va dirigido a la nueva situación límite que a escala mundial nos encontramos y en la que desconocemos cómo se comportarán las personas en los diferentes dominios de su vida cotidiana. Hechos que me han provocado mucha incertidumbre desde del principio.

He tomado la elección de poder realizar un estudio hacia uno de esos dominios para poder plasmar si se han dado diferencias significativas o no, es decir, si se han podido ver repercutidas ciertas características psicológicas de estas personas. En concreto, en el ámbito deportivo; ya que yo también formaré parte del estudio al poseer una práctica continua en mi vida personal y una admiración completa hacia el sector. Por ello, me resulta muy interesante poder averiguar si los deportistas durante esta etapa sin competición hemos podido mantener estables e igual de intensas las características motivacionales y el rendimiento deportivo; que encontrándonos en situación de normalidad. Ya que el pasado marzo estalló el estado de alarma con confinamiento a nivel estatal que provocó un alto nivel de desconcierto y se cerraron todos los tipos de campeonatos. Hasta hace relativamente poco no había vuelto la competición y ésta presenta importantes diferencias respecto a la situación pre-pandémica, ya que los entrenamientos son con nuevas medidas de seguridad (distancia de contacto, desinfección de cada material utilizado), los campeonatos sin público, además se ha reducido el calendario deportivo, que implica competir con menos equipos en el caso de deporte colectivo, etc. Considero que realizar mi último proyecto de grado enfocándome a lo que en un futuro me gustaría trabajar de manera profesional provoca aún si cabe, una realización mayor en el trayecto, al igual que en el aprendizaje de nuevos conocimientos deportivos.

### 3. CONTEXTO

El contexto dónde se ha desarrollado esta investigación ha sido en clubs deportivos con diferentes niveles de competición, desde nivel olímpico, a nivel comarcal. Todos estos clubs, como consecuencia de las restricciones derivadas de la pandemia, han vivido una situación muy complicada en los últimos meses, ya que se han visto alteradas todas las dinámicas; entrenamientos, uso de instalaciones, competición, restricciones perimetrales, la falta de público entre otros. Como se podrá ver más adelante, hay varios tipos de instituciones en las que he administrado los cuestionarios, todas ellas clubs deportivos, que me han dado el consentimiento para poder realizar este estudio con sus respectivos deportistas.

- Club Atletismo Cambrils.
- Club de Fútbol La Floresta.
- Club de Remo Tarragona.
- Club de fútbol Alcañiz.
- Club de fútbol Riudoms.

*Grosso modo* se trata de clubs de tamaño medio, que constan de 5-6 equipos de diferentes categorías. El funcionamiento de estos se resume en poseer distintos equipos con diferencias en la edad y en el sexo, con los mismos objetivos, aunque se plantean con distintas intensidades los entrenamientos y la competición. En general, se compite de forma periódica, los entrenamientos son semanales y el compromiso es fuerte, tanto de los responsables del club, como el de los entrenadores y el de los jugadores.

## 4. OBJETIVOS

La psicología del deporte es una disciplina en desarrollo constante y actual. La siguiente investigación intenta averiguar, mediante los conceptos de esta ciencia, la relación entre el rendimiento deportivo y motivación, a la situación de competición y a la de no competición. En concreto, los objetivos específicos que se plantean son los siguientes:

- 1) Analizar si los niveles de motivación y rendimiento deportivo en la medida de pretest son los esperables en función de los datos normativos de los cuestionarios administrados.

Se parte de la base que dichos niveles se encontrarán por encima de los valores normativos, puesto que los deportistas, tras varios meses de suspensión de las actividades deportivas (incluidos los entrenamientos) han podido volver a una cierta normalidad y se espera que este cambio haya incrementado la motivación y el rendimiento.

- 2) Analizar si existen cambios en los niveles de motivación y las puntuaciones en rendimiento deportivo al pasar de una etapa sin competición a otra etapa competitiva.

Se parte de la base que se observará un incremento de la motivación y el rendimiento en la evaluación realizada una vez iniciadas las competiciones en comparación con la evaluación previa, donde los deportistas tan sólo podían entrenar, pero sin la meta de competiciones próximas.

- 3) Analizar si existen diferencias en los niveles de motivación y rendimiento en función del género, tanto en el pretest como en el postest.

Se parte del planteamiento que no se observarán diferencias significativas en las puntuaciones de los cuestionarios entre hombres y mujeres.

- 4) Evaluar si existen diferencias en los niveles de motivación y de rendimiento deportivo en función del tipo de deporte practicado, ya que implican diferente nº de entrenamientos y ritmo de competición.

Se parte del planteamiento que los deportes que implican más entrenamientos semanales y un ritmo de competición más alto presentarán una mayor motivación y rendimiento.

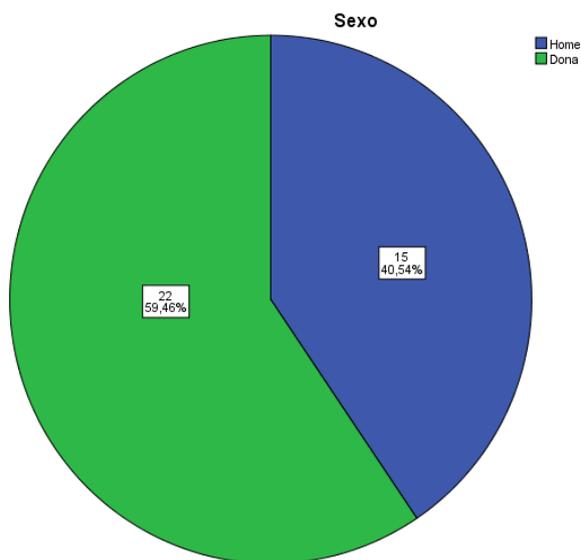
## 5. MÉTODO

### 5.1.-PARTICIPANTES

En el presente TFG han participado 37 deportistas, 22 hombres y 15 mujeres, tal y como se puede observar en la figura 1. Por lo que respecta a la variable edad, se ha trabajado con un rango amplio, de 13 a 60 años, siendo la media 29,16 y la desviación típica 14,43. En la figura 2, se presenta el histograma de la distribución de las edades, donde se puede observar que predominan los participantes jóvenes, menores de 30 años. Los participantes se reparten en tres modalidades deportivas: remo, fútbol y atletismo (figura 3).

