

EL PAPEL DE LOS OTROS SIGNIFICATIVOS EN LA MOTIVACIÓN INTRÍNSICA DE DEPORTISTAS

Lorena Gil de Montes, José Antonio Arruza, Silvia Arribas, Azucena Verde, Garbiñe Ortiz y Susana Irazusta
Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibersitatea

Este trabajo ha sido financiado por el Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa y por la subvención concedida por la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibersitatea al grupo de investigación IKERKI.

RESUMEN: en este trabajo se realiza una revisión de la investigación referente a la influencia de otros significativos, como padres, madres y/o entrenadores en la motivación intrínseca de jóvenes deportistas. Se recoge evidencia procedente de dos teorías clásicas de la psicología del deporte, la teoría de la evaluación cognitiva y la teoría de metas de logro. A partir de la revisión realizada se defiende una propuesta teórica que recoge el papel de la orientación motivacional así como el de la competencia percibida y la percepción de autonomía en la motivación intrínseca. El trabajo finaliza con la descripción de la integración de ambos modelos.

PALABRAS CLAVE: Motivación intrínseca, deporte, otros significativos.

ABSTRACT: in the present paper, investigations about the role of significant others, such as parents or coaches on youngsters' intrinsic motivation are reviewed. Empirical evidence is gathered from two main classical theories of sport psychology: Cognitive evaluation theory and achievement goal theory. A proposal is derived from this review that focuses on the mediational role of motivational orientation as well as on the role of perceived competence and perceived autonomy on intrinsic motivation. Finally, the paper concludes with the description of an integration of both models to explain how significant others may have an influence on youngsters' intrinsic motivation.

KEYWORDS: Intrinsic motivation, sport, significant others.

RESUMO: neste trabalho foi realizada uma revisão da investigação referente à influência de pessoas significativas, como pais, mães e/ou treinadores na motivação intrínseca de jovens esportistas. Busca-se evidência procedente das duas teorias clássicas da psicologia do esporte: A teoria da avaliação cognitiva e a teoria de metas de sucesso. A partir da revisão realizada se defende uma proposta teórica que busca o papel da orientação motivacional assim como o da competência percebida e da percepção da autonomia na motivação intrínseca. O trabalho finaliza com a descrição da integração de ambos modelos.

PALAVRAS CHAVE: Motivação intrínseca, esporte, outros significativos.

INTRODUCCIÓN

Cuando se dice que practicar deporte es positivo, se suele pensar que además de los beneficios que promueve relacionados con la salud, también lo es porque representa el prototipo de actividad que está relacionada con el ocio y la diversión. Las personas tienden a divertirse haciendo deporte cuando éste se realiza por motivos de tipo intrínseco fundamentalmente, es decir, por el gusto o la satisfacción que conlleva practicar la actividad en sí misma, independientemente de recompensas de otro tipo que dicha práctica pueda conllevar (Frederick y Ryan, 1995; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon, 1997). Cuando es así, esta práctica deportiva se traduce en una mayor adherencia a la actividad a medio o largo plazo, una mayor persistencia en la actividad, la inversión de un mayor esfuerzo y una mayor satisfacción (Arribas, 2005; Weiss, 1994, 2000). Sin embargo, existen circunstancias relacionadas con el deporte que no conllevan una mayor diversión, y que son causa de abandono de la actividad, produciendo ansiedad, presión y un malestar relativo (Gould y Lauer, 2004; Van Yperen, 1998).

Diversos estudios muestran que los otros significativos, como padres, madres o entrenadores/as contribuyen de forma relevante a que el/la deportista perciba la práctica deportiva como algo importante a un nivel personal, como parte fundamental de sí mismo/a, de forma que promueva el desarrollo psico-social del /la deportista (Brustad, 1988, 1992). Concretamente, en este artículo se hace referencia a la influencia que tiene el papel de otros significativos en un aspecto importante del desarrollo, a saber, la motivación intrínseca de los/las deportistas. Se dice que una persona está intrínsecamente motivada en una actividad cuando la realiza por el propio beneficio que existe inherente a la actividad, independientemente de cualquier incentivo externo que pueda existir (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000). En el ámbito del deporte, los beneficios de la motivación intrínseca se traducen en comportamientos de motivación (esfuerzo, persistencia), adherencia a la práctica, una mayor deportividad y un mayor bienestar del/la deportista (Frederick y Ryan, 1995; Vallerand y Loisier, 1994; Weiss, 2000).

