

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



Clima Motivacional, Motivación, Necesidades Psicológicas Básicas, Compromiso atleta y  
Ansiedad Competitiva en deportistas de deportes colectivos de Lima Metropolitana.

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO  
DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

Renzo Alejandro Acosta Cabrera

**ASESOR**

Rafael Ernesto Gargurevich Liberti

2019

## **Agradecimientos**

A mi familia, especialmente a mi mamá, porque sin su apoyo nada de lo que he hecho sería posible.

A Rafael y Lennia por su paciencia y buen humor, siempre apoyándome y motivándome en todo el proceso de investigación.

A todos los deportistas y entrenadores que hicieron posible esta investigación. Muchas gracias por su tiempo y buena disposición.

A mi equipo de rugby por darme la posibilidad de acercarme al deporte y poder disfrutarlo.

A mis amigos porque sin esas noches de estudio, caminatas y conversaciones esta tesis no se hubiera terminado.



## Resumen

Existen situaciones desfavorables con las que un deportista tendrá que lidiar y la manera en que las enfrenten podrían afectar su desempeño como deportista. Por lo tanto, es importante que el deportista se sienta cómodo con su entorno deportivo y se sienta motivado, para poder tener un buen desempeño. Así, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las necesidades psicológicas básicas, clima motivacional, motivación, compromiso atleta y ansiedad competitiva en 202 deportistas de deportes colectivos de Lima Metropolitana. Se encontró que la satisfacción de necesidades básicas y la motivación autónoma fueron predictoras positivas del compromiso atleta. Asimismo, se encontró que la frustración de necesidades psicológicas básicas predijo la ansiedad competitiva. De esta manera, un deportista que siente que puede intervenir de manera correcta y competente en su deporte, y que tenga una buena relación con sus compañeros va a tener un mayor compromiso con su deporte. Asimismo, un deportista que no tenga injerencia en su deporte, no se sienta competente y no tenga una buena relación con sus compañeros de equipo tenderá a tener mayor ansiedad para una competencia. Los resultados son discutidos en torno al lado claro (*bright side*) y lado oscuro (*dark side*) de la motivación.

Palabras clave: clima motivacional, necesidades psicológicas básicas, motivación, compromiso atleta, ansiedad competitiva, deporte

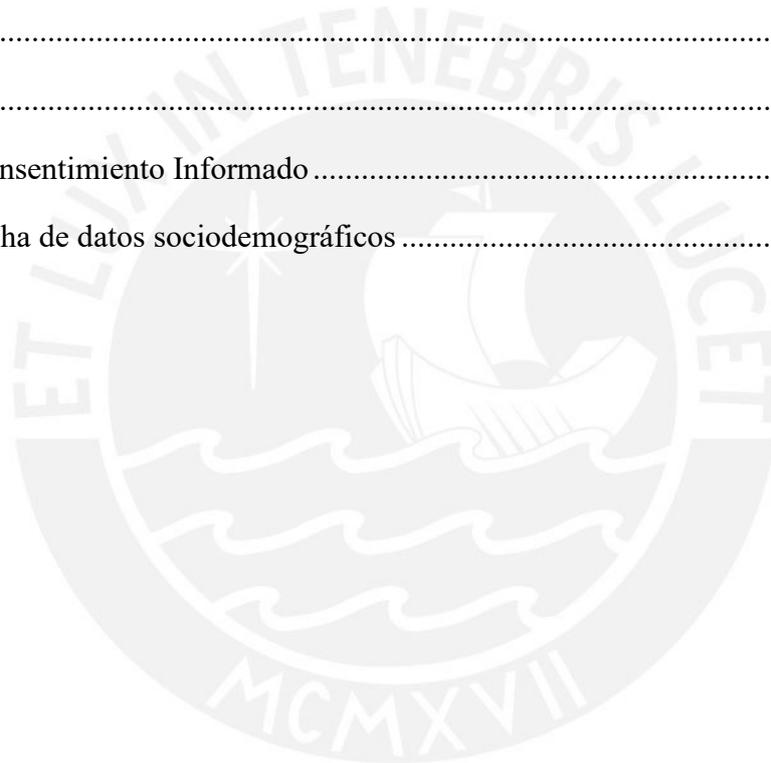
## Abstract

There are unfavorable situations that an athlete will have to deal with and the way they face the problem can affect his performance as an athlete. Therefore, it is important that the athlete feels comfortable with the sports environment and feels motivated, in order to perform well. The purpose of this research was to analyze the relationship between basic psychological needs, motivational climate, motivation, athlete engagement and competitive anxiety. In this study, 202 collective sports athletes from Lima Metropolitana participated. It was found that the satisfaction of basic needs and autonomous motivation positively predict athlete engagement. Likewise, it was found that the frustration of basic psychological needs predicts competitive anxiety. In this way, an athlete who feels that he can intervene correctly and competently in his sport and have a good relationship with his teammates will have a greater commitment to his sport. Also, an athlete who does not have autonomy in his sport, does not feel competent and does not have a good relationship with his teammates will tend to have greater anxiety for a competition. The results are discussed around the bright side and the dark side of the motivation.

Keywords: motivational climate, basic psychological needs, motivation, competitive anxiety, athlete engagement, sport

## Tabla de contenido

Introducción .....	1
Método .....	12
Participantes.....	12
Medición .....	12
Procedimiento .....	17
Análisis de datos .....	18
Resultados .....	19
Discusión.....	29
Referencias.....	34
Apéndice A: Consentimiento Informado .....	43
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos .....	44





## **Introducción**

Ser deportista amateur requiere condiciones de competencia y de rendimiento altas para destacar, esto puede ser complejo, ya que el apoyo que se puede recibir del entorno social y diferentes organizaciones muchas veces no es el suficiente para que un deportista se pueda desarrollar. En este contexto, existen situaciones en el que el deportista tendrá que lidiar con situaciones desfavorables o no alentadoras y la manera en que enfrente el problema puede afectar su desempeño como deportista. Por lo tanto, es importante que el deportista se sienta cómodo con su entorno deportivo y se sienta motivado, para poder tener un buen desempeño.

La Teoría de la autodeterminación (TAD) tiene como área de investigación las tendencias de crecimiento inherentes de las personas llamadas necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000) y que serían la base de la motivación y otros aspectos centrales estudiados por la TAD con respecto a los deportistas (Deci y Ryan, 2000; Reeve, 2009<sup>a</sup>; Ryan y Deci, 2017). Así, alguien que tiene satisfechas sus necesidades psicológicas básicas, puede ser considerado como una persona motivada (Ryan & Deci, 2000a). En el área del deporte la motivación es muy importante ya que, la motivación sería un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte por parte del deportista (Iso-Ahola y St.Clair, 2000 citado en Cervelló et. al, 2007). En este sentido, la teoría sostiene que todas las personas tienden hacia el crecimiento, sin embargo, el crecimiento no puede darse de forma aislada, sino en relación a los contextos en los que se encuentra la persona, otro aspecto importante que es estudiado por la TAD (Vansteenkiste y Ryan, 2013).

Estos aspectos se integran en esta investigación, primero se verán aspectos relacionados a las necesidades psicológicas básicas seguidas por la motivación. Luego se abordarán las variables contextuales: clima motivacional, ansiedad competitiva del atleta y compromiso atleta.

### **Necesidades psicológicas básicas**

Como se ha evidenciado anteriormente, la motivación en las personas puede hacer que un acto o una situación sea vista con una valoración más positiva o negativa. Asimismo, Deci y Ryan (2008) mencionan que los factores socioculturales influyen las acciones de las personas y como se sienten al momento de realizarlas. Es así, como la teoría de la autodeterminación entiende el comportamiento humano a través del significado de los

eventos para los individuos y su importancia por satisfacer sus necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2000b). Es de esta manera, como la motivación de los deportistas va a estar influenciada por la satisfacción o frustración de estas necesidades.

Es así, como estas necesidades son consideradas nutrientes necesarios para tener un funcionamiento óptimo (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017). Estas necesidades psicológicas básicas son: la autonomía, la competencia y la relación con los demás. La satisfacción de estas contribuye a la proactividad, integración y bienestar; por otro lado, la frustración predispone a la persona al malestar (Vansteenkiste y Ryan, 2013). Es necesario aclarar que la falta de satisfacción de las necesidades es diferente a la frustración de estas, según Vansteenkiste y Ryan (2013) los bajos niveles de satisfacción ocasionan consecuencias menos dañinas.

La necesidad de autonomía refiere a tener la intención y deseo de los comportamientos de uno mismo (de Charms, 1968; Deci y Ryan, 1985b; Ryan y Connell, 1989 citado en Ryan y Deci, 2017). De esta manera, la autonomía explica la necesidad de las personas de sentir autoaprobación y de hacerse cargo de sus acciones (Ryan y Deci, 2017). La segunda necesidad es la competencia, esta refiere a sentirse efectivo al realizar una interacción con un medio social, experimentar oportunidades y apoyos para el ejercicio, expresar y expandir capacidades y talentos de cada uno (Deci y Ryan, 1980a; Deci y Moller, 2005; Ryan y Moller, 2016; White, 1959 citado en Ryan y Deci, 2017). Por último, la necesidad de relación con los demás refiere a percibir a las demás personas como sensibles y receptivas; y a uno mismo como sensible y receptivo hacia los demás. Además, de sentirse conectado e involucrado con los demás, teniendo un sentido de pertenencia (Baumeister y Leary, 1995; Ryan, 1993; Deci y Ryan, 2000 citado en Ryan y Deci, 2017).

Las necesidades psicológicas básicas al ser satisfechas llevarán al organismo al crecimiento e integridad de las personas conllevando a tendencias hacia la salud y el bienestar, este suceso se conoce como el lado claro (bright side). Al contrario, cuando las necesidades básicas se ven afectadas, y por lo tanto frustradas, la hostilidad, ansiedad y otras emociones negativas suelen ser respuestas, esto recibe el nombre de lado oscuro o (dark side) (Ryan y Deci, 2000b). Haerens, Vansteenkiste, Aelterman y Van den Berghe (2016) precisan que en un contexto que estimule el aprendizaje nutrirá las necesidades psicológicas básicas y dará paso a un camino a un funcionamiento óptimo (bright side) y bienestar. Por otro lado, un contexto que obstaculice estas necesidades provocará experiencias de frustración de estas

necesidades (dark side), que se manifestará en presión y conflictos internos, sensación de inferioridad o fracaso y sensación de soledad. Es así como las variables del presente estudio serán divididas en estos dos opuestos.