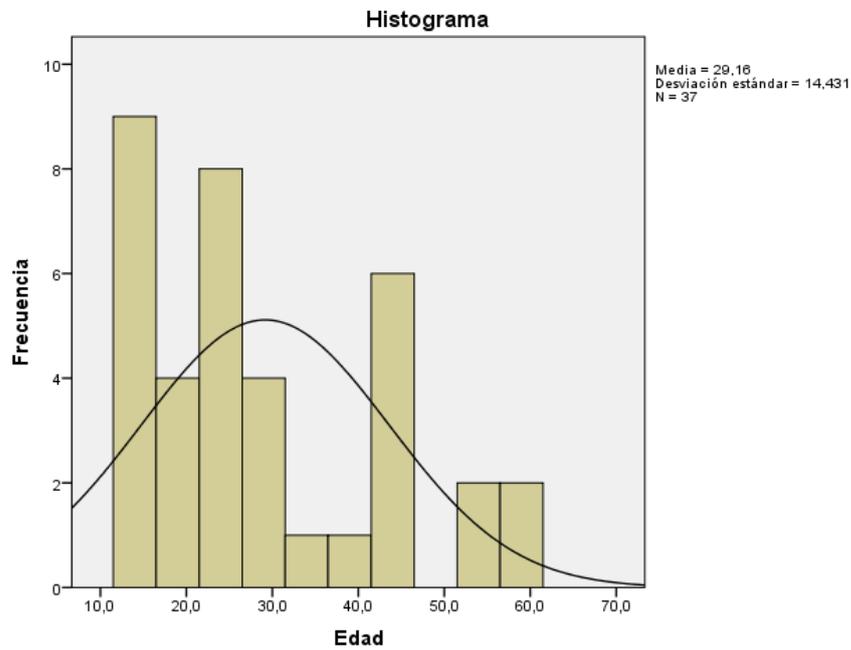
**Figura 1**

*Gráfico de sectores de la variable sexo.*



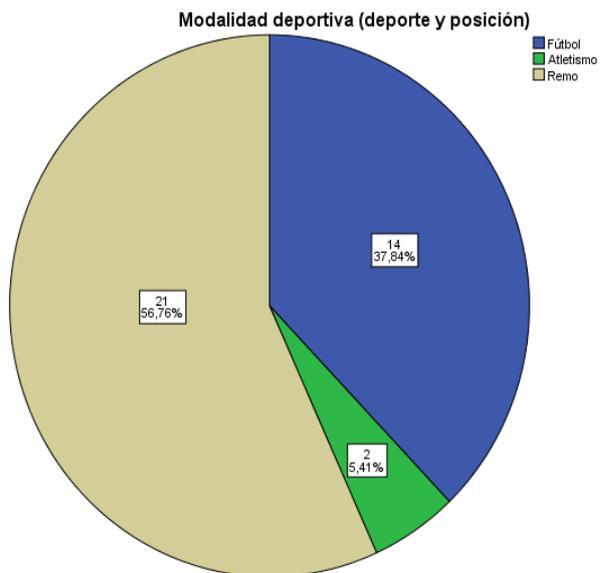
**Figura 2**

*Distribución de la edad de los participantes.*



**Figura 3**

*Distribución de las modalidades deportivas de los participantes.*



Son perfiles que en su vida le dan mucha importancia al deporte, y que desarrollan diferentes modalidades a distintos niveles de competición. Desde competición olímpica, ha competición comarcal.

A modo general, tienen horarios de entrenamiento continuos, aunque en distinta temporalización, es decir, varían las horas semanales entre algunas modalidades. Por ejemplo, el remo entrena una media de 3/4 días, fútbol entre 2/4 días y el atletismo 3 días.

## 5.2.-INSTRUMENTOS

Son dos los instrumentos que utilizaremos para la valoración de las características psicológicas; rendimiento deportivo y motivación; el CPRD (Cuestionario de Características Relacionadas con el Rendimiento Deportivo) y el CMD (Cuestionario de Motivación en el Deporte). Se trata de dos instrumentos ampliamente utilizados en investigaciones de Psicología del deporte.

### ▪ **El cuestionario CPRD**

Elaborado en castellano por Buceta, Gimeno y Pèrez-Llantada (2001), ha sido ampliamente utilizado en la evaluación del rendimiento deportivo en población hispanohablante. Presenta buenas propiedades psicométrica, ya que, en relación a los resultados obtenidos respecto a consistencia interna del instrumento el coeficiente alpha de Cronbach alcanza un valor de 0,85, muy superior al nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 (Nunally, 1978).

En él se evalúan y analizan las dimensiones psicológicas de "cohesión de equipo", "influencia de la evaluación en el rendimiento", "tolerancia al estrés", "motivación" y "habilidad mental" de los deportistas, que han sido descritas en el apartado de aproximación conceptual. Está indicado para su aplicación en jóvenes a partir de 13 años. El cuestionario CPRD está compuesto por 55 ítems que el deportista deberá completar indicando en que nivel se encuentra de acuerdo, o en desacuerdo, con los enunciados planteados, con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos: desde "totalmente en desacuerdo" hasta

“totalmente de acuerdo”, incluyendo la opción de “no sabe/no contesta”. Las diferentes investigaciones y estudios llevados a cabo con el CPRD nos indica que dicho cuestionario es un método sencillo y de muy fácil aplicación; además de su rapidez y los pocos recursos económicos necesarios para su aplicación son una gran ventaja que considerar. Mediante los resultados obtenidos en su aplicación podemos conocer de manera general y precisa la evaluación de determinadas características psicológicas en el deporte de nuestros sujetos. Las puntuaciones en cada escala ofrecen una información global sobre la situación en la que se encuentra el deportista en esa variable concreta, y permiten establecer una comparación pre y post intervención. Además, el análisis conjunto de las puntuaciones globales de las cinco escalas puede servir para plantear hipótesis sobre la variable o sobre la interacción entre variables.

#### ▪ **El cuestionario CMD**

Para conocer el tipo de regulación motivacional de los deportistas se ha utilizado el Cuestionario de Motivación en el Deporte (CMD). Acompañado de 20 ítems que valoran la motivación intrínseca (4 ítems, ejemplo: "Porque me lo paso bien realizando este deporte"), la motivación extrínseca; regulación identificada (4 ítems, ejemplo: "Porque puedo aprender habilidades que podrían ser útiles en otras áreas de mi vida"), introyectada (4 ítems, ejemplo: "Porque me siento mal conmigo mismo si no lo hago") y externa (4 ítems, ejemplo: "Porque está bien visto por el entrenador y los compañeros"), y la desmotivación (4 ítems, ejemplo: "Realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo haciendo este deporte"). Considerando la explicación que da el estudio de Vallerand y Rosseau (2001), que afirman que la regulación integrada no es característica en niños y adolescentes, puesto que en estas etapas no llegan a integrarse plenamente los diferentes aspectos que configuran el estilo de vida y la personalidad, no se ha incluido el análisis de este tipo de regulación motivacional en este instrumento. El formato de respuesta empleado fue mediante una escala tipo Likert en la que cada ítem tenía un rango de 1 a 5. El 1 se correspondía con “totalmente en desacuerdo” y el 5 con “totalmente de acuerdo” con el ítem formulado. Los resultados obtenidos demostraron que la escala con cinco factores correlacionados presentaba una adecuada validez factorial a partir de los

índices de ajuste obtenidos, valores aceptables de consistencia interna para todos los factores ( $\Omega > .70$ ) Pulido, Sánchez-Oliva, González-Ponce, Amado y otros (2015). Asimismo, se muestra la consistencia interna de todas las variables (McDonald, 1985; 1999), con una confiabilidad de constructo (coeficiente omega) aceptable por encima de ,70 (Nunnally y Bernstein, 1994), oscilando específicamente desde ,72 a ,85.