El objetivo de este artículo es presentar evidencia empírica proveniente de diver-

Los marcos teóricos ya clásicos en la literatura de la psicología del deporte, dirigida a mostrar la forma en que otros significativos influyen en la motivación intrínseca de deportistas. En primer lugar, se muestra investigación relevante relacionada con el deporte desde la teoría de la evaluación cognitiva. En segundo lugar, se muestran evidencias que han sido defendidas desde la perspectiva de las metas de logro. Por último, este artículo recupera una forma de integración de las dos perspectivas que permite explicar la influencia de otros significativos en la motivación intrínseca de jóvenes deportistas.

A continuación, se presenta información empírica que sugiere que padres y madres influyen en las propias percepciones de sus hijos e hijas (específicamente en las percepciones de autonomía y de competencia) así como en las creencias que sus hijos/as tienen sobre la habilidad y el éxito deportivo, es decir, en la orientación motivacional (orientación a la tarea y orientación al ego). Estas variables psicológicas, es decir, las percepciones de autonomía y competencia así como la orientación motivacional influyen de forma importante tanto en la motivación intrínseca como en el comportamiento motivado (esfuerzo, persistencia, adherencia) de los/las deportistas. La mayor parte de las investigaciones que recogen información sobre las variables mencionadas se enmarcan en dos teorías dominantes en la psicología social del deporte: La teoría de la evaluación cognitiva y la teoría de las metas de logro.

La teoría de la evaluación cognitiva

La teoría de la evaluación cognitiva es parte de la teoría de la auto-determinación (Deci y Ryan, 2000) que propone que desde que nace, la persona está orientada a cubrir tres necesidades básicas: La necesidad de autonomía o necesidad de ser agente o motor del propio comportamiento, la necesidad de competencia o necesidad de sentirse capaz en las actividades que se realizan, y la necesidad de relación, o necesidad de sentir un vínculo social con personas importantes para uno mismo. Cumplir o saciar estas necesidades, y en particular, las necesidades de autonomía y competencia, es el determinante principal del desarrollo de la motivación intrínseca. En el ámbito del deporte y la actividad física, varios estudios muestran que los/las deportistas que se sienten autónomos/as y realizan sus actividades por motivos intrínsecos (porque así lo desean, por diversión o por el placer de realizar la actividad en sí) tienden a mostrar una mayor motivación intrínseca (Frederick y Ryan, 1995). Del mismo modo, los y las deportistas que se sienten competentes y eficaces en sus actividades también desarrollan una mayor motivación intrínseca (Vansteenkiste y Deci, 2003).

La influencia de otros significativos en la percepción de competencia

Diversas investigaciones en este marco muestran la importancia que tienen otros significativos (padres, madres, entrenadores/as, iguales) a la hora de estimular el desarrollo de la percepción de competencia en los/las deportistas. De hecho, los/las deportistas al evaluar si se sienten

o no competentes tienen en cuenta lo que estos agentes socializadores piensan de ellos y ellas.

El factor que más ha sido estudiado como impulsor de percepción de competencia en deportistas ha sido la respuesta o feedback de los otros significativos. De hecho, el feedback o respuesta de los padres y madres a los comportamientos de maestría de los/las deportistas es uno de los principales mecanismos mediante los cuales la evaluación de la competencia de los otros significativos influye en la percepción de competencia de los/las deportistas. Según las investigaciones existentes, la respuesta positiva acompañada de muestras de afecto y refuerzo se asocian con una mayor percepción de competencia y motivación intrínseca, mientras que la respuesta negativa lleva a coartar la percepción de competencia y la motivación intrínseca (Brustad, 1992; Harter, 1978; Vallerand y Reid, 1984). Por ejemplo, en un estudio (Deci y Ryan, 1980) se mostró que la respuesta positiva de otros significativos aumentaba la motivación intrínseca, y que este efecto estaba explicado por un aumento en la percepción de competencia. En otras palabras, el feedback positivo (en forma de ánimo) dado en una tarea a los/las estudiantes hacía que se sintiesen más competentes, lo que explicaba que disfrutasen más de la tarea (tenían una mayor motivación intrínseca) (Vallerand y Reid, 1984).