Mouratidis, Barkoukis y Tsorbatzoudis et al (2015), encontraron en clases de educación física, en relación a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas; que la satisfacción de estas de una manera homogénea es necesaria para estar o mantenerse intrínsecamente motivado. Asimismo, Ntoumanis et al (2004), encontró en una población de adolescentes jugadores de cricket y fútbol, que la necesidad de autonomía es predictora de motivación intrínseca e interés en el deporte. Además, Adie, Duda y Ntoumanis (2008), en una muestra de adultos que practican deportes en equipo, encontraron que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas proveía lo necesario para el bienestar de la persona y que altos niveles de competencia en relación al deporte que se practica está relacionado a la vitalidad de la participación de la misma. Curran, Appleton, Hill y Hall (2013), en una muestra de jugadores de fútbol adolescentes, hallaron que los atletas que presentan una pasión armoniosa en relación a su deporte están más predispuestos a satisfacer sus necesidades psicológicas y que estas, a su vez, afectan la probabilidad de burnout de los mismos.

Por otro lado, la frustración de necesidades psicológicas básicas, se encontró que la manifestación de malestar en el deporte puede estar relacionada con la presencia de frustración de las necesidades psicológicas básicas más que la ausencia de satisfacción de estas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan y Thøgersen-Ntoumani, 2011; Gunnell, Crocker, Wilson, Mack y Zumbo, 2013). Además, Adie et al (2008) hallaron que los atletas que poseen una baja autonomía presentan mayores niveles de agotamiento emocional y físico relacionado con su participación deportiva. Asimismo, Felton y Jowett (2014) encontraron asociaciones que indican que el estilo de apego evitativo de los atletas con sus entrenadores está relacionado con la frustración de necesidades en la relación entrenador-atleta y en el deporte.

### Motivación Autónoma y Controlada

En la TAD se distinguen diferentes tipos de motivación según las razones que dan sentido a la toma de acción, por lo que según el tipo de regulación del comportamiento que tenga la persona se podrá tener diferentes conductas (Haerens, Aelterman, Vansteenkiste,

Soenens y Van Petegem, 2015). La distinción más básica está entre el tipo de motivación: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca (Ryan y Deci, 2000a).

La motivación intrínseca es definida por Ryan y Deci (2000a); Vansteenkiste, Niemiec y Soenens (2010); como la realización de una actividad por la satisfacción inherente de hacer la actividad, en lugar de una consecuencia separada de la actividad. Además, el mantenimiento y el incremento de esta motivación requiere condiciones que la apoyen, ya que puede disminuir por la falta de las mismas (Ryan y Deci, 2000a). En este sentido, la regulación intrínseca hace referencia, a la motivación que se produce en base al compromiso de la persona en relación a una actividad que la hace debido al disfrute que le da la actividad en por si misma (Deci y Ryan, 1985). Así mismo, Ntoumanis (2001) encontró que la motivación intrínseca predice los niveles de esfuerzo de las personas y la intención de ser físicamente activo después del colegio.

La motivación extrínseca refiere a cuando una actividad es hecha para alcanzar un resultado separado al de la actividad. Según la teoría de la autodeterminación, la motivación extrínseca puede variar de tipo según el grado de autonomía (Ryan y Deci, 2000a). En este sentido, Reeve (2009a) menciona que en la teoría de la integración orgánica la motivación extrínseca es un constructo diferente, en el que diferentes tipos de motivación extrínseca están asociados a diferentes grados de motivación autónoma. En esta taxonomía, en primer lugar está la regulación externa, la regulación introyectada, la regulación identificada, la regulación integrada y la regulación intrínseca. Este continuo, se da a partir del grado de autonomía de cada regulación, en este caso, las regulaciones externas e introyectadas pertenecen a la motivación controlada y las regulaciones identificada, integrada e intrínseca a la motivación autónoma (Ryan y Deci, 2000<sup>a</sup>, 2002).

La regulación externa es la categoría que representa la menor autonomía de la motivación extrínseca. Los comportamientos asociados a esta regulación son usados para satisfacer demandas externas (Ryan y Deci, 2000a). La regulación introyectada se da de manera relativamente controlada, en esta los comportamientos se dan para evadir la culpa o ansiedad o para aumentar el ego de las personas (Ryan y Deci, 2000a). Ntoumanis (2001) encontró que la falta de competencia en educación física puede hacer que las personas tengan compromiso por el miedo a un castigo (regulación externa). En este sentido, según Behzadnia (2018) la motivación controlada está relacionada en menor medida con el buen desempeño deportivo que la motivación autónoma.

La regulación identificada es una regulación más autónoma y autodeterminada. En esta la persona está identificada con la importancia personal de una acción y reconociendo esto la acepta como una regulación propia (Ryan y Deci, 2000a). Por último, la regulación integrada ocurre cuando la persona asimila sus regulaciones, de manera que son evaluadas y congruentes con los valores y necesidades de la persona (Deci y Ryan, 2000).

En este sentido, Mouratidis, Vansteenkiste, Lens y Sideridis (2008), mencionan que una motivación autónoma da beneficios como: una mayor sensación de vitalidad y una mayor intención participar en una actividad física similar a la realizada. Así mismo, la motivación autónoma ha sido relacionada positivamente con el desempeño deportivo, ya que las personas están más dispuestas a entender y usar efectivamente las habilidades aprendidas durante un juego (Behzadnia, Adachi, Deci y Mohammadzadeh, 2018). Contrario a esto Ntoumanis (2001) en su estudio reconoció que la regulación identificada no predice el esfuerzo en educación física.

En torno a la motivación y el deporte se ha encontrado que la satisfacción de necesidades durante una clase de educación física estaba relacionada principalmente con la motivación autónoma y la frustración de las necesidades relacionada de manera más cercana con la motivación controlada (Haerens et al, 2015). Asimismo, se ha encontrado que a mayor motivación autónoma los deportistas se valoran más a ellos mismos y perciben mayor satisfacción en su vida (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). En este sentido, se ha encontrado una relación positiva entre motivación autónoma y compromiso agente de un alumnado de clases de educación física donde para favorecer un mayor compromiso son más útiles estrategias de apoyo a la autonomía que las controladoras (Cueva, García-Calvo, González y Fernández-Bustos, 2018)

#### Clima motivacional

La relación entrenador-atleta es importante, ya que como figura de autoridad el(la) entrenador(a) puede influir en el desempeño del atleta. Adie et al (2008) menciona que el entrenador es una figura significativa en el ambiente deportivo que tiene el potencial de influir en la salud física y psicológica y el compromiso de un atleta o un grupo de jugadores. De esta manera, los entrenadores pueden crear un clima motivacional que puede tener un importante impacto en la motivación del atleta, ya que diseñan entrenamientos, evalúan el desempeño, comparten su autoridad y le dan forma al escenario deportivo (Reinboth y Duda, 2016).

De la misma manera que la motivación de las personas se puede dar en un continuo controlada-autónoma, el ambiente en el que un deportista se desenvuelve puede estar orientado del mismo modo. Así, Reeve (2009b) define al estilo del entrenador de apoyo a la autonomía del deportista como el sentimiento interpersonal y comportamiento que los maestros brindan durante la instrucción para identificar, nutrir y desarrollar los recursos motivacionales internos de los estudiantes. Asimismo, menciona que las condiciones que posibilitan el apoyo a la autonomía son: a) adoptar la perspectiva del estudiante; b) tomar en cuenta los pensamientos, sentimientos y acciones de los estudiantes y c) apoyar el desarrollo motivacional y la capacidad de autorregularse de los estudiantes. Por otro lado, define al estilo del entrenador como controlador cuando comportamiento que los maestros brindan durante la instrucción para presionar a los estudiantes para que piensen, sientan o se comporten de una manera específica (Reeve, 2009b)

En este sentido, Reeve (2015) diferencia a una figura de autoridad con un estilo de apoyo a la autonomía de uno vinculado al control mediante el tono interpersonal que integra las conductas que realiza. Así una persona con un estilo vinculado al control tiene un tono controlador: “soy tu jefe; estoy aquí para cambiarte”. Por otro lado, una persona con un estilo de apoyo a la autonomía, tendría un tono de comprensión: “soy tu aliado; estoy aquí para apoyarte a ti y a tus esfuerzos.

En cuanto al apoyo a la autonomía Behzadnia et al (2018) y Felton y Jowett (2013), hallaron que la percepción del apoyo a la autonomía por parte del profesor está relacionada positivamente con la satisfacción de necesidad psicológicas básicas, la motivación autónoma, desempeño y continuidad de la actividad física. Por otro lado, Felton y Jowett (2013) mencionan que para que el entrenador pueda crear un ambiente en el que el atleta pueda satisfacer sus necesidades básicas, el entrenador debe permitir que el atleta sienta que contribuye con las sesiones de entrenamiento y que se le hace aportes a lo que realiza. Asimismo, Reinboth, Duda y Ntoumanis (2004) sostienen que el apoyo a la autonomía enfatiza la mejora y el esfuerzo, brinda apoyo social y posiblemente fomenta el bienestar eudaimónico de los adolescentes que practican un deporte.

Al contrario, en el estilo controlador, los estudiantes reportaron que se sentían más presionados, tenían dudas sobre su capacidad de desempeñarse bien y no tenían una buena relación con el profesor (Haerens et al, 2015). Así, Behzadnia et al (2018) reportó que la percepción de un estilo controlador por parte del profesor estaba relacionado a la frustración

de necesidades básicas y esta a su vez estaba asociada a niveles altos de afecto negativo, niveles bajos de afecto positivo y menor conocimiento. Además, Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé y Duda (2012) encontraron que un estilo controlador por parte del entrenador y la frustración de necesidades psicológicas básicas estaba asociada a aumentos en burnout de jóvenes jugadores de fútbol. No obstante, Felton y Jowett (2013) mencionan que existe una correlación entre una percepción de apoyo a la autonomía y de comportamientos de control, sugiriendo que un entrenador puede utilizar aspectos de los dos tipos de comportamientos para apoyar y promover el compromiso con el deporte del atleta.