### 5.3.-PROCEDIMIENTO

Me he puesto en contacto con los responsables de cada club, para poder tener la autorización de administrar las dos pruebas. Cómo me han aceptado el acceso, envié un formato online a los respectivos correos electrónicos o dispositivos móviles. Además, en situación de pandemia, es más aconsejable la vía telemática, ya que así hemos evitado el contacto personal hacia los deportistas.

En concreto los cuestionarios se han hecho con el programa *google forms*, que te permite enviar las encuestas, recopilar otros tipos de información de forma fácil y eficiente. Se han hecho dos administraciones de los cuestionarios, 1º tiempo en la primera semana de marzo, y el 2º tiempo en la primera semana de mayo. Durante la primera administración no había situación de competición, y en la segunda, los deportistas ya habían empezado a competir.

### 5.4.- ANÁLISIS DE DATOS.

Una vez realizadas las dos administraciones de los cuestionarios, se ha elaborado una base de datos en Excel, que posteriormente se ha exportado a SPSS. Los datos se han analizado mediante la versión 22 del SPSS y los gráficos se han realizado en Excel. Con el objetivo de determinar si los deportistas participantes presentaban en las medidas de pretest niveles equivalentes a los reportados en estudios previos, se ha llevado a cabo una comparación con los valores de los grupos normativos de los estudios de validación mediante una prueba t de Student de comparación de medias

contra valor fijo. Con el objetivo de determinar si se han producido cambios entre el pretest y el posttest, como consecuencia del inicio de las competiciones deportivas, en las variables de interés se ha realizado una prueba t de Student de comparación de medias en grupos dependientes, que incluye el cálculo de la correlación existente entre ambas medidas. Dado que este es el principal objetivo del estudio, los análisis estadísticos van acompañados de gráficos que facilitan su interpretación. Finalmente, para analizar posibles diferencias en las puntuaciones de rendimiento deportivo y motivación en función de variables sociodemográficas, se ha utilizado la prueba t de Student de comparación de medias para muestras independientes.

## 6. RESULTADOS

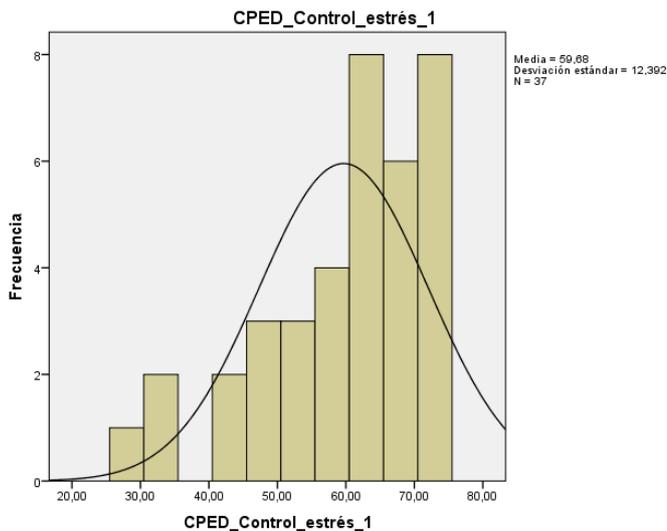
### 6.1 Análisis de las puntuaciones del CPRD al pretest

Cómo primer paso se ha analizado la distribución de las puntuaciones en las diferentes escalas del CPRD, en la medida del pretest. Y a las figuras (4,5,6,7 y 8) se presentan los histogramas obtenidos con la media y la desviación típica.

En la escala de control del estrés, que se muestra en la figura 4, las puntuaciones del pretest presentan una marcada asimetría positiva, es decir, se observa un predominio de las puntuaciones altas (efecto techo).

#### **Figura 4**

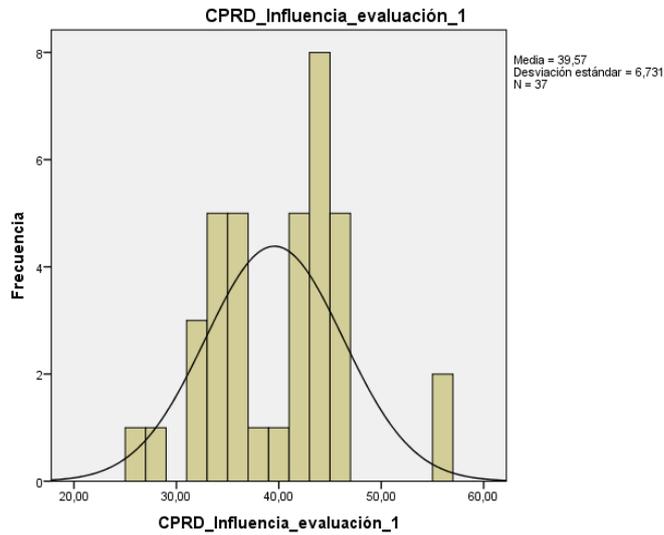
*Distribución de las puntuaciones del control del estrés en el pretest*



En la escala de influencia en la evaluación (figura 5), se observa una distribución que no parece ajustarse a la normalidad, ya que las puntuaciones centrales presentan una frecuencia muy reducida y el grado de apuntamiento es bajo.

**Figura 5**

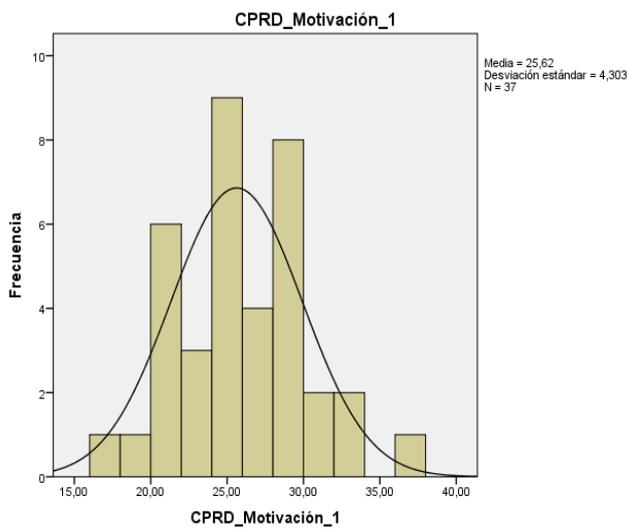
*Distribución de las puntuaciones en influencia en la evaluación en el pretest*



Por lo que respecta a la distribución de la escala de motivación, presenta una forma similar a la normalidad, tal y como se puede observar en la figura 6.