El feedback sigue siendo un componente fundamental en edades superiores a la infancia, aunque entre los agentes socializadores en el entorno deportivo cobren mayor importancia los entrena-

dores (Horn y Harris, 1996). Así pues, autores que han estudiado el efecto de un programa de intervención sobre el comportamiento de entrenadores/as y el estado anímico de los/las atletas, muestra que aquellos entrenadores de fútbol que utilizan respuestas o feedback de tipo positivo y en menor medida la respuesta negativa ante acciones de los jugadores, tienden a tener jugadores con mayor autoestima (una mayor percepción de competencia) y además sus jugadores/as están más satisfechos/as (Smith, Smoll, y Curtis, 1979).

En este aspecto es importante subrayar que no todo tipo de feedback hace aumentar la motivación intrínseca. De hecho, sólo aquel feedback que se traduce en una mayor percepción de competencia en el/la deportista aumenta su motivación intrínseca. Así pues, en un estudio sobre el feedback proporcionado por entrenadores y la relación que tiene con la percepción de competencia de los deportistas mostró que, de forma inesperada, el feedback positivo del entrenador se relacionaba con una menor percepción de competencia por parte de los deportistas, mientras que el feedback negativo con una mayor percepción de competencia (Horn y Harris, 1996). Estos resultados fueron replicados y se interpretaron haciendo referencia al feedback contingente. Según la interpretación de la autora, los deportistas que recibían feedback positivo no lo recibían como respuesta a una tarea desafiante, sino como respuesta a tareas fáciles, lo que el deportista interpretaba como no valioso y no informativo sobre su competencia. Sin

embargo, los deportistas que recibían el feedback negativo, lo atribuían a que ejecutaban tareas complejas, y el feedback iba acompañado de explicaciones constructivas que animaban e influían de forma positiva en la percepción de competencia de los jugadores.

En definitiva, estos estudios muestran que la respuesta de los otros significativos a las acciones de los/las deportistas es importante e influye en su motivación intrínseca, pero únicamente cuando esa respuesta da información sobre la competencia del/la deportista. Es importante subrayar esta idea puesto que apunta a que no todo tipo de ánimo o respuesta positiva se interpreta por el deportista de la forma deseada.

La influencia de los otros significativos en la percepción de autonomía

Los otros significativos, y en particular, padres y madres también influyen en el grado de autonomía que los/las deportistas perciben que tienen. El aspecto que más ha sido estudiado en este ámbito ha sido la influencia de dos estilos interpersonales en la percepción de autonomía. Un estilo es el de imposición o de control en el que el otro significativo actúa de una forma coercitiva, opresiva y autoritaria, mientras que el otro estilo es el de apoyo de autonomía, caracterizado porque el otro significativo apoya la libertad, anima a ser autónomo e implica al otro en el proceso de toma de decisiones. La hipótesis que se maneja en este contexto es que otros significativos con estilos de apoyo a la autonomía promueven el que los/las deportistas utilicen formas de

regulación auto-determinadas, es decir, de tipo intrínseco. Así pues, en un estudio realizado con tenistas de entorno a 13 años se mostró que la percepción del apoyo a su autonomía por parte de padres y madres en la práctica predecía el grado de diversión que los/as deportistas experimentaban, aunque la autoestima no explicaba esta relación (Hoyle y Leff, 1997).

Asimismo, una implicación de padres y madres demasiado intensa con un estilo directivo, sumada a unas expectativas poco realistas sobre las metas de los/las deportistas puede desembocar en un descenso de la motivación intrínseca y en un descenso del esfuerzo que invierte el/la deportista (Averill y Power, 1995; Woolger y Power, 2000). Una cuestión importante en este sentido es si la implicación de los padres/madres es interpretada por los/las deportistas como apoyo a su autonomía, lo que llevaría a aumentar su motivación, o como control externo lo que reduciría su satisfacción.