### **La ansiedad competitiva del deportista**

Las expectativas y demandas que tienen los atletas a nivel amateur y profesional muchas veces pueden ser abrumadoras, por lo esto puede conllevar a una crisis durante una competencia (Hill y Shaw, 2013 citado en Ong y Griva, 2017). La ansiedad es definida como una reacción psicológica multidimensional asociada al estrés, miedo, tensión y el rendimiento deportivo antes de un evento (McNally, 2002; Mcquown, 2001 citado en Kolayış y Çelik, 2017). Asimismo, Eysenck et al (2007) define la ansiedad como un estado aversivo emocional y motivacional que aparece en circunstancias amenazantes. Considerando que los atletas deben tener un buen desempeño en sus deportes, las competiciones deportivas pueden considerarse como potencialmente amenazadoras, por lo tanto, pueden provocar niveles elevados de ansiedad (Englert y Bertrams, 2012).

De esta manera, la ansiedad competitiva se puede dividir en tres dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza (Martens, Vealey y Burton, 1990). La ansiedad cognitiva hace referencia a la percepción inquietante de la competencia o del desempeño personal; la ansiedad somática es conceptualizada como el componente físico de la ansiedad que refleja la percepción de las respuestas fisiológicas; la autoconfianza es la creencia de ser capaz de realizar con éxito un comportamiento deseado (Robazza y Bortoli, 2007).

Por otro lado, experimentar ansiedad en el ámbito competitivo se ha visto como un estado emocional que puede afectar de manera negativa al desempeño del atleta. Sin embargo, Burton (1990), Mahoney y Avenier (1977) y Parfitt, Jones y Hardy (1990) fueron los primeros en proponer que la experiencia de ansiedad no determina necesariamente que el desempeño del atleta sea negativo, en consecuencia, este podría ser necesario para una correcta preparación mental y desempeño. De esta manera, se evidenció la importancia de la dirección

y se diferenci6 de la intensidad, comprobándose en la competitividad, desempeño y nivel de habilidad (Jones y Swain, 1992; Jones, Swain y Hardy, 1993; Jones, Hanton y Swain, 1994). Asimismo, se encontr6 que la interpretaci6n de los sntomas de la ansiedad fue m6s explicativa para las diferencias individuales que la intensidad de la ansiedad percibida (Mellalieu et al. 2006a, citado en Hanton, Neil y Mellalieu, 2008).

Un estudio realizado por Garcia-Mas, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jim6nez y Leiva (2011), con una muestra de j6venes futbolistas, hallaron resultados que indican que los atletas que percibieron niveles de clima motivacional centrados en el ego, promoviendo la comparaci6n social como base para los juicios de 6xito, presentaron niveles m6s altos de ansiedad cognitiva. De igual manera, en una muestra de j6venes deportistas, se evidenci6 que, un estilo controlador por parte de los entrenadores predice positivamente la percepci6n de ansiedad competitiva de los atletas, esto debido a que el estilo controlador de los entrenadores podrfa crear un clima en el que los atletas sientan presi6n al momento de realizar las demandas del entrenador, y a la vez, este clima controlador podrfa cambiar los objetivos de los atletas de m6s intrfsecamente regulados a m6s externamente regulados y conducir a sntomas de ansiedad antes y despu6s de una competencia y que podrfa no satisfacer las necesidades psicol6gicas b6sicas (Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz, 2017)(Schaefer, Allen y Magee, 2016).

Asimismo, Pinto y V6zquez (2013), encontraron en una muestra de jugadores amateurs de golf que a mayor ansiedad som6tica mayor era el nivel de h6ndicap del atleta y peor era el rendimiento que tenfa el atleta. Adem6s, en una muestra de j6venes futbolistas, se hall6 relaci6n entre la ansiedad cognitiva, la regulaci6n externa y la desmotivaci6n; adem6s, la ansiedad som6tica se asoci6 con menores niveles de motivaci6n intrfseca (Mes6n, Puente, Furlong, Arias, Serrano, 2017). Cabe mencionar, que las demandas de atletas profesionales son mayores a las que se les da a los atletas j6venes, por lo que un atleta profesional puede experimentar mayores niveles de ansiedad competitiva (McCarthy, Jones, Harwood y Olivier, 2010 citado en Ong y Griva, 2017). En este sentido, tambi6n existe una diferencia entre la ansiedad y el desempefio en atletas de deportes individuales y deportes colectivos, especialmente en deportes de contacto, debido al alto riesgo de lesi6n o dafio y la falta de control sobre sus lesiones debido al deporte que practican (Dunn & Syrotuik, 2003 citado en Ong y Griva, 2017).

## **El compromiso atleta**

La teoría de la autodeterminación trata de explicar qué motiva a las personas a practicar un determinado deporte, en el contexto de un deportista, esto influye en su compromiso para seguir participando de la práctica deportiva (Fenton, Duda y Barret, 2016). Es importante considerar esto en el deporte, debido a los beneficios que aporta al rendimiento, bienestar del atleta y al entorno deportivo (De Francisco, Seoane y Raedeke, 2012). En este sentido, es necesario considerar la importancia de la motivación en el compromiso del atleta y de la satisfacción de las necesidades básicas para el incremento y mantenimiento de la práctica deportiva (De Francisco, Arce, Sánchez-Romero, 2018).

De esta manera, el compromiso del atleta es definido como una experiencia duradera, relativamente estable, que refiere a cogniciones y afectos positivos acerca del deporte de uno (Lonsdale, Hodge y Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge y Raedeke, 2007). En otras palabras, el compromiso del atleta está caracterizado por el sentimiento de estar inmerso en una actividad, como el deporte, en el que la persona crea una relación con su actividad que resulta en una mejor dedicación y desempeño en la tarea (Martínez-Alvarado, Guillén y Feltz, 2016).

El compromiso del atleta está compuesto por cuatro factores: confianza, dedicación, vigor y entusiasmo (Lonsdale, Hodge y Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge y Raedeke, 2007). Confianza refiere a las creencias en la capacidad de uno en lograr objetivos en el deporte. Dedicación es el deseo de invertir esfuerzo y tiempo para alcanzar metas personales significativas en el deporte. Vigor refiere al estado de vitalidad física y mental en el deporte. Entusiasmo son los sentimientos de emoción y disfrute en el deporte. En conjunto, se piensa que estas dimensiones interactúan para proporcionar una experiencia satisfactoria y positiva que contribuye a la participación continua en el deporte (Curran, Hill, Hall y Jowett, 2015).

La relación entre el compromiso deportivo y la satisfacción de necesidades psicológicas básicas ha sido comprobada ha sido comprobada por Jowett, Hill, Hal y Curran (2016) en jóvenes deportistas ingleses en la aplicación de un modelo de ecuaciones estructurales con un coeficiente estandarizado de .71. Asimismo, se ha confirmado el valor predictivo de la satisfacción de necesidades sobre el compromiso del atleta en jugadores españoles de fútbol y deportistas canadienses (Martínez-Alvarado et al, 2016; Hodge, Lonsdale, y Jackson, 2009). Cabe resaltar, que Martínez-Alvarado et al (2016) encontraron a la necesidad de autonomía como la de mayor poder predictivo en torno al compromiso del atleta, ya que, al percibir una mayor libertad para expresar sus ideas y sentimientos hacia el

entrenador, estos se podrían ver como personas activas y experimentar mayores estados psicológicos positivos. Además, en una muestra de jóvenes esquiadores de élite, se encontró una relación positiva entre formas autónomas de motivación y compromiso atleta, resaltando la importancia de alentar a los deportistas a reflexionar sobre sus motivos personales para la participación deportiva (Podlog, Gustafsson, Skoog, Gao, Westin, Werner y Alricsson, 2015).

## Objetivo

El presente estudio tiene como objetivo estudiar la relación entre el estilo motivacional de los entrenadores (apoyo a la autonomía vs control), la satisfacción y frustración de necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación), tipo de motivación (autónoma y controlada), ansiedad competitiva y compromiso deportivo en jugadores de deportes colectivos en dos modelos independientes relacionados con el : bright side y dark side de la motivación.

Existen dos hipótesis principales en esta investigación: la primera hipótesis (bright side) consiste en que a mayor apoyo a la autonomía percibida por parte de los deportistas sobre su entrenador desencadenará en un mayor compromiso atleta. De la misma manera, una mayor satisfacción de necesidades psicológicas básicas aumentará el compromiso atleta y un mayor nivel de motivación autónoma, aumentará el compromiso atleta (ver Figura 1).

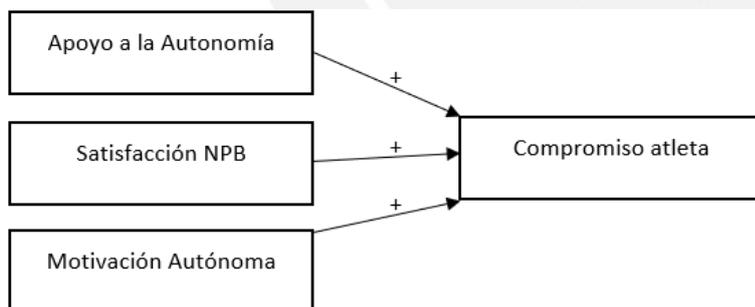


Figura 1. Modelo de estudio del *bright side*.

La segunda hipótesis (dark side) consiste en que un nivel mayor de frustración de las necesidades psicológicas básicas aumentará la ansiedad competitiva, un mayor nivel de motivación controlada aumentará los niveles de ansiedad competitiva y un estilo orientado al control percibido por parte de los deportistas sobre su entrenador dará mayores niveles de ansiedad competitiva (ver Figura 2).

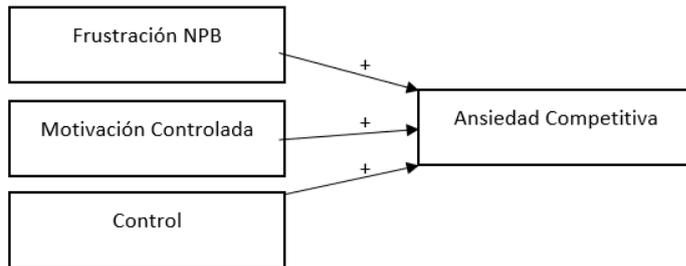


Figura 2. Modelo de estudio del *dark side*



## Método

### Participantes

La muestra del presente estudio estuvo compuesta 202 deportistas de deportes colectivos de Lima Metropolitana (81.7% hombres, N= 165; 18.3% mujeres, N = 37, M edad=22.45, DE= 4.06). Los participantes fueron seleccionados en base a la disponibilidad de acceso a la muestra (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Todos los deportistas pertenecen a deportes colectivos o realizan una prueba grupal en su disciplina, distribuyéndose de la siguiente manera: rugby (61.8%, N=126), vóley (11.8%, N=24), fútbol (9.8%, N=20), futsal (7.8%, N=16), básquet (7.4%, N=15), natación (1%, N=2) y béisbol (0.5%, N=1). Asimismo, los deportistas presentaron un promedio de 8.15 horas de entrenamiento a la semana y un promedio de 5.27 años practicando el deporte.