**Figura 6**

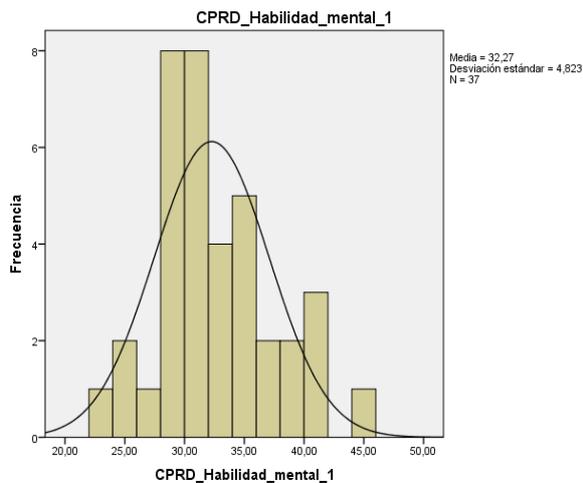
*Distribución de las puntuaciones en motivación en el pretest*



En relación con la escala de habilidad mental, la distribución de las puntuaciones en el pretest presenta una ligera asimetría positiva, con una tendencia a presentar frecuencias por encima de las esperadas en la distribución normal en las puntuaciones entre 28 y 32 (figura 7).

### Figura 7

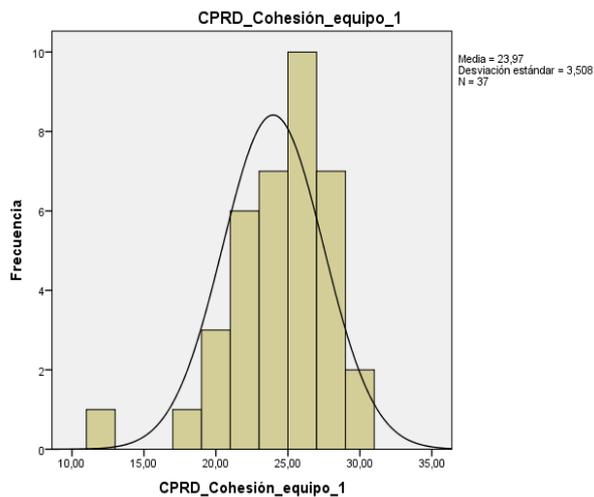
*Distribución de las puntuaciones en habilidad mental en el pretest*



Finalmente, en la variable cohesión de equipo, la distribución de las puntuaciones se ajusta a la normalidad, tal y como puede observarse en la figura 8.

### Figura 8

*Distribución de las puntuaciones en cohesión de equipo en el pretest*



En la tabla 3 se presentan las comparaciones de las medias obtenidas en el presente TFG, con los valores que se obtuvieron en el estudio de validación que hicieron Buceta, Gimeno y Pèrez-Llantada (2001).

**Tabla 3**

*Comparación de medias con el estudio de validación*

| ESCALAS<br>CPRD   | GRUPO<br>NORMATIVO<br>(N=485) |                      | GRUPO TFG (N=37) |                      |       |       |
|---|-------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|-------|-------|
|   | Media                         | Desviación<br>típica | Media            | Desviación<br>típica | t     | p     |
| Control<br>estrés   | 46,16                         | 14,44                | 58,67            | 12,39                | 6,63  | <,001 |
| Influencia<br>de la<br>evaluación<br>en el<br>rendimiento | 25,11                         | 7,63                 | 39,57            | 6,73                 | 13,07 | <,001 |
| Motivación  | 19,59                         | 5,06                 | 25,62            | 4,30                 | 6,53  | <,001 |
| Habilidad<br>Mental                                       | 21,16                         | 4,60                 | 32,27            | 4,82                 | 14,01 | <,001 |
| Cohesión<br>de equipo                                     | 18,48                         | 4,31                 | 23,97            | 3,51                 | 9,53  | <,001 |

Cómo se puede observar en la tabla 3 todas las comparaciones han resultado estadísticamente significativas, por lo tanto, se puede afirmar que la muestra del presente TFG tiene puntuaciones mas altas en todas las escalas del CPRD de las que se obtuvieron en el momento de la validación.

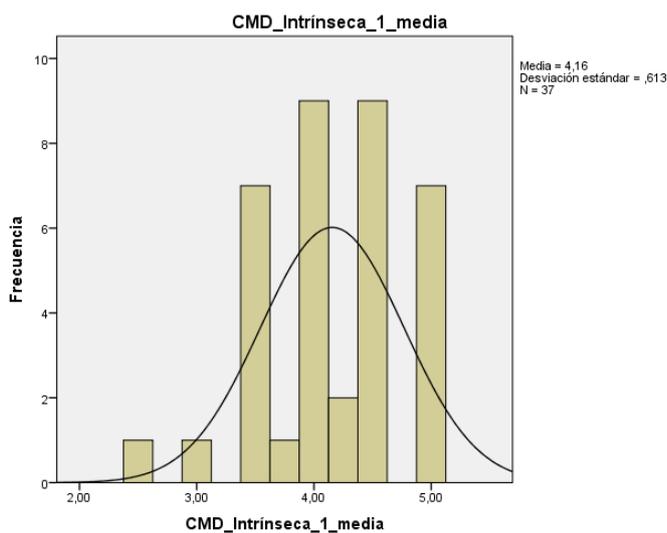
## 6.2 Análisis de las puntuaciones del CMD al pretest

En las figuras 9,10,11,12 y 13 se presentan las distribuciones de las puntuaciones obtenidas por los participantes en las escalas de motivación medidas con el CMD en el pretest.

En la figura 9, se puede observar que la escala de motivación intrínseca no presenta, en la medida de pretest, una distribución que se ajuste a la Normalidad, ya que existen puntuaciones centrales con frecuencias muy altas y otras con frecuencias bajas, produciéndose una alternancia de barras altas y bajas.

### Figura 9

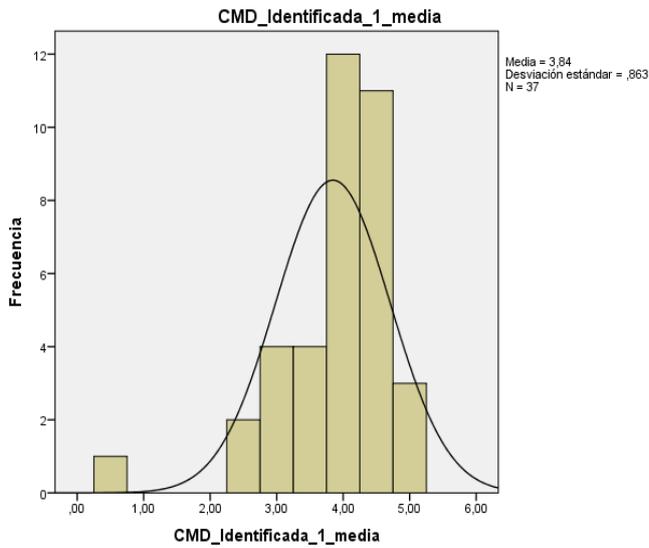
*Distribución de las puntuaciones en motivación intrínseca en el pretest*



En la figura 10, se puede observar que, en la escala de motivación identificada, las puntuaciones del pretest presentan una asimetría negativa, con un claro predominio de las puntuaciones altas (efecto techo)