La implicación de padres y madres en la práctica deportiva de sus hijos/as suele quedar en evidencia sobre todo en el contexto de competición. El contexto de competición consta de un importante refuerzo extrínseco que es inherente a la propia situación y que es ganar. Estudios realizados sobre la influencia que tiene la competición en la motivación intrínseca muestran que no es la competición propiamente dicha la que mina la motivación intrínseca, sino la presión que los/las deportistas pueden tener para ganar. Los resultados de un estudio realizado por Reeve y Deci (1996) mostraron que aquellas personas que ganaban tendían a sen-

tir una mayor motivación intrínseca, pero fundamentalmente porque se percibían a sí mismas altamente competentes. Sin embargo, esto no ocurría con todos los participantes en el estudio. Los que ganaban estaban más intrínsecamente motivados, sólo y únicamente si se encontraban en un contexto interpersonal no-controlado, es decir, cuando se sentían autónomos. Si los ganadores se encontraban bajo presión, ganar no se derivaba en una mayor motivación intrínseca. Por otra parte, aquellas personas que se encontraban en una situación controlada (con presión para ganar) tendían a sentirse menos intrínsecamente motivadas, fundamentalmente porque se percibían a sí mismas menos autónomas o autodeterminadas.

Por lo tanto, la competición no parece ser la única responsable de la reducción de la motivación intrínseca, aunque el resultado de la competición sí está relacionado con la misma dado que da información sobre la competencia del/la deportista. Sobre todo, es el contexto interpersonal, es decir, cómo interpreta el/la deportista la competición, si se realiza bajo presión de ganar o no. El significado que tiene el contexto de competición para el/la deportista depende de forma importante de que padres, madres y entrenadores/as construyan una situación de presión competitiva o no.

Aunque en el contexto deportivo y a edades superiores parezca que padres y madres tienen un papel menor que entrenadores/as en la percepción de autonomía de los/las deportistas, diversos estudios muestran que siguen siendo un refe-

rente importante para ellos/as. En un estudio (Gagné, Ryan y Bargmann, 2003) realizado con 45 mujeres gimnastas de rendimiento que contaban con alrededor de 13 años se les solicitó que rellenasen de forma diaria un cuestionario con el fin de estudiar la influencia de la percepción de autonomía de forma diaria y para ver cómo se relacionaba con las experiencias ocurridas durante el día. En general, los resultados mostraron que la percepción que tenían las gimnastas del apoyo a su autonomía e implicación de los padres/madres y de los entrenadores/as predecía el grado en que ellas estaban motivadas de forma autodeterminada o autónoma. Es interesante señalar que la implicación de los padres/madres llevaba a adoptar formas de motivación más controladas (menos autónomas), mientras que la implicación del entrenador no. Es decir, la implicación de los/las entrenadores/as se percibía como menos presión que la implicación de los padres/madres. En definitiva, este estudio muestra que es importante que la implicación de padres/madres vaya acompañada de un apoyo a la autonomía explícito para el/la deportista. Sin embargo, este estudio también muestra que en el contexto deportivo es el/la entrenador/a quien debe impulsar que el/la deportista tome decisiones y se sienta autónomo/a.

Así pues, si bien el apoyo que los padres y madres proveen para que el/la deportista se sienta autónomo/a es importante para su desarrollo psico-social, para que este sea eficaz también es necesario que el/la entrenador/a también contribuya a la autonomía del/la depor-

tista. En un estudio reciente (Pelletier, Fortier, Vallerand, y Brière, 2002), se recogieron datos de nadadores de rendimiento sobre el apoyo de autonomía percibido del entrenador, representado por el respeto del entrenador por las elecciones y deseos del atleta y captado en preguntas como 'mi entrenador me da la oportunidad de tomar decisiones personales' o 'mi entrenador me presiona para que haga lo que dice'. Los resultados mostraron que la percepción de los/las nadadores/as de que su entrenador apoyaba su autonomía se relacionaba con estilos de regulación interna (practicaban la actividad porque es importante y por la diversión que supone), lo que a su vez influía en la persistencia en la actividad tras la primera temporada y en la segunda temporada. Por el contrario, los atletas que percibían que su entrenador tenía un alto estilo de control (no apoyaba la autonomía) utilizaban estilos de regulación externa y amotivada (practicaban la actividad por imposición y les daba igual practicarla o no), lo que no influía en la persistencia al final de la primera temporada, pero sí de forma negativa en la segunda temporada. Por lo tanto, apoyar la autonomía se traduce en una mayor motivación intrínseca y adherencia a la práctica deportiva. Sin embargo, estilos controladores de un/a entrenador/a llevan con mayor probabilidad al abandono de la práctica a medio plazo.