Para ser considerado como parte de la población de la investigación la persona tendrá que ser mayor de edad, deportista calificado de una universidad o estar registrado en la federación de su deporte y haber jugado un mínimo de un partido por su equipo este año. Asimismo, no se tomó en cuenta deportistas que presentaban alguna lesión que les impida jugar la presente temporada.

Se recolectó información con una ficha sociodemográfica en la que se recogió información sobre la edad, ocupación, deporte, tiempo de entrenamiento y tiempo de experiencia. Además, los participantes tendrán que firmar un consentimiento informado que exprese el carácter voluntario y anónimo de la participación en la investigación.

### Medición

**Ficha de datos sociodemográficos.** Se elaborará un cuestionario para recoger información sociodemográfica sobre cada deportista. En esta se recopilará información sobre la edad, ocupación, equipo al que pertenecen, horas de entrenamiento, tiempo que llevan jugando el deporte.

**Apoyo a la autonomía.** Se utilizará la versión en castellano del Cuestionario de Clima en el Deporte (*Sport Climate Questionnaire*). Este cuestionario consta de 15 ítems y una versión reducida de 6 ítems. En este estudio se utilizó la versión reducida y traducida por Balaguer, Castillo, Duda y Tomás (2009). En este estudio se utilizará la versión reducida, que está compuesta por 6 ítems que tiene como objetivo medir el grado de apoyo a la autonomía que perciben los deportistas por parte de su entrenador. Las respuestas del cuestionario se

recogen en una escala de tipo Likert de siete puntos, que tiene como puntuación mínima 1 (“nada verdadero”), hasta 7 (“muy verdadero”). Ejemplo de ítem: “Mi entrenador/a trata de entender cómo veo las cosas antes de sugerirme una nueva manera de hacerlas”

En cuanto a las propiedades psicométricas, Balaguer et al (2009), con una muestra de 301 deportistas españoles encontró una consistencia interna de (.93) para la versión reducida. De igual manera, se confirmó un ajuste satisfactorio de los datos ( $\chi^2 / gl = 2.49$  ( $\chi^2 (9, N = 301) = 22.46, p > .01$ ); RMSEA = .02; CFI = .97 y NNFI = .96). Asimismo, Rodríguez (2017) mostró evidencias de validez de la versión reducida de este cuestionario, con una muestra de 118 deportistas escolares en Perú, en este se llevó a cabo un análisis de componentes con una rotación varimax y se encontró un KMO de .83 y el test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 280.45, gl = 15, p < .001$ ). Además, se encontró un factor con un autovalor mayor a 1 que explicó el 57.68% de la varianza y el rango de cargas factoriales estuvo entre .58 y .85. Asimismo, la prueba alcanzó un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach igual a .85 y las correlaciones elemento total corregidas estuvieron entre .46 y .73.

**Estilo controlador.** Se utilizará la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador en el contexto deportivo en la versión en castellano de Castillo, Tomás, Ntoumanis, Bartholomew, Duda y Balaguer (2014). La versión original fue presentada por Bartholomew y colaboradores en el año 2010. La escala está compuesta por 15 ítems agrupados en 4 subescalas de control en el deporte: Uso controlador de recompensas (4 ítems), Atención condicionada negativa (4 ítems), Intimidación (4 ítems) y Excesivo control personal (3 ítems). En este estudio, se utilizará las subescalas de “Uso controlador de recompensas” y “Atención condicionada negativa”. La primera refiere al uso de recompensas tangibles y verbales como incentivo para el compromiso y cumplimiento de tareas o para alcanzar un nivel de desempeño, la segunda refiere a la retención de afecto o atención de quienes se encuentran en una posición de autoridad cuando sus subordinados no muestran los atributos o comportamiento deseados. Las respuestas son provistas en una escala Likert de siete puntos, que tiene como puntuación mínima 1 (“completamente en desacuerdo”), hasta 7 (“completamente de acuerdo”). Ejemplos de ítem: “mi entrenador trata de animarme (motivarme) prometiéndome premios si lo hago bien”; “Mi entrenador me apoya menos cuando no estoy entrenando o jugando bien en los partidos”.

Las propiedades psicométricas de la versión adaptada al castellano de Castillo et al (2014) fueron validadas en una muestra de 373 jugadores de fútbol. Se realizó un análisis factorial que confirmó la validez del modelo de 4 subescalas ( $\chi^2(84) = 152.57, p < .01$ ; RMSEA = .047; NNFI = .96; CFI = .97). Asimismo, se encontró una buena consistencia interna en las 4 subescalas, teniendo resultados entre .70 y .78, teniendo una consistencia interna para “Uso controlador de recompensas” de .78 y para “Atención condicionada negativa” 0.74.

Por otro lado, Rodríguez (2017) validó la versión adaptada al castellano, en una muestra de 118 deportistas escolares en el Perú, utilizando solamente la subescala de “Uso controlador de recompensas”, en esta se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio con extracción de componentes principales y se encontró un KMO de .76 y el test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 236.86, gl = 6, p < .001$ ). Además, se encontró un factor con un autovalor mayor a 1 que explicó el 71.72% de la varianza y el rango de cargas factoriales estuvo entre .80 y .88. Asimismo, la prueba alcanzó un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach igual a .86 y las correlaciones elemento total corregidas estuvieron entre .66 y .76.

**Necesidades Psicológicas Básicas.** El Cuestionario de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas (*Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale*, Chen et al., 2015) será utilizado para evaluar la satisfacción y frustración de las necesidades de autonomía, competencia y relación con los demás; fue adaptada en Bélgica, China, Estados Unidos y Perú por los mismos autores. Se encuentra compuesto por 24 ítems y las respuestas se califican a través de una escala Likert del 1 (“totalmente falso”) al 5 (“totalmente verdadero”). Ejemplo de ítem (satisfacción de relación con los demás): “Experimento una sensación de calidez cuando estoy con las personas con las que paso tiempo”.

En cuanto a las propiedades psicométricas, Chen et al (2015) adaptaron y aplicaron el cuestionario en Perú en una muestra de 244 estudiantes universitarios. Asimismo, para la validación del cuestionario, se hizo un análisis factorial del modelo de 3 factores (autonomía, competencia y relación con los demás) y uno del modelo de 6 factores (satisfacción y frustración de autonomía, competencia y relación con los demás), en el que se eligió el modelo de 6 factores por tener mejores índices de ajuste ( $SBS-v2(790) = 1,319.18, CFI = .93, RMSEA = .04$  and  $SRMR = .05$ ). Además, la consistencia interna del cuestionario en los

cuatro países de adaptación fue entre .64 y .89 y en el caso de la adaptación realizada en Perú los coeficientes de consistencia interna para la satisfacción de necesidades fueron de .74, .75 y .78 para las necesidades de autonomía, relación con los demás y competencia, respectivamente. Por otro lado, la frustración de necesidades tuvo una consistencia interna de .77, .64 y .67.

Para esta investigación se adaptó la consigna y algunos ítems al ámbito deportivo para orientar el cuestionario al contexto de la investigación y muestra. Las evidencias de validez y confiabilidad para el presente estudio en esta muestra se presentarán en la sección de resultados.

**Motivación Autónoma y Controlada.** El Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio, tercera versión, BREQ-3 (*Behavioural Regulation Exercise Questionnaire-3*) (Wilson, Rodgers, Loitz y Scime, 2006) será utilizado para evaluar la motivación autónoma y controlada. Se utilizará la versión adaptada al castellano por Matos y Cassaretto (manuscrito en proceso). El cuestionario original se encuentra compuesto por 24 ítems y las respuestas se califican a través de una escala Likert del 0 (“nada verdadero para mí”) al 4 (“totalmente verdadero para mí”). Para la investigación, se considerarán 20 ítems, los cuales se agruparon en dos grupos, motivación controlada (regulación externa e introyectada) y motivación autónoma (regulación identificada e intrínseca). Ejemplo de ítem (motivación autónoma): “Pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarme regularmente”.

En cuanto a las propiedades psicométricas, González-Cutre, Sicilia y Fernández (2010) validaron el cuestionario en una muestra de 524 practicantes de ejercicio físico en España. Se realizó un análisis factorial confirmatorio en el que el ajuste del modelo resultó significativo ( $\chi^2(215, N= 524) = 689.13, p= .00; \chi^2/gl= 3,20; CFI= .91; IFI= .91; RMSEA= .06; SRMR= .06$ ). En este sentido, la consistencia interna del cuestionario reveló buenos coeficientes para las regulaciones intrínseca, integrada, identificada, introyectada, regulación externa y desmotivación con los valores de .87, .87, .66, .72, .78 y .70, respectivamente. Asimismo, Rodríguez (2017) validó este cuestionario en una población de 118 deportistas escolares del Perú, en este se realizó un análisis factorial con extracción de componentes principales y rotación Varimax, se obtuvo un KMO de .77 y el test de esfericidad de Bartlett fue significativa ( $\chi^2 = 831.01, gl = 190, p < .001$ ). Se encontraron dos factores con autovalores mayores a 1 que explican el 42.04% de la varianza. El 26.01% de la varianza es

explicada por el primer factor (motivación autónoma) y el segundo factor (motivación controlada) el 16.03%. Las cargas factoriales del primer factor tuvieron un rango de .31 y .73, mientras que en el segundo factor las cargas estuvieron entre .39 y .75. Además, la prueba presentó en el primer factor un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de .83 y en el segundo factor de .74. Asimismo, las correlaciones elemento total corregidas estuvieron entre .33 y .68 para el primer factor y entre .31 y .52 para el segundo.

Las evidencias de validez y confiabilidad para el presente estudio en esta muestra se presentarán en la sección de resultados.

**Ansiedad Competitiva.** Se utilizará el Inventario Revisado de Ansiedad Competitiva en Deporte CSAI-2R (*Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*) (Cox, Martens y Russel, 2003) en su versión en español realizada por Andrade, Lois y Arce (2007). Esta versión adaptada cuenta con 18 ítems, en comparación con la original que consta de 17, esto debido a que se añadió una redacción alternativa del ítem 12 (“tengo un nudo en el estómago”) que resultó en el ítem 18 (“Siento un vacío en el estómago”). Asimismo, esta escala está distribuida en 3 subescalas: Ansiedad cognitiva (ítems 2,5,8,11 y 14); Ansiedad somática (ítems 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 y 18) y Autoconfianza (ítems 3, 7, 10, 13 y 16). Las respuestas del cuestionario se mantuvieron en una escala Likert de cuatro alternativas del 1 (“nada”) a 4 (“mucho”). Ejemplo de ítem (ansiedad somática): “Noto mi cuerpo tenso”.