**Figura 10**

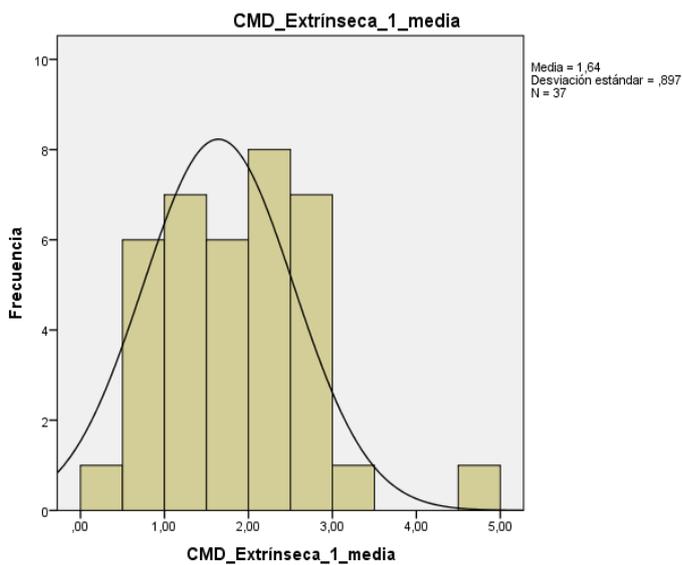
*Distribución de las puntuaciones en motivación identificada en el pretest*



En la figura 11, relativa a la motivación extrínseca, se puede observar que las puntuaciones en el pretest no se ajustan a la normalidad, ya que el grado de apuntamiento es muy bajo.

**Figura 11**

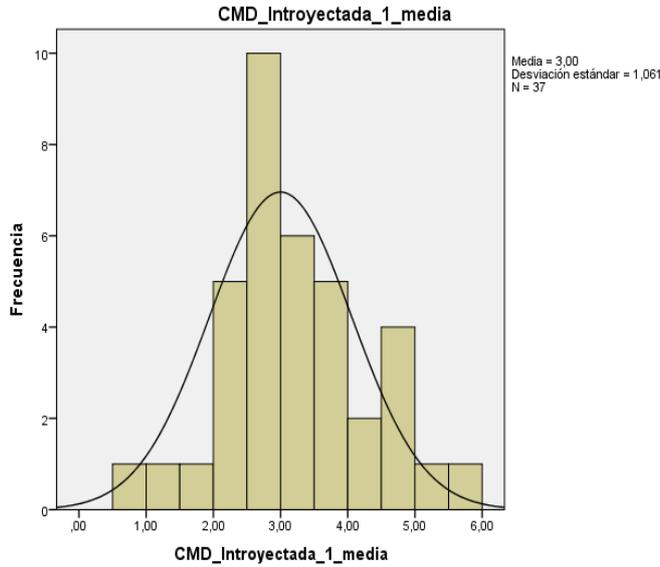
*Distribución de las puntuaciones en motivación extrínseca en el pretest*



En la figura 12, relativa a la motivación introyectada, se puede observar que la distribución de las puntuaciones en el pretest se asemeja a la normalidad, aunque con un apuntamiento algo superior.

**Figura 12**

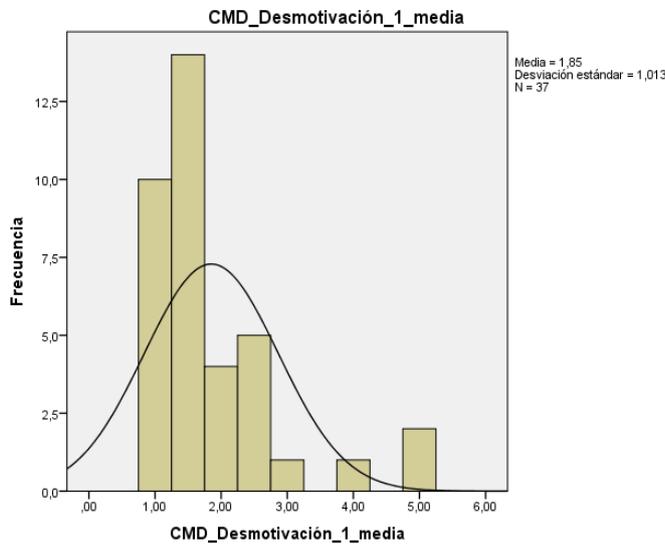
*Distribución de las puntuaciones en motivación introyectada en el pretest*



Finalmente, en relación a la desmotivación, que se presenta en la figura 13, se puede observar una marcada asimetría positiva, con predominio de las puntuaciones bajas (efecto suelo).

**Figura 13**

*Distribución de las puntuaciones en desmotivación en el pretest*



En la tabla 4, se presenta la comparación de las medias obtenidas en el presente TFG con los valores de la validación de los valores del cuestionario de Decy y Ryan (1985).

**Tabla 4**

*Comparación de las medias con el estudio de validación*

| ESCALAS CMD   | GRUPO<br>NORMATIVO<br>(N=985) |                      | GRUPO TFG<br>(N=37) |                      | t          | p     |
|---------------|-------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------|-------|
|               | Media                         | Desviación<br>típica | Media               | Desviación<br>típica |            |       |
| Intrínseca    | 4,54                          | 0,59                 | 4,16                | 0,61                 | -3,81      | <,001 |
| Identificada  | 4,28                          | 0,71                 | 3,84                | 0,86                 | -3,07      | <,001 |
| Introyectada  | 2,99                          | 1,17                 | 3,00                | 1,07                 | 0,46       | ,649  |
| Externa       | 3,26                          | 1,12                 | 1,64                | 0,90                 | -<br>10,98 | <,001 |
| Desmotivación | 1,50                          | 0,92                 | 1,85                | 1,01                 | 2,10       | ,042  |

En esta tabla, se han obtenido diferencias significativas en todas las escalas excepto en motivación introyectada. En las escalas de motivación instrínseca, identificada y externa los valores medios del grupo normativo/validación son más altos que las obtenidas en el presente TFG. En cambio, en la desmotivación la media del grupo normativo es más baja.

### 6.3 Comparación del rendimiento entre el pretest i el postest

En la tabla 5, se pueden observar los resultados de la prueba "t" de student, para comparar las puntuaciones obtenidas por los sujetos al CPRD pretest y postest.

Se han obtenido diferencias estadísticamente significativas, concretamente en control del estrés, motivación, y la cohesión de grupo. Y en los tres casos las puntuaciones obtenidas por los sujetos al postest han sido claramente superiores a las obtenidas al pretest. Cabe destacar que las puntuaciones del pretest y el postest han presentado también una fuerte asociación, que se ha podido identificar por la presencia de correlaciones directas y significativas con valores entre ,75 y ,97.