Otros factores relativos al/la entrenador/a que influyen en la percepción de autonomía de los/las deportistas es el estilo de liderazgo. Los estilos de liderazgo del/la entrenador/a influyen en la mo-

tivación de los/las deportistas, de forma que estilos autocráticos del/la entrenador/a minan la percepción de autonomía y en consecuencia la motivación intrínseca, mientras que un estilo democrático hace aumentar la percepción de autonomía y la motivación intrínseca (Hollebeak y Amorose, 2005).

En definitiva, estos estudios muestran que los otros significativos, ya sean padres, madres o entrenadores/as contribuyen de forma muy importante a crear contextos deportivos que sean interpretados por los/las deportistas como situaciones que hacen sentirse competente y libre para tomar decisiones autónomas, así como sentirse considerado/a. Un contexto con estas características impulsa el desarrollo de la motivación intrínseca en los/las deportistas.

LA TEORÍA DE LAS METAS DE LOGRO

Otra teoría que propone variables fundamentales a la hora de estudiar la influencia de otros significativos en la motivación intrínseca es la teoría de metas de logro. La orientación motivacional es parte de la teoría de metas de logro (Nicholls, 1984), y se refiere a la experiencia subjetiva o psicológica de las personas que definen el concepto de habilidad de dos formas diferentes. Por un lado, hay personas que entienden que la habilidad consiste en demostrar la propia capacidad y, para ellas, la capacidad es algo que nos distingue de los demás y que da información sobre el rendimiento propio y sobre el rendimiento de los demás. Para realizar estos juicios, las personas

deben comparar su esfuerzo y logro con el de los demás. A la experiencia subjetiva relacionada con este concepto de habilidad se le ha denominado orientación al ego.

Por otro lado, hay personas que entienden que la percepción de habilidad no depende tanto del logro de un resultado comparativo favorable, sino de dominar una tarea y de mejorar la maestría en una actividad. Cuando el objetivo de una acción es desarrollar una alta habilidad en este sentido, las personas están orientadas hacia la tarea. En este caso, se busca mejorar la maestría o mejorar en tareas de resolución incierta, es decir, que requieren un desafío. Aprender o dominar una tarea es el objetivo principal y un fin en sí mismo, de forma que uno siente que hace lo que desea durante el proceso. La información sobre la habilidad surge de la propia persona y es auto-referente (uno se compara consigo mismo).

La orientación motivacional ha sido relacionada con variables relevantes en el ámbito deportivo, tales como la inversión de esfuerzo, la persistencia ante dificultades, la motivación intrínseca, e incluso variables importantes relacionadas con el desarrollo moral (Duda, Fox, Biddle y Armstrong, 1992; Ferrer-Caja y Weiss, 2000; Roberts, Treasure y Kavussanu, 1996; Treasure y Roberts, 1994). Las creencias que tiene un/a deportista sobre su habilidad están determinadas por el significado que le da al contexto deportivo. Y por supuesto, la interpretación que se hace de las creencias existentes en el contexto deportivo depende de las creencias de el/la entrenador/a y de padres y madres.

La influencia de los otros significativos en la orientación motivacional

En un estudio realizado con 76 padres/madres y otros tantos deportistas en unas colonias de verano de baloncesto, se mostró que la orientación motivacional de los/las deportistas estaba relacionada con la percepción que ellos/as tenían de la orientación de sus padres/madres (Duda y Horn, 1993; Kimiecik, Horn y Shurin, 1996). Es decir, los/las deportistas orientados/as a la tarea percibían que sus padres/madres también estaban orientados/as a la tarea; mientras que los/as deportistas que estaban orientados/as al ego, también percibían que sus padres/madres estaban orientados/as al ego. Este estudio muestra que los/las deportistas perciben que su propia orientación motivacional coincide con la de sus padres y madres. Cabe preguntarse a qué se debe esta coincidencia, dado que las creencias de los/las deportistas no se derivan de la creencia real de los padres/madres. ¿Es que padre/madres creen una cosa y comunican otra, de forma que el/la deportista interpreta su comunicación y no sus creencias, o simplemente ocurre que el/la deportista expresa un consenso entre sus creencias y la de sus padres/madres? La segunda explicación parece más parsimoniosa, aunque de ser acertada podría ser posible que el/la deportista también percibiese coincidencias entre sus creencias y las de sus entrenadores/as, compañeros/as... Un estudio reciente que se comenta a continuación, muestra que esto podría ser así.