En cuanto a las propiedades psicométricas, Andrade et al (2007) validó el cuestionario en una muestra de 149 deportistas en Argentina. Se realizaron procedimientos de análisis factorial, en los cuales el KMO y la prueba de esfericidad fueron aceptables ( $\chi^2(153) = 1019.88; p \leq .001; KMO = .792$ ). Además, se encontró una buena consistencia interna en las escalas de ansiedad somática, autoconfianza y ansiedad cognitiva teniendo como coeficientes .80, .78, .82, respectivamente.

Las evidencias de validez y confiabilidad para el presente estudio en esta muestra se presentarán en la sección de resultados.

**Compromiso Atleta.** Se utilizará el cuestionario de compromiso atleta, AEQ (Athlete Engagement Questionnaire) (Lonsdale et al., 2007) en su versión traducida al español por De Francisco, Arce y Graña (2017). El cuestionario está compuesto por 16 ítems divididos en 4 factores: confianza, vigor, dedicación y entusiasmo. El primer factor, confianza, refiere a la creencia de la propia capacidad para lograr un alto nivel de rendimiento

y objetivos. El segundo factor, vigor, refiere a la energía (física, mental y emocional). El tercer factor, la dedicación, representa el propósito de invertir todo lo necesario para alcanzar los objetivos importantes. Finalmente, el entusiasmo refiere a los sentimientos de emoción o placer con respecto al deporte. Las respuestas del cuestionario se mantuvieron en una escala Likert de cinco alternativas del 1 (“casi nunca”) a 5 (“casi siempre”). En esta investigación, se utilizará al compromiso atleta total con un solo factor, para esto se hará un promedio entre los 4 factores del cuestionario original.

En cuanto a las propiedades psicométricas en el cuestionario original, Lonsdale et al (2007) encontró en su tercer estudio evidencia de la validez y confiabilidad del cuestionario teniendo un test de esfericidad de Bartlett significativo ( $\chi^2(84) = 262.57, p < .01$ ; RMSEA = .07; CFI = .98). Asimismo, las correlaciones entre los 4 factores estuvieron entre los valores de .54 y .85 y los coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach estuvieron en el rango de .84 a .89.

En la adaptación al español de De Francisco et al (2017) se validó el cuestionario en una muestra de 509 atletas españoles. En las propiedades psicométricas, se realizó un análisis factorial que tuvo como resultado en el test de esfericidad de Barlett ( $\chi^2(296.607), p < .01$ ; RMSEA = .067; CFI = .951). En este sentido, el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para los factores estuvo entre .80 a .85 y las correlaciones elemento total corregidas estuvieron entre .56 y .74.

Las evidencias de validez y confiabilidad para el presente estudio en esta muestra se presentarán en la sección de resultados.

### **Procedimiento**

Se contactó a los entrenadores de los equipos de primera y segunda división de la Liga Metropolitana de rugby de Lima y a entrenadores de equipos universitarios de vóley, fútbol, futsal y básquet informándoles sobre el objetivo de la investigación y si estaban de acuerdo con la participación de sus jugadores. De igual manera, se les informó que la aplicación de los cuestionarios sería antes del inicio de un entrenamiento o de un partido, dependiendo la disponibilidad de tiempo de los equipos.

Asimismo, se les explicó a los deportistas que la participación del estudio es voluntaria y toda la información que se brinde será anónima. En este sentido, se les brindará

un consentimiento informado de manera escrita para constatar su autorización a participar de esta investigación a través de su firma.

### **Análisis de datos**

Para el análisis de los datos, se utilizó el *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versión 22.0. Para analizar la validez de los instrumentos, se realizaron análisis factoriales exploratorios y para la confiabilidad se utilizó el método de consistencia interna (alfa de Cronbach). Asimismo, se utilizó el SPSS para verificar la normalidad de las variables (asimetría y curtosis), para los análisis descriptivos (cálculo de medias y desviaciones estándar) y para los análisis de correlaciones bivariadas y regresiones múltiples entre las variables.



## Resultados

A continuación, se presentan los resultados de la investigación. Se estudió la relación del clima motivacional del entrenador (autonomía vs. control) percibido por deportistas, necesidades psicológicas básicas (satisfacción vs. frustración), tipo de motivación (autónoma vs. controlada), el compromiso deportivo (confianza, vigor, dedicación y entusiasmo) y la ansiedad competitiva (somática, cognitiva y autoconfianza).

Primero, se presentarán los resultados del análisis de propiedades psicométricas de los instrumentos. Luego, se presentan los análisis descriptivos y la correlación entre las variables. Finalmente, se muestran los resultados de los modelos de regresión.

### Análisis preliminares: propiedades psicométricas de los instrumentos

Con respecto al Cuestionario de Clima en el Deporte, se analizó su validez factorial usando un análisis factorial exploratorio con factorización de ejes principales con rotación Varimax. El test de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) fue de .83 y el Test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 332.204$ ,  $gl = 15$ ,  $p < .001$ ); esto permite continuar con la interpretación de resultados (Field, 2009). El gráfico de sedimentación de Cattell señala la presencia de un solo componente, que explica el 51.02% de la varianza. De esta manera, las cargas factoriales de los ítems alcanzaron valores entre .63 y .81. Después, se estudió la confiabilidad utilizando el método de consistencia interna. Se encontró un coeficiente de alfa de Cronbach de .80, siendo un valor aceptable y bueno, las correlaciones ítem-total corregidas estuvieron entre .48 y .67, presentando una buena confiabilidad (Field, 2009).

Para la escala de conductas controladoras, se analizó la validez usando un análisis factorial exploratorio con extracción de componentes principales con una rotación Promax. Se encontró un KMO de .80, siendo este un valor bueno y el Test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 491.899$ ,  $gl = 28$ ,  $p < .001$ ), lo cual hace posible continuar con la interpretación de resultados (Field, 2009). Se solicitó la extracción de dos componentes de acuerdo a lo esperado por la teoría. Los componentes extraídos presentan autovalores mayores a 1. De esta manera, el gráfico de sedimentación de Cattell señala la presencia de dos componentes que explican el 61.22% de la varianza; 41.25% y 19.87%, respectivamente. Así, las cargas factoriales de los ítems para el área de atención condicionada negativa alcanzó valores entre .56 y .85, mientras que en el área de uso controlador de recompensas alcanzó valores entre .68 y .85 las cuales tienen un valor aceptable. Luego, se estudió la confiabilidad utilizando el método de consistencia interna y se encontró un coeficiente de alfa de Cronbach

de .72 para el área de atención condicionada negativa y .81 para el área de uso controlador de recompensas. Asimismo, las correlaciones ítem-total corregidas para atención condicionada negativa estuvieron entre .43 y .55, y para el uso controlador de recompensas estuvo entre .57 y .66, lo cual muestra un nivel aceptable de confiabilidad.

En cuanto a la escala de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas, se analizó la validez usando un análisis factorial exploratorio con factorización de ejes principales con una rotación Varimax. Se encontró un KMO de .88, el cual es un excelente valor y el Test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 2234.981$ ,  $gl = 276$ ,  $p < .001$ ), lo cual permite seguir con la interpretación de resultados (Field,2009). Asimismo, los resultados del gráfico de Cattell demostraron dos factores con autovalores mayores a 1, los cuales explican el 42.53% de la varianza. El factor Satisfacción de NPB explica el 22.83% y el factor Frustración de NPB el 19.69% de la varianza. De esta manera, las cargas factoriales del área de satisfacción estuvieron entre .46 y .68, mientras que en el área de frustración estuvieron entre .40 y .73. Luego, se estudió la confiabilidad utilizando el método de consistencia interna y se encontró un coeficiente de alfa de Cronbach de .87 para el área de satisfacción de necesidades y .90 para el área de frustración de necesidades. Así, las correlaciones ítem-total corregidas para satisfacción de necesidades estuvieron entre .44 y .64, y para el uso controlador de recompensas estuvo entre .41 y .69, lo cual muestra un nivel aceptable de confiabilidad.

Para la motivación autónoma y controlada, se analizó la validez usando un análisis factorial exploratorio con factorización de ejes principales y rotación Varimax. Se encontró un KMO de .82, el cual es un buen valor y el Test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 1761.894$ ,  $gl = 276$ ,  $p < .001$ ); lo cual permite seguir con la interpretación de resultados (Field, 2009). Asimismo, los resultados del gráfico de Cattell demostraron dos factores con autovalores mayores a 1, los cuales explican el 36.09% de la varianza. De esta manera, el factor Motivación autónoma explica el 20.15% y el factor Motivación controlada el 15.94%. Así, las cargas factoriales del área de Motivación autónoma estuvieron entre .37 y .70, mientras que en el área de Motivación controlada estuvieron entre .38 y .66, los cuales son valores aceptables (Field,2009). Cabe resaltar que hubo cargas cruzadas en 16 de los 24 ítems del cuestionario, pero estos se mantuvieron en sus factores, ya que, las cargas eran mayores en los factores que pertenecen por teoría. Luego, se estudió la confiabilidad utilizando el método de consistencia interna y se encontró un coeficiente de alfa de Cronbach de .84 para

el área de Motivación Autónoma y .82 para el área de Motivación controlada. Además, las correlaciones ítem-total corregidas para Motivación autónoma fueron entre .31 y .66, mientras que para Motivación controlada fue entre .31 y .60, mostrando un nivel aceptable de confiabilidad.