**Tabla 5**

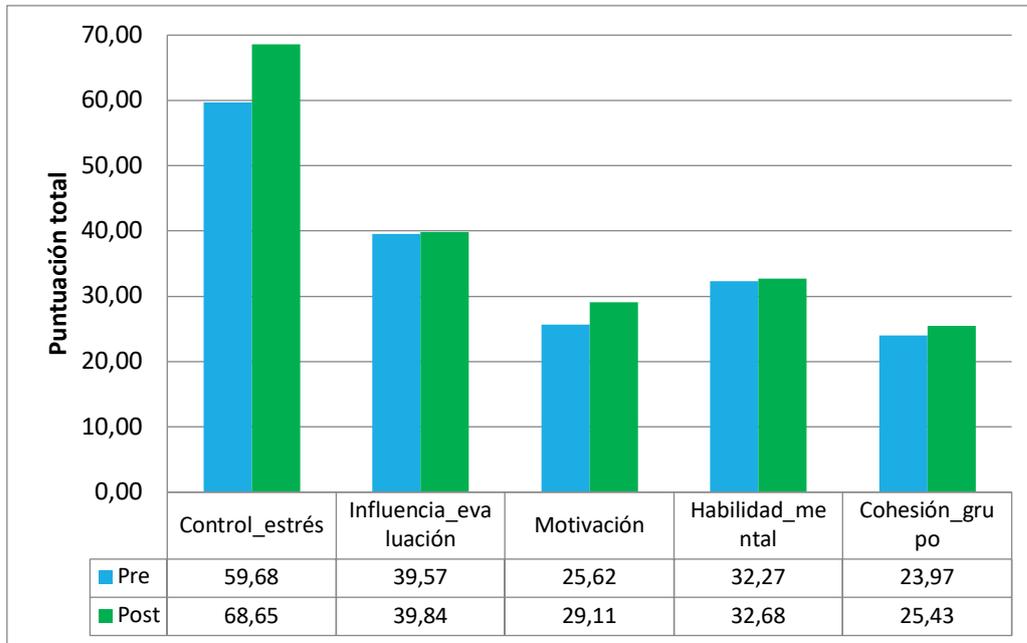
*Comparación de medias del CPRD entre el pretest y el postest*

| ESCALA<br>CPRD           | PRETEST |                      | POSTEST |                      | t      | p     |
|--------------------------|---------|----------------------|---------|----------------------|--------|-------|
|                          | Media   | Desviación<br>típica | Media   | Desviación<br>típica |        |       |
| Control<br>del estrés    | 59,67   | 12,39                | 68,64   | 12,49                | -11,00 | <,001 |
| Influencia<br>evaluación | 39,56   | 6,73                 | 39,83   | 6,58                 | -,98   | <,334 |
| Motivación               | 25,62   | 4,30                 | 29,10   | 4,75                 | -6,60  | <,001 |
| Habilidad<br>mental      | 32,27   | 4,82                 | 32,67   | 4,49                 | -1,73  | <,092 |
| Cohesión<br>equipo       | 23,97   | 3,50                 | 25,43   | 3,08                 | -5,64  | <,001 |

Para mostrar con más claridad los datos del presente estudio, se reflejan las puntuaciones del pretest i postest en la figura 14.

**Figura 14**

*Diagrama de barras de las medias del CPRD del pretest y el postest*



En relación con el CMD, en la tabla 6 se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas en todas las escalas excepto en la motivación introyectada, en concreto las puntuaciones del postest son significativamente superiores a las puntuaciones obtenidas en el pretest en motivación intrínseca, identificada y externa, e inferiores en desmotivación. En este cuestionario, se ha podido constatar la existencia de una fuerte asociación entre las medidas del pretest y las del postest con correlaciones entre 0,76 y 0,94.

**Tabla 6**

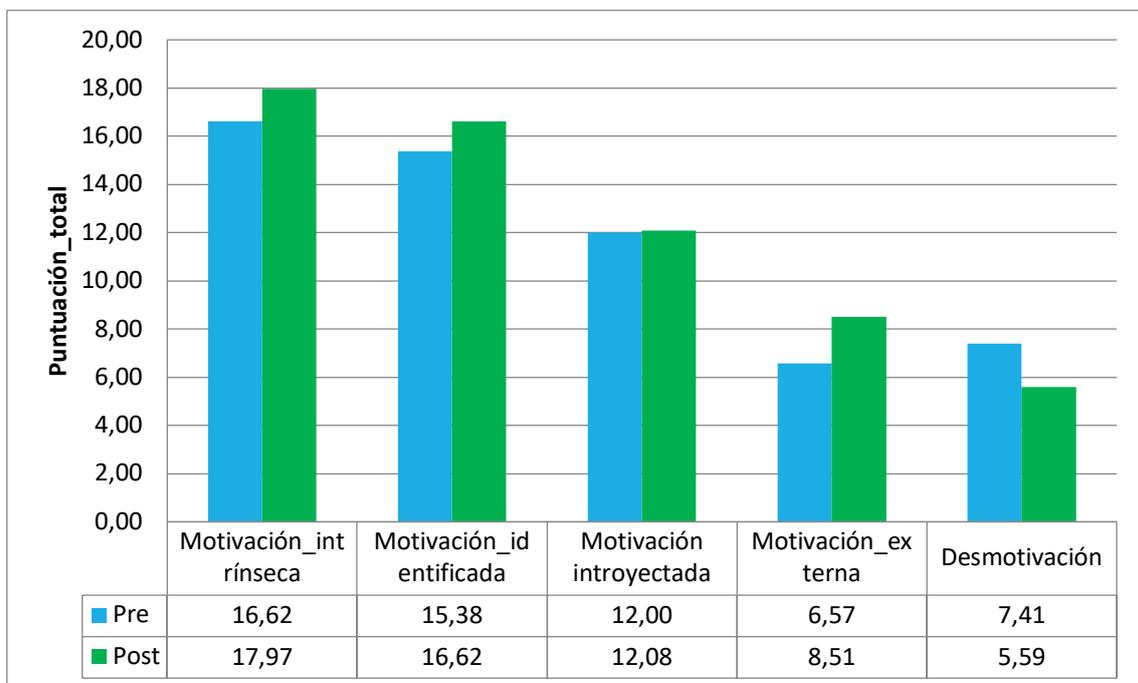
*Comparación de medias del CMD entre el pretest y el postest*

| ESCALAS CMD   | PRETEST |                   | POSTEST |                   | t     | p     |
|---------------|---------|-------------------|---------|-------------------|-------|-------|
|               | Media   | Desviación típica | Media   | Desviación típica |       |       |
| Intrínseca    | 16,62   | 2,45              | 17,97   | 2,03              | -5,07 | <,001 |
| Identificada  | 15,37   | 3,45              | 16,62   | 2,83              | -4,39 | <,001 |
| Introyectada  | 12,00   | 4,24              | 12,08   | 4,25              | -,329 | ,744  |
| Externa       | 6,56    | 3,58              | 8,51    | 3,57              | -5,20 | <,001 |
| Desmotivación | 7,40    | 4,05              | 5,59    | 3,03              | 5,23  | <,001 |

Para favorecer la visualización entre las diferencias encontradas se ha elaborado la figura 15

**Figura 15**

*Diagrama de barras de las medias del CMD del pretest y el postest*



6.4 Evaluación de las diferencias en función de las variables sociodemográficas.

Una vez vistas las diferencias entre el pretest y el postest se analizan si podrían existir también diferencias en función de variables sociodemográficas, especialmente la variable sexo. La tabla 7 presenta la comparación entre hombres y mujeres en el CPRD, tanto las puntuaciones del pretest como las del postest.