La orientación motivacional que presenta un/a deportista en un contexto no

depende únicamente de las creencias de padres y madres. Tanto las creencias del/la entrenador/a como la naturaleza del contexto deportivo y objetivos del grupo también juegan un papel determinante en las creencias que tienen los deportistas en un momento determinado. Así pues, en un estudio reciente, se mostró que los niños de 14 a 18 años que podían ser clasificados como alta tarea-alto ego percibían que sus padres y amigos (iguales) también estaban orientados como alta tarea-alto ego. En este caso existía una correspondencia entre las percepciones de deportistas y sus percepciones de los otros significativos. Por otro lado, los niños que sólo puntuaban alto en orientación a la tarea, percibían que los otros significativos adultos tenían una orientación baja en ego, mientras que los iguales puntuaban alto en orientación a la tarea. Así pues, los/as niños/as percibían una alta coherencia o correspondencia entre sus percepciones y aquellas de sus otros significativos (Escartí, Roberts, Cervelló y Guzmán, 1999).

En definitiva, parece que los/las jóvenes deportistas tienden a expresar un consenso entre su propia orientación motivacional y aquella que perciben en sus padres/madres y otros significativos. Sin embargo, la orientación motivacional no sólo depende de lo que los/las deportistas perciben de sus padres/madres, entrenadores/as o iguales, sino que también depende de cómo se percibe el contexto en que se realiza la actividad deportiva (el clima motivacional, que puede ser de maestría/aprendizaje o rendimiento). De hecho, en ocasiones la influencia de

los otros significativos choca con la orientación que se percibe en el contexto deportivo. Así pues, un estudio realizado con 166 adolescentes jugadores/as de fútbol mostró que tras una temporada de competiciones de 7 semanas, aquellos/as que se percibían competentes y que percibían que sus padres/madres estaban orientados a la tarea y al ego a la vez, tenían una mayor puntuación en orientación al ego. Sin embargo, aquellos/as que se percibían competentes, percibían que sus padres/madres estaban orientados a la tarea, y percibían un alto clima de maestría y bajo clima de rendimiento, presentaban una mayor puntuación en orientación a la tarea (Ebbeck y Becker, 1994). Este estudio muestra que los/as deportistas orientados/as a la tarea también recibían la información del contexto deportivo, es decir, del clima motivacional al que estaban expuestos/as; y que para estar orientado/a a la tarea también había que percibir un contexto de maestría o aprendizaje en el entorno deportivo. Una vez más, padres, madres y entrenadores/as pueden facilitar contextos deportivos que proporcionen a deportistas un clima de maestría propicio para desarrollar una orientación motivacional hacia la tarea.

Así pues, los estudios referentes a la teoría de metas de logro muestran los/las deportistas perciben un consenso entre su orientación motivacional y aquella de sus otros significativos, lo que podría parecer que crea dificultades para defender la hipótesis de que las creencias de padres y madres influyen en la de sus hijos/as. Sin embargo, los estudios también parecen dar a entender que cuando se trata

sobre el clima motivacional en el contexto deportivo, éste sí influye en las creencias de los/las deportistas (Ferrer-Caja y Weiss, 2000, 2002). Tal como se ha mencionado anteriormente, si no es por la comunicación directa, los otros significativos tienen un peso importante al ser los que proporcionan al/la deportista un contexto deportivo acorde al desarrollo de la orientación a la tarea y en consecuencia que lleve a experimentar una mayor motivación intrínseca.