Para la ansiedad competitiva se analizó la validez usando un análisis factorial exploratorio con factorización de ejes principales y rotación oblicua. Se encontró un KMO de 0.86, el cual es un buen valor y el Test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 1128.215$ ,  $gl = 120$ ,  $p < .001$ ); lo cual permite seguir con la interpretación de resultados (Field, 2009). De igual manera, el gráfico de Cattell señala la existencia de 2 factores. Por otro parte, los resultados presentaron tres factores con autovalores mayores a 1, los cuales explican el 47.24% de la varianza. El factor de ansiedad cognitiva explica el 30.22%, el factor de autoconfianza explica el 13.19% y el factor de ansiedad somática explica el 3.82% de la varianza. De esta manera, las cargas factoriales del área de ansiedad cognitiva estuvieron entre .50 y .86, las del área de autoconfianza estuvieron entre .59 y .78 y para el área de ansiedad somática estuvo entre .35 y .78. Asimismo, se estudió la confiabilidad utilizando el método de consistencia interna y se encontró un coeficiente de alfa de Cronbach de .84 para el área de ansiedad cognitiva, .78 para el área de autoconfianza y .78 para el área de ansiedad somática. Además, las correlaciones ítem-total corregidas para ansiedad cognitiva estuvieron entre .53 y .71, para autoconfianza estuvieron entre .53 y .64 y para ansiedad somática estuvieron entre .42 y .61, mostrando un nivel aceptable de confiabilidad.

Para el compromiso atleta, se analizó la validez usando un análisis factorial exploratorio con extracción de ejes principales y una rotación promax. Se encontró un KMO de .91, el cual es un buen valor y el Test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 2124.134$ ,  $gl = 120$ ,  $p < .001$ ). Se trabajará con el factor Compromiso atleta total, por lo que se pidió un solo factor. El factor explica el 54.41% de la varianza. Así, las cargas factoriales estuvieron entre .61 y .77. Luego, se estudió la confiabilidad utilizando el método de consistencia interna y se encontró un coeficiente de alfa de Cronbach de .94 para el único factor. Además, las correlaciones ítem-total corregidas estuvieron entre .60 y .75 mostrando un nivel aceptable de confiabilidad.

## Análisis descriptivos

Se realizaron los análisis descriptivos para hallar la media y desviación estándar de cada variable. Asimismo, se revisó la distribución de las variables mediante los coeficientes de asimetría y curtosis (Kline, 2015), para garantizar la normalidad de la muestra (ver tabla 1)

Tabla 1

*Medias, desviaciones estándar, asimetría y curtosis de las variables del estudio*

	# de ítems	M	DE	Asimetría	Curtosis
Necesidades psicológicas:					
Satisfacción	12	4.16	0.54	-.22	-.31
Frustración	12	2.43	.82	.48	.24
Clima Motivacional:					
Autonomía	6	3.71	.73	-.13	-.31
Control: uso controlador de recompensas	4	2.40	1.01	.59	-.24
Control: atención condicionada negativa	4	2.72	.95	.22	-.53
Tipo de Motivación:					
Autónoma	12	4.28	.56	-.87	.79
Controlada	12	2.32	.70	.64	.90
Ansiedad Competitiva:					
Cognitiva	5	3.24	.95	-.40	-.24
Autoconfianza	5	3.80	.72	-.13	-.27
Somática	6	2.82	.81	-.28	-.22
Compromiso atleta:	16	4.46	.53	-1.23	1.71

\*  $N = 202$

## Análisis de correlaciones

Para analizar la relación entre variables se realizaron correlaciones bivariadas (ver tabla 2). En primer lugar, se presentarán las correlaciones intra-escalas y seguidamente las correlaciones entre-escalas. Para determinar la magnitud de la correlación de las escalas se utilizará el criterio propuesto por Cohen (1992), en el que se distingue 3 niveles de magnitud: pequeña ( $r = .10 - .23$ ), mediana ( $r = .24 - .36$ ) y fuerte ( $r = .37$  o más).

En las correlaciones intra-escalas, se puede apreciar en la Ttabla 2, que entorno a las Necesidades Psicológicas Básicas, la satisfacción de necesidades presenta una correlación negativa, fuerte y significativa con la frustración. Asimismo, con respecto al clima motivacional, se identifica una asociación en la escala de clima motivacional, entre el apoyo a la autonomía y el uso controlador de recompensas de manera positiva, pequeña y significativa. Además, existe una correlación negativa, pequeña y significativa entre el apoyo a la autonomía y la atención condicionada negativa. Por otro lado, el uso controlador de recompensas presenta una correlación positiva, fuerte y significativa con la atención condicionada negativa.

En cuanto a la ansiedad competitiva, el factor de ansiedad somática mostró una correlación positiva, fuerte y significativa con el factor de ansiedad cognitiva. Por el contrario, los factores (ansiedad cognitiva y ansiedad somática) presentan correlaciones negativas, pequeñas y significantes con el factor de autoconfianza. Por otro lado, la motivación controlada y la motivación autónoma presentan una correlación negativa, pequeña y significativa.

En relación a las correlaciones entre-escalas. El apoyo a la autonomía por parte del entrenador tuvo correlaciones positivas, pequeñas y significativas con uso controlador de recompensas, motivación autónoma y controlada. Cabe resaltar, que de manera teórica la variable de apoyo a la autonomía no está vinculada de manera positiva con el uso controlador de recompensas y la motivación controlada, por lo que esta relación sería ficticia. También, presenta una correlación positiva, mediana y significativa con el compromiso atleta. Asimismo, presenta correlaciones positivas, fuertes y significativas con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y autoconfianza. Por otro lado, presenta correlaciones negativas, pequeñas y significantes con ansiedad somática y ansiedad cognitiva. Además, presenta una correlación negativa, mediana con atención condicionada negativa.

En cuanto al estilo orientado al control, específicamente, al factor uso controlador de recompensas; este presenta correlaciones positivas, pequeñas y significantes con la

satisfacción y frustración de necesidades, el apoyo a la autonomía y autoconfianza. En adición, se encontró correlaciones positivas, fuertes y significativas con atención condicionada negativa y motivación controlada.

Por último, en la atención condicióna negativa se encontró correlaciones positivas, pequeñas y significantes con ansiedad somática y ansiedad cognitiva. También, presentó una correlación positiva, fuerte y significativa con uso controlador de recompensas, motivación controlada y frustración de necesidades psicológicas básicas. Por otro lado, se encontró correlaciones negativas, pequeñas y significantes con satisfacción de necesidades psicológicas básicas y una correlación negativa, fuerte y significativa con el apoyo a la autonomía.

En cuanto, a las necesidades psicológicas básicas. La satisfacción resultó tener una correlación positiva, pequeña y significativa con el uso controlador de recompensas. Además, se encontró una correlación positiva, mediana y significativa con la motivación autónoma. También, se encontró una correlación positiva, fuerte y significativa con el apoyo a la autonomía, autoconfianza y el compromiso atleta. Por otro lado, se encontró una correlación negativa, pequeña y significativa con la atención condicionada negativa, la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva. Finalmente, se halló una relación negativa, fuerte y significativa con la frustración de necesidades psicológicas básicas.

La frustración de necesidades psicológicas básicas resultó tener una correlación positiva, pequeña y significativa con el uso controlador de recompensas. Asimismo, se halló una relación positiva, mediana y significativa con la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva. Además, correlacionó de manera positiva, fuerte y significativa con atención condicionada negativa y la motivación controlada. Por otro lado, correlacionó de manera negativa, pequeña y significativa con el compromiso atleta y con la motivación autónoma.

En este sentido, la motivación autónoma correlacionó de manera positiva, pequeña y fuerte con el apoyo a la autonomía y autoconfianza. También, correlacionó de manera positiva, mediana y significativa con el compromiso atleta. Al contrario, correlacionó de manera negativa, pequeña y significativa con la frustración de necesidades psicológicas básicas.

La motivación controlada correlacionó de manera positiva, fuerte y significativa con la frustración de necesidades psicológicas básicas, el uso controlador de recompensas y

atención condicionada negativa. En cambio, se halló una correlación negativa, pequeña y significativa con entusiasmo y motivación autónoma.



Tabla 2  
Correlaciones entre variables del estudio

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Necesidades Psicológicas:										
1 Satisfacción de NPB	-									
2 Frustración de NPB	-.45***	-								
Clima motivacional:										
3 Autonomía	.48**	-.98	-							
4 Control: uso controlador de recompensas	.15*	.18**	.21**	-						
5 Control: atención condicionada negativa	-.18**	.43***	-.23**	.39***	-					
Ansiedad Competitiva:										
6 Somática	-.20**	.23**	-.21**	.03	.18**	-				
7 Cognitiva	-.20**	.28***	-.16*	.01	.18**	.67***	-			
8 Autoconfianza	.42***	-.10	.45***	.17*	-.07	-.17*	-.15*	-		
9 Compromiso atleta:	.54***	-.21**	.31***	.09	-.07	-.19**	-.14*	.52***	-	
Tipo de Motivación:										
10 Autónoma	.35***	-.17*	.21**	-.01	-.09	-.04	-.00	.23**	.39***	-
11 Controlada	-.13	.59***	.15*	.39***	.37***	.12	.06	.07	-.114	-.139*

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

### Análisis de Regresiones

De acuerdo con los objetivos del estudio, se realizaron relaciones predictivas de las variables estudiadas en cuanto al modelo de *bright side* y *dark side*, ya que, al realizar el análisis de senderos del modelo hipotético, se anularon los efectos y no se dieron resultados significativos. Por esto se realizaron regresiones múltiples, en las cuales las variables de

salida del modelo fueron ansiedad Competitiva (autoconfianza) y compromiso del atleta (confianza, vigor, dedicación, entusiasmo, tolerancia).

Como se mencionó en primer lugar, se explicarán los análisis realizados para evaluar el *bright side* (ver tabla 3). La primera variable de salida estudiada fue la subescala de Autoconfianza de la escala Ansiedad Competitiva. En el análisis de la Autoconfianza, la Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas y el apoyo a la autonomía y motivación, explicaron el 25% de la varianza, pero solo la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y el apoyo a la autonomía resultaron ser predictores significativos de la autoconfianza

Siguiendo con el *bright side*, en el compromiso atleta se encontró que la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y el apoyo a la autonomía y motivación explicaron el 34% de la varianza, pero solo la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y la motivación autónoma resultaron ser predictores significativos.

Tabla3

*Regresiones de las variables del modelo bright side*

	Autoconfianza $\beta$	Compromiso Atleta $\beta$	Tolerancia	VIF
Satisfacción NPB	.31**	.43***	.693	1.444
Apoyo a la Autonomía	.32***	.04	.757	1.322
Motivación Autónoma	.10	.23***	.872	1.146

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

En segundo lugar, el *dark side* del modelo (ver tabla 4). En la subescala ansiedad cognitiva de la escala de Ansiedad Competitiva, se encontró que la frustración de necesidades psicológicas básicas, un clima motivacional orientado al control, el uso controlador de recompensas y la atención condicionada negativa explicaron el 11% de la varianza, pero solo la frustración de necesidades psicológicas básicas y la motivación controlada resultaron ser predictores significativos de la ansiedad cognitiva. En este caso, se presenta una relación ficticia, ya que, el clima motivacional orientado al control presenta una correlación negativa con la ansiedad cognitiva y en teoría estas variables presentan una relación positiva.