**Tabla 7**

Comparación de las puntuaciones en el CPRD en función del género.

| ESCALA CPRD           |        | N  | Media | Desviación Estándar | t     | p    |
|-----------------------|--------|----|-------|---------------------|-------|------|
| Control del estrés    | Pre H  | 22 | 63,46 | 9,26                | -1,35 | ,126 |
|                       | M      | 15 | 57,09 | 13,73               | -2,75 | ,009 |
|                       | Post H | 22 | 74,93 | 9,71                | -1,68 | ,101 |
|                       | M      | 15 | 64,36 | 12,53               | -2,88 | ,007 |
| Influencia evaluación | Pre H  | 22 | 41,66 | 6,29                | -1,60 | ,119 |
|                       | M      | 15 | 38,13 | 6,77                | -1,62 | ,115 |
|                       | Post H | 22 | 42,53 | 6,35                | -2,16 | ,038 |
|                       | M      | 15 | 38,00 | 6,21                | -2,15 | ,040 |
| Motivación            | Pre H  | 22 | 26,20 | 4,42                | -,670 | ,507 |
|                       | M      | 15 | 25,22 | 4,27                | -,665 | ,511 |
|                       | Post H | 22 | 31,86 | 4,30                | -3,28 | ,002 |
|                       | M      | 15 | 27,22 | 4,16                | -3,26 | ,003 |
| Habilidad mental      | Pre H  | 22 | 34,66 | 5,20                | -2,70 | ,010 |
|                       | M      | 15 | 30,63 | 3,86                | -2,55 | ,017 |
|                       | Post H | 22 | 35,00 | 4,81                | -2,83 | ,007 |
|                       | M      | 15 | 31,09 | 3,57                | -2,68 | ,013 |
| Cohesión equipo       | Pre H  | 22 | 22,73 | 3,91                | 1,83  | ,075 |
|                       | M      | 15 | 24,81 | 3,00                | 1,74  | ,094 |
|                       | Post H | 22 | 24,60 | 4,08                | 1,37  | ,179 |
|                       | M      | 15 | 26,00 | 2,09                | 1,22  | ,236 |

Se han obtenido diferencias estadísticamente significativas sobre todo en las medidas de postest, en la variable de control del estrés, en la variable de influencia en la evaluación, en la variable motivación, y en el caso de la habilidad mental se han obtenido diferencias tanto en el postest cómo en el pretest. Mientras que en cohesión de equipo no se han obtenido diferencias entre hombres y mujeres. En todas las comparaciones significativas son los hombres los que han puntuado por encima de las mujeres.

En el caso de la motivación, no se han encontrado diferencias en ninguna de las escalas entre hombres y mujeres, ni en el pretest ni el postest, de manera que se puede considerar que ambos sexos presentan valores medios equivalentes.

## 7. DISCUSIÓN

En relación al primer objetivo, se ha cumplido sólo parcialmente, ya que los participantes en el presente TFG han presentado medias más altas en las escalas que evalúan rendimiento deportivo, pero no así en las que evalúan motivación, donde se han situado significativamente por debajo de los valores normativos. Este resultado podría deberse al hecho de que la vuelta a los entrenamientos ha favorecido la recuperación de ciertos aspectos, como la cohesión de grupo o la habilidad mental, pero no ha sido suficiente para hacer remontar los niveles de motivación, ya que los deportistas se han visto privados de la presencia de público y la posibilidad de competir. La importancia de la competición en la motivación de los deportistas ha sido puesta de manifiesto en el artículo expuesto en el marco teórico de Marco, Buceta y Pérez. En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación. Y según Weinberg y Gould (1996), la motivación humana ha sido y continúa siendo un campo muy productivo, para la investigación psicológica básica. En el área de la competición deportiva el "motivar" adecuadamente o "hacer que se motiven" es una preocupación constante de los entrenadores. Las orientaciones seguidas para conseguirlo pueden fomentar una maduración y desarrollo personal equilibrados o bien provocar la aparición de problemas emocionales en el manejo del éxito y el fracaso generando personalidades inmaduras.

Por lo que respecta al segundo objetivo, que es la parte esencial del presente TFG, se ha verificado lo planteado, ya que las pruebas estadísticas han indicado que en el postest los deportistas se han mostrado, en general, más motivados y con mayor rendimiento. En concreto, en el cuestionario de rendimiento deportivo, se han observado cambios en control del estrés, motivación y cohesión de equipo. Así pues, la vuelta a las competiciones ha contribuido a que los deportistas incrementen su capacidad de control (ej: capacidad de autorregularse) y su sentimiento de pertenencia al equipo. En el cuestionario de motivación, se han observado incrementos significativos en el postest en motivación intrínseca, identificada y extrínseca, así como una reducción de la desmotivación. Por lo tanto, la vuelta a las competiciones ha

supuesto un incremento tanto de los reforzadores externos (ej: presencia de público en las gradas, aunque sea con limitaciones de aforo) como de los autorreforzadores internos (ej: sentimiento de contribución a la victoria del equipo). En el modelo jerárquico de (Vallenard 1997,2001) "La motivación es determinada por factores sociales, tanto a nivel global, como contextual y situacional. Las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás, median el efecto de los factores sociales sobre la motivación.". La preocupación excesiva que manifiestan por el resultado de la competición algunos deportistas adolescentes puede ser consecuencia de un deficiente apoyo psicosocial, y se perciben como puestos a prueba continuamente ante los demás. La evaluación recibida después de la competición, proveniente del entrenador puede resultar adecuada o inadecuada, incidiendo sobre la competencia percibida (Alonso, Boixadós y Cruz, 1995).

En relación al tercer objetivo, contrariamente a lo que se había planteado, se han observado diferencias significativas en las escalas de rendimiento en función del género, especialmente en el posttest, donde los hombres han presentado medias más elevadas en control del estrés, influencia en la evaluación y motivación. Una parte de dichas diferencias podría venir explicada por el hecho de que la mayoría de los hombres que han participado en el estudio pertenecen a una categoría deportiva más exigente en los entrenamientos, pero sobre todo en la competición (ej: remeros olímpicos). En cambio, en la línea de lo esperado, no se han encontrado diferencias en motivación. Al igual que en el estudio Abellán, Sáez-Gallego y Nieves (2015) sobre diferencias sobre la edad y el género en el rendimiento de deportistas con discapacidad intelectual en pruebas motrices, se encuentran los mismos resultados, es decir los hombres obtienen mejores resultados en pruebas deportivas, además de estas diferencias significativas en función del sexo, también se encuentran en los sujetos con mayoría de edad, obtienen puntuaciones por encima de los menores; diferencias en función de la edad. Finalmente, el cuarto objetivo no ha podido ser evaluado estadísticamente, puesto que una de las modalidades (atletismo) ha presentado tan solo dos participantes, de manera que no ha sido posible calcular las medias necesarias para aplicar la prueba ANOVA.