Asimismo, en la subescala ansiedad somática, se encontró que la frustración de necesidades psicológicas básicas, un clima motivacional orientado al control, el uso controlador de recompensas y la atención condicionada negativa explicaron el 7% de la varianza, pero solo la frustración de necesidades psicológicas básicas resultó ser un predictor significativo de la ansiedad somática

Tabla 4

*Regresiones de variables del modelo dark side*

	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Somática	Tolerancia	VIF
	$\beta$	$\beta$		
Frustración NPB	.40***	.22*	.588	1.700
Motivación Controlada	-.25*	-.06	.574	1.742
Uso Controlador de recompensas	-.02	-.03	.775	1290
Atención Condicionada Negativa	-.11	.10	.730	1370

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

## Discusión

A continuación, se discuten los resultados obtenidos en la presente investigación. Se planteó estudiar las relaciones entre el estilo motivacional del entrenador, las necesidades psicológicas básicas, el tipo de motivación, la ansiedad competitiva y el compromiso atleta en deportistas de deportes colectivos, en dos modelos opuestos: *bright side* y *dark side*. Los resultados obtenidos, son respaldados en su mayoría por lo propuesto por Ryan y Deci (2000a, 2000b, 2017) y por el *dark* y *bright side* fundamentado por Vansteenkiste y Ryan (2013). Las hipótesis de la investigación se cumplen de manera parcial.

Se obtuvo que para el *bright side*, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas predice de manera positiva y significativa al compromiso atleta y a la subárea autoconfianza de la ansiedad competitiva. Asimismo, se encontró que la motivación autónoma predice al compromiso atleta y el apoyo a la autonomía predice solamente a la autoconfianza de la ansiedad competitiva. En este sentido, al no predecir todas las variables de salida del modelo, la hipótesis de *bright side* se cumple de manera parcial.

Para el *dark side*, la frustración de necesidades psicológicas básicas predice de manera positiva la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática. Asimismo, la motivación controlada predice de manera ficticia la ansiedad cognitiva de manera negativa. En este sentido, al no predecir todas las variables de salida del modelo, la hipótesis del *dark side* se cumple de manera parcial. Cabe resaltar, que se hallaron correlaciones positivas y significativas entre todas las variables del *bright side* y de casi todas del *dark side*.

En cuanto a la evidencia teórica presente, sobre la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, esta lleva al organismo al crecimiento e integridad conllevando a tendencias hacia la salud y bienestar (Ryan y Deci, 2000). Asimismo, el compromiso atleta interactúa para proporcionar una experiencia satisfactoria y positiva para el atleta y su participación en el deporte (Curran, Hill, Hall y Jowett, 2015), por lo que se generaría bienestar en la persona en torno al deporte que practica, por lo tanto, la relación encontrada entre la satisfacción de necesidades y el compromiso atleta está confirmada por la teoría. Además, la satisfacción de necesidades está vinculada a una motivación autónoma (Black y Deci, 2000); en esta investigación se ha encontrado una relación positiva entre estas dos variables.

Con respecto a estudios empíricos, Hodge, Lonsdale y Jackson (2009) encontraron un resultado similar en su estudio con 201 deportistas de élite de Canadá, en donde el compromiso atleta estuvo directamente influenciado por la satisfacción de necesidades psicológicas básicas.

Asimismo, Podlog, L., Gustafsson, H., Skoog, T., Gao, Z., Westin, M., Werner, S., & Alricsson, M. (2015) hallaron asociaciones positivas entre la satisfacción de necesidades y el compromiso atleta, en 192 atletas adolescentes de ski, además, encontraron relación positiva entre la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y motivación autónoma. También, se encontró una relación positiva, mediana y fuerte entre la motivación autónoma y el compromiso atleta, al igual que en esta investigación. De igual manera, Martínez- Alvarado et al (2016), en una muestra de 227 jugadores de fútbol, halló que satisfacción de necesidades psicológicas básicas predice todos los factores de compromiso atleta y, a la vez, predice síntomas de *burnout* en deportistas. Por lo que, se cumple el *bright side*, desde el punto de vista de la teoría de la autodeterminación, ya que, deportistas que estén motivados por determinantes internos como el interés y el gozo de hacer un deporte experimentaran mayor compromiso.

Sin embargo, la subárea autoconfianza de la variable de Ansiedad competitiva, resultó no ser precedida por la motivación autónoma. Este resultado, difiere de investigaciones anteriores (Meson et al 2017, Maugendre y Splitz, 2011; Fülöp, 2019), en donde se señala que la motivación autónoma está relacionada con conductas adaptativas, es decir, que el deportista tendría una capacidad de relacionar experiencias decepcionantes con desenlaces positivos, como el aprender de uno mismo. Asimismo, Pulido, Fuentes y Jiménez (2017), en una muestra de 124 judocas en España, encontraron relación entre la motivación intrínseca, la satisfacción de necesidades y la autoconfianza.

En cuanto al apoyo a la autonomía, en relación al modelo de *bright side*, en el presente estudio se encontró correlaciones positivas con el compromiso atleta, no obstante, no se halló una regresión significativa con alguna de sus subáreas. El estudio de Balaguer et al (2008), se encontró que el apoyo a la autonomía tenía una relación positiva con la motivación autónomas y con las subáreas autonomía y relación de la satisfacción de necesidades psicológicas básicas. Cabe mencionar, que la correlación entre apoyo a la autonomía y, las variables, satisfacción de necesidades psicológicas básicas y motivación autónoma están en relación a lo establecido por la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000b).

Se ha encontrado anteriormente, resultados similares en relación a la no predicción del compromiso atleta en alumnos de educación física y en adultos con actividad física (Standage, Gillison, Ntoumanis y Treasure, 2012; Vierling, Standage y Treasure, 2007). Por otro lado, Fenton, Duda, Quested y Barret (2014) hallaron un efecto indirecto entre el apoyo a la autonomía y el compromiso atleta en una población de jugadores de fútbol adolescentes

teniendo como variable mediadora a la motivación autónoma. Asimismo, Fenton, Duda y Barret (2016) hallaron que el apoyo a la autonomía predice el compromiso a la actividad física, teniendo como mediador a la motivación autónoma. De esta manera, en investigaciones anteriores se ha verificado la predicción del apoyo a la autonomía, pero a través de mediaciones. Por lo que, en la presente investigación, al realizar una regresión múltiple, en el que están las 3 variables predictoras en un mismo modelo, es posible, que el efecto del apoyo a la autonomía no sea significativo por la implicancia de las otras dos variables.

Por otro lado, en el modelo de *dark side*, Ramis, Torrerrosa, Viladrich y Cruz (2017) encontraron en una muestra de 1166 atletas españoles, que el estilo motivacional orientado al control predice la ansiedad competitiva de manera directa y, además, la predice con la mediación de la motivación controlada. Así, obteniendo resultados contradictorios con los encontrados en la presente investigación, ya que se ha encontrado que la motivación controlada predice negativamente la ansiedad cognitiva y, no hay estudios que corroboren esta predicción empíricos y teóricos, asimismo las correlaciones no fueron significantes, por lo que se le toma, como un resultado ficticio.

Asimismo, los resultados de la presente investigación contradicen lo encontrado por Bartholomew et al (2011), en donde, el estilo motivacional orientado al control predice el malestar (*ill-being*) de la persona. En cuanto a la teoría, se podría esperar que un estilo motivacional orientado al control cree un clima en el que los deportistas sientan presión que los lleve a sentir síntomas somáticos y dificultades cognitivas (Deci y Ryan, 1987), en lo cual, nuevamente difiere con lo encontrado, ya que no se obtuvo significancia alguna. Por otro lado, la frustración de necesidades psicológicas básicas concuerda con lo encontrado por Bartholomew et al (2011), en una muestra de 289 atletas, en donde la frustración de necesidades puede conllevar a adaptaciones psicológicas defensivas, que pueden impactar la salud y el bienestar de la persona (Deci y Ryan, 2000b). Por lo que, el resultado en el que la frustración de necesidades predice la ansiedad cognitiva y somática está sustentada en parte teórica y en parte empírica por otras investigaciones.

Es importante señalar algunas limitaciones del estudio y brindar recomendaciones para investigaciones futuras. La primera limitación, sería que los resultados de esta investigación no son generalizables debido al tipo de muestreo (intencional). Asimismo, la mayoría de participantes 61.8% (N=126) de la investigación fueron deportista del deporte de

rugby, por lo que los resultados no se podrían llevar a otros deportes colectivos. Además, el tamaño de muestra para la cantidad de variables utilizadas es una limitante.

La segunda limitación, sería que el apoyo a la autonomía y el clima orientado al control fue registrado en base a la percepción que tienen los atletas acerca de su entrenador. Por lo que, una posible variante a esta investigación podría representar estas variables en torno al punto de vista del mismo entrenador o compara el punto de vista del entrenador y sus deportistas.

Por otro lado, el momento de la competencia en la que se hizo la investigación pudo interferir con la percepción de los deportistas, ya que, existen diferencias entre las percepciones de clima motivacional, necesidades psicológicas básicas y compromiso atleta según el inicio, mitad o final de la temporada deportiva (Curran, Hill, Ntoumanis, Hall y Jowett, 2016), por lo que también podría interferir con la ansiedad competitiva. La investigación de Curran et al (2016), fue realizado a lo largo de una temporada deportiva (8 meses) en clubes de fútbol de Inglaterra, en estas se encontraron que existen asociaciones a largo plazo entre la satisfacción de necesidades y el engagement deportivo, indicando que los deportistas tengan un mayor compromiso para poder cumplir con la satisfacción de sus necesidades psicológicas. En contraste, se halló que el estilo motivacional orientado al control predecía negativamente la satisfacción de necesidades y el compromiso atleta. Por esto, futuras investigaciones podrían realizarse a lo largo del ciclo competitivo de los deportistas para ver las diferencias entre variables a lo largo de la competencia.