## 8. CONCLUSIONES

1. En conclusión, los resultados del presente TFG indican que la recuperación de las competiciones deportivas, después de las limitaciones impuestas por la pandemia, ha supuesto un incremento en las variables de motivación y rendimiento, evidenciando la importancia que para los deportistas de diferentes categorías, edades y modalidades tiene el hecho de poder competir.
2. Es evidente que las restricciones impuestas a la práctica deportiva, especialmente en el caso de los deportes de equipo y al aire libre, han supuesto una importante frustración para los deportistas, que han visto estancada su trayectoria. Es cierto que, la posibilidad de seguir entrenando en casa ha permitido que algunos aspectos del rendimiento no se hayan visto afectados, pero otros, como la cohesión grupal requieren de la asistencia conjunta, como mínimo a los entrenamientos.
3. A pesar de la anormalidad que ha supuesto estar varios meses sin poder entrenar, la vuelta progresiva a la normalidad y la recuperación de las competiciones desde el mes de abril han disparado los niveles de motivación de los deportistas, tanto hombres como mujeres, gracias a la posibilidad de volver a revivir las emociones que hacía tanto tiempo que no tenían.

## **9. APLICABILIDAD**

El hecho de haber podido constatar que la mayoría de las escalas han mejorado cuando han empezado las competiciones, pone de manifiesto la importancia que competir tiene a nivel psicológico para los deportistas, sean o no profesionales. La motivación parece ser un factor clave en el rendimiento deportivo, de manera que trabajar para lograr niveles óptimos de motivación ha de ser un objetivo de cualquier profesional que trabaje en el ámbito de la psicología deportiva. Así pues, una vez aplicada la evaluación, las recomendaciones de cara a la muestra sería resaltar la importancia de la competición, o del ambiente competitivo, ya que favorece tanto la motivación como el rendimiento del deportista en cuestión.

## **10. LIMITACIONES**

Administración online, por lo tanto, perdemos el contacto próximo con la muestra y nos resulta mucho más complicado poder resolver las cuestiones del sujeto en el propio cuestionario. Por la parte del análisis de las variables, en la de la modalidad deportiva, concretamente el atletismo, hemos tenido problemas por tener un número muy reducido de muestra, con lo cuál no podíamos buscar diferencias.

## **11. PRESUPUESTO**

En relación a la estimación de los recursos de tiempo y economía, podríamos decir que ha sido un proyecto con pocos gastos, ya que los programas de análisis, las herramientas de los cuestionarios y los sujetos han permitido su acceso sin coste alguno.

En cuánto a tiempo si que podríamos hablar de la inversión de bastantes horas, pero como cualquier trabajo o investigación que se quisiese analizar. Al final, la satisfacción son los esfuerzos por conseguirlo y poder ver que el trabajo realizado ha podido llegar a tener resultados consistentes.

| <b>Costes</b>     | <b>Conceptos</b> |   | <b>Cantidad</b> | <b>Precio<br/>unidad</b> | <b>Total €</b> |
|-------------------|------------------|---|-----------------|--------------------------|----------------|
| <b>Directos</b>   | Cuestionarios    | Tiempo<br>para<br>realizarlos                 | 4h              | 0,50€/min                | 120€           |
|                   | Resultados       | Tiempo<br>para<br>analizarlos                 | 6h              | 0,75€/min                | 270€           |
|                   | Investigación    | Tiempo<br>que me ha<br>llevado el<br>proyecto | 45h             | 0,75€/min                | 2025€          |
| <b>Indirectos</b> | Ordenador        | Alrededor de 50 h                             |                 | 1,50€/h                  | 75€            |
|                   | Móvil            | Enviar cuestionarios<br>3h                    |                 | 1€/h                     | 3€             |
| <b>Total</b>      |                  |   |                 |                          | 2493€          |

## 12. BIBLIOGRAFÍA

- González, J. P., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Alonso, D. A., Carretero, C. M., & Calvo, T. G. (2015). Adaptación y validación de un cuestionario para valorar la motivación en el contexto deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 17-26.
- 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. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Moreno-Murcia, J. A., Joseph, P., & Hernández, E. H. cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. *Revista De Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 30.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., & Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Pacheco, M. P., & Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo: Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 3(2), 42-67.
- Pallarés, J. (1998). Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal. *Revista de psicología del deporte*, 7(1), 0275-281.
- Pérez, L. M. R. (2017). Coleman Griffith. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 4(13).
- Sandoval, J. R. G., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 24(1), 71-88

Abellán, J., & Sáez-Gallego, N. M. (2015). Rendimiento de los deportistas con discapacidad intelectual en pruebas motrices. Diferencias en función de la edad y el género. Retos. nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (27), 40-44.

### **13. ANEXOS**

Enlace del cuestionario que ha sido suministrado.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdH12zMuzp6ts9OvZh7TYrTOb\\_8X-l0Fw1rRwp-oDeN3MN3XA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdH12zMuzp6ts9OvZh7TYrTOb_8X-l0Fw1rRwp-oDeN3MN3XA/viewform?usp=sf_link)

### **14. REFLEXIÓN**

- ¿Qué te ha aportado el trabajo a nivel personal?
- ¿Qué te ha aportado el trabajo a nivel pre-profesional?
- ¿Qué has aprendido?
- ¿Qué has desaprendido?

#### **1. Aportaciones a nivel personal.**

Se ha interiorizado mucho más la importancia en el control de ciertas características psicológicas para la mejor consecución del éxito deportivo.

También nos hemos hecho a la idea del "peso" de la práctica deportiva en la salud mental de las personas, ya que, con toda esta temporada totalmente atípica de la situación pandémica, en la que se prohibieron las rutinas deportivas, todo desembocó a problemas para muchas personas; ansiedad, estrés, agobio...

Además del vínculo y conocimiento sobre los clubs deportivos que me han ayudado con el proyecto.

2. Cómo futuro en psicología deportiva he de decir que he confirmado la dificultad que conlleva poder llegar a ser profesional y poder desarrollar mis capacidades en el mundo del deporte, ya que no hay mucha oferta laboral. Pero por el otro lado, realizar una investigación tan específica a nivel deportivo, ha hecho que me reafirme lo mucho que me gustaría poder dar mis conocimientos y mi experiencia a los deportistas que se predispusieran a ello.
3. Lo que he aprendido es a mejorar mis habilidades en investigación, ya que este trabajo ha sido realizar un estudio, desde el momento de escoger los instrumentos, recoger la muestra de sujetos, pedir los permisos necesarios, administrar los cuestionarios, analizar los resultados con las herramientas requeridas, confirmar o no las hipótesis con las diferencias significativas, y obtener todos los resultados... Todo ello ha supuesto una mejora y un aumento en mis conocimientos.
4. Como desaprendidajes podríamos hacer referencia al uso de programas Word, SPSS, o Excel. He cambiado la manera de utilizarlo ya que he dedicado tiempo a aprender maniobras más eficaces y desaprender las menos eficientes.