En relación a la limitación anterior, el momento en el que se aplicaron las pruebas a los participantes (durante entrenamientos y antes de partidos) fue una limitación, ya que existen diferencias entre el ambiente en entrenamiento y ambiente de competencia previos a un partido (Vallerand y Losier, 1999; Van den Pol, Kavussanu y Kompier, 2015). Por lo que, los niveles de ansiedad, o la percepción de control o autonomía podrían variar según el contexto en el que se encontraban los equipos durante el desarrollo de las pruebas.

Para próximas investigaciones, sería importante realizar una investigación a lo largo de una temporada competitiva para conocer qué momento de la temporada es la de más ansiedad para los deportistas en el contexto peruano y cómo varía la percepción de apoyo a la autonomía o control en torno al entrenador según el momento de temporada. Asimismo, sería importante conocer las diferencias de deportistas profesionales y amateur, para entender las diferentes necesidades y circunstancias de cada uno y mejorar su desempeño.

Como conclusión final, se considera que esta investigación comprueba lo planteado por la teoría de la autodeterminación, en un contexto deportivo de Perú. Asimismo, da a conocer que un deportista que siente que puede intervenir de manera correcta y competente en su deporte, y que tenga una buena relación con sus compañeros va a tener un mayor compromiso con su deporte; por lo que es importante para los entrenadores entender, que tener un deportista motivado y satisfecho con su accionar en el deporte le brindará las herramientas para mantenerse en la disciplina. Asimismo, un deportista que no tenga injerencia en su deporte, no se sienta competente y no tenga una buena relación con sus compañeros de equipo tenderá a tener mayor ansiedad para una competencia.



### Referencias

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion, 32*(3), 189-199.
- Andrade Fernández, E. M., Lois Río, G., & Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema, 19*(1).
- 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., Castillo, I., Duda, J. & Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de clima en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte, 18* (1), 73-83.
- 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., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(1), 75-102.
- Behzadnia, B., Adachi, P. J., Deci, E. L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise, 39*, 10-19.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self determination theory perspective. *Science Education, 84*, 740-756.

- Burton, D. (1990). Multimodal stress management in sport: current status and future directions. In G. Jones & L. Hardy (Eds.) *Stress and performance in sport* (pp. 171-201). Chichester, UK: Wiley.
- Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., Bartholomew, K., Duda, J. & Balaguer, I. (2014). Psychometric properties of the Spanish version of the Controlling Coach Behaviors Scale in the sport context. *Psicothema*, 26 (3), 409-414.
- Cervelló, E. & González-Cutre, D. & Moreno, J. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 35-51.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Duriez, B. Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Van der KaapDeeder, J., Verstuyf, J (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216-236.
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cox, R.H., Martens, M.P., y Russell W.D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Cuevas, R., García-Calvo, T., González, J., & Fernández-Bustos, J. G. (2018). Necesidades psicológicas básicas, motivación y compromiso en educación física. *Rev. Psicol. Deporte*, 27, 97-104.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 597-606.
- Curran, T., Hill, A. P., Ntoumanis, N., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2016). A three-wave longitudinal test of self-determination theory's mediation model of engagement and disaffection in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 15-29.

- De Francisco, C., Arce, C., & Graña, M. (2017). Preliminary validation of a Spanish version of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ). *Revista de Psicología del Deporte, 26*, 22-27.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum Press
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology, 53*(6), 1024.
- Deci, E. & Ryan, R (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology, 49*(1), 14-23.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*(5), 580-599
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). "What do coaches do" and "how do they relate": Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 23*(2), e130-e139.
- Felton, L., & Jowett, S. (2015). On understanding the role of need thwarting in the association between athlete attachment and well/ill-being. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 25*(2), 289-298.
- Fenton, S. A., Duda, J. L., Quested, E., & Barrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(5), 453-463.

- Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: a self-determination theory approach. *Journal of sports sciences*, 34(19), 1874-1884.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: SAGE.
- Fülöp, M. (2009). Happy and unhappy competitors: What makes the difference?. *Psihologijske teme*, 18(2), 345-367.
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, H. G. L. D., Lameiras, J., ... & Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de psicología del deporte*, 20, 197-207.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4).
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Wilson, P. M., Mack, D. E., & Zumbo, B. D. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of basic psychological needs theory in physical activity contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 599-607.
- Haerens, L., Vansteenkiste, M., M., Aelterman, N., & Van den Berghe, L (2016). Toward a systematic study of the dark side of student motivation: Antecedents and consequences of teachers controlling behaviors. In *Building autonomous learners* (pp. 59-81). Springer, Singapore.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of sport and exercise*, 16, 26-36.

- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45-57.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (Vol. 3). México: McGraw-Hill.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
- Jones, G., & Swain, A.B.J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Jones, G., Swain, A.B.J., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 533-542.
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A.B.J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kolayış, H., & Çelik, N. (2017). Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues. *Revista de psicología del deporte*, 26(3).
- Lonsdale, C., Hodge, K. and Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492

- Ong, N. C., & Griva, K. (2017). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 475-487.
- Parfitt, G., Jones, G., & Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. In G. Jones & L. Hardy (Eds.) *Stress and performance in sport* (pp. 4380). Chichester, UK: Wiley.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.
- Podlog, L., Gustafsson, H., Skoog, T., Gao, Z., Westin, M., Werner, S., & Alricsson, M. (2015). Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 415-433.
- Pulido, S., Fuentes, J. P., & Jiménez, R. (2017). Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores.
- Ramis Y, Torregrosa M, Viladrich C & Cruz J (2017) The Effect of Coaches' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Front. Psychol.* 8:572. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00572
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and emotion*, 28(2), 147-169.
- Reeve, J. (2009a). *Understanding motivation and emotion* (5th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Reeve, J. (2009b). Why Teachers Adopt a Controlling Motivating Style Toward Students and How They Can Become More Autonomy Supportive, *Educational Psychologist*, 44:3, 159-175, DOI: 10.1080/00461520903028990
- Reeve, J. (2015). Giving and summoning autonomy support in hierarchical relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(8), 406-418.

- 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.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of sport and exercise*, 7(3), 269-286.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-896.
- Rodríguez, J. (2017). ESTILO MOTIVACIONAL, NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS, TIPOS DE MOTIVACIÓN, VITALIDAD Y AGOTAMIENTO EN DEPORTISTAS ESCOLARES (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309-320.
- Sport Climate Questionnaire (n.d.). Extraído en Junio de 2019 del sitio Web de la SelfDetermination Theory (SDT): [http://selfdeterminationtheory.org/?page\\_id=327](http://selfdeterminationtheory.org/?page_id=327)

- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37-60.
- Mahoney, M.J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén García, F., & Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 0065-71.
- Maugendre, M., & Spitz, E. (2011, June). Santé perçue, anxiété et motivation sportive. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 169, No. 5, pp. 302-308). Elsevier Masson.
- Mesón, P. C., Puente, C. P., Furlong, L. V., Arias, N. J., & Serrano, Á. F. (2017). La motivación como variable influyente en la ansiedad y autoconfianza de los deportistas. *Informació Psicològica*, (112), 14-28.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(2), 240-268.
- Mouratidis, A., Barkoukis, V., & Tsorbatzoudis, C. (2015). The relation between balanced need satisfaction and adolescents' motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 21(4), 421-431.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

- Ntoumanis, N., Pensgaard, A. M., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(2), 197-214.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. En T. C. Urdan, & S. Karabenick (Eds.), *The Decade Ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement: Advances in Motivation and Achievement* (Vol. 16 Pt. A) (pp. 105-165). Bingley: Emerald Group Publishing Limited.
- Vansteenkiste, M. & Ryan, R. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *American Psychological Association*, 23 (3), 263-280.
- Van de Pol, P.K.C., Kavussanu, M., & Kompier, M. (2015). Autonomy support and motivational responses across training and competition in individual and team sports. *Journal of Applied Social Psychology*.
- Vierling, K. K., Standage, M., & Treasure, D. C. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an “at-risk” minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 795-817.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). “It's Who I Am... Really!’The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104.

## Apéndices

### Apéndice A: Consentimiento Informado

Estimado/a deportista:

Se desea pedirle autorización para participar en una investigación respondiendo a los cuestionarios. La presente investigación es conducida por Paula Canales Mould y Renzo Acosta Cabrera, estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). El objetivo de esta investigación es conocer acerca de la experiencia de los deportistas al participar en un partido. Se espera que a partir de los resultados podamos brindar sugerencias que puedan ayudar a una mejor práctica deportiva.

Para poder cumplir con este propósito, su participación es muy importante pues es la única manera de saber qué pasa durante el partido/entrenamiento es preguntándose a los deportistas mismos. La duración de la prueba será de aproximadamente 15 a 20 minutos. La información obtenida será confidencial y solo será usada con fines académicos y se encuentra bajo la supervisión del Dr. Rafael Gargurevich (C.Ps.P. 6683).

- La participación en la prueba es completamente voluntaria
- Le pedimos que responda a las pruebas presentadas contestando todos los items,
- Las pruebas no resultan perjudiciales de ninguna manera.
- Nos comprometemos a no revelar su identidad en ningún momento de la evaluación ni después de ella. Se mantendrá anónima la información recogida.
- Los resultados que se brinden serán de manera general de toda la investigación. No se darán devoluciones individuales.
- El participante podrá retirarse del proceso aún comenzada la aplicación si lo desea.

Para cualquier información adicional puedes contactarte con los encargados de esta investigación: Paula Canales Mould y Renzo Acosta Cabrera mediante el correo electrónico: [paula.canalesm@pucp.pe](mailto:paula.canalesm@pucp.pe) y [raacosta@pucp.pe](mailto:raacosta@pucp.pe)

Por favor, indique si quiere o no participar de esta investigación.

( ) Acepto participar de esta investigación respondiendo un cuestionario. Se me ha informado el objetivo de la investigación y que mi participación será anónima y voluntaria. Además, puedo retirarme del estudio en caso lo considere pertinente.

( ) No acepto participar de esta investigación respondiendo un cuestionario. (Si marcaste No, por favor indícaselo a la persona encargada de la evaluación)

\_\_\_\_\_

Firma del deportista

\_\_\_\_\_

Firma de la investigadora

\_\_\_\_\_

Firma del investigador

Paula Canales Mould

Renzo Acosta Cabrera

Lima, \_\_\_\_ de septiembre de 2019

**Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos**Datos sociodemográficos

Sexo:  Mujer  Hombre Edad: \_\_\_\_ Disciplina:  Basquet  Vóley  Rugby  
 Fútbol Otro : \_\_\_\_

Horas de entrenamiento a la semana: \_\_\_\_

Tiempo que lleva entrenando ese deporte (meses): \_\_\_\_