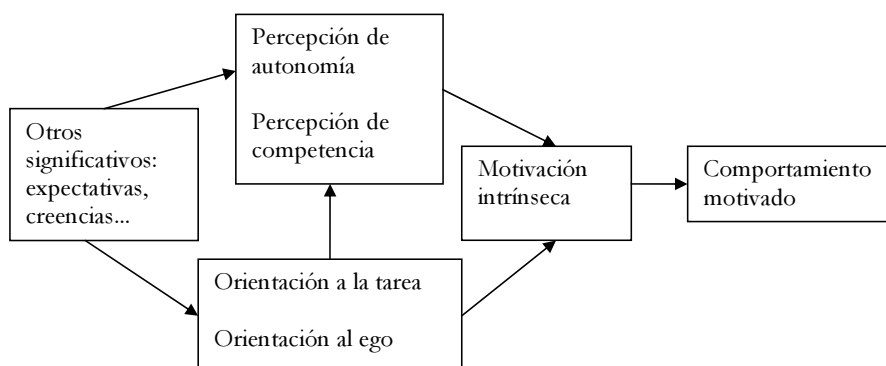
En definitiva, parece que desde las dos teorías dominantes en la psicología social del deporte, puede deducirse que tanto las prácticas educacionales y motivadoras, así como las creencias de padres y madres tienen un peso importante en la forma en que el/la deportista se percibe a sí mismo (en términos de competencia y autonomía) y en la forma en que entiende su habilidad. En consecuencia, configurar o crear contextos psico-sociales en los que el/la deportista pueda desarrollar estas autopercepciones y creencias fomentará la motivación intrínseca de los/las mismos/as así como lo beneficios que se derivan de ella. Así pues, la evidencia recogida en esta sección sugiere que la hipótesis anteriormente formulada tiene un fundamento empírico considerable.

Integración de los modelos

La literatura revisada muestra que conseguir que la práctica deportiva funcione de la forma más beneficiosa para los/las deportistas depende básicamente de la orientación motivacional del/la deportista y sus percepciones de competencia y autonomía. Un programa de formación dirigido a padres y madres para conseguir un desarrollo psico-social pleno de deportistas por lo tanto, apunta a estudiar métodos de intervención en las propias percepciones y creencias de los/las mismas.

La literatura ofrece algunos intentos de integración de las variables pertenecientes a la teoría de las metas de logro y a la teoría de la evaluación cognitiva. Algunos estudios han integrado ambas teorías con el fin de explicar la motivación intrínseca y el comportamiento motivado (esfuerzo y persistencia) (Ferrer-Caja y Weiss, 2000, 2002; Pelletier, Portier, Vallerand y Brière, 2002; Standage, Duda y Ntoumanis, 2003). La información obtenida a partir de estos estudios permite proponer el modelo que se presenta a continuación (ver Figura 1).

Figura 1. Modelo de integración propuesto para el programa de formación dirigido a padres y madres sobre desarrollo psico-social de deportistas (adaptado de Ferrer-Caja y Weiss, 2000, 2002)



Este modelo de desarrollo psico-social de deportistas está basado en los siguientes claves:

1. Las creencias de los padres y madres influyen en la orientación motivacional de los/las deportistas. Padres y madres que promueven un clima motivacional de maestría/ aprendizaje (y no tanto basado en el rendimiento) en sus prácticas educativas, crean un contexto psicosocial óptimo para que sus hijos/as estén más orientados a la tarea en sus actividades deportivas. Padres y madres que preparan contextos de logro basados en un clima de rendimiento facilitan que los/las hijos/as estén más orientados/as al ego.
2. Los patrones de refuerzo de padres y madres ante los intentos autónomos de logro de maestría de sus hijos/as contribuyen a que el/la deportista se sienta más competente y más autónomo/a en sus actividades. Patrones

de refuerzo positivo seguidos de intentos autónomos de maestría impulsan que los/las hijos/as afronten situaciones de maestría con mayor seguridad y afecto positivo, lo que aumentará su percepción de competencia y autonomía en estas situaciones. Sin embargo, si padres y madres no refuerzan los intentos autónomos de maestría, mientras que por el contrario refuerzan la dependencia a adultos significativos, entonces los/las hijos/as afrontarán las situaciones de maestría en el futuro con mayor ansiedad, lo que le hará sentirse menos competente y autónomo. Por otro lado, las expectativas que madres y padres tienen sobre las capacidades de sus hijos/as también influye en la percepción que éstos tienen de su competencia y autonomía. Dado que las expectativas están parcialmente fundamentadas en valores estereotípicos culturales, este aspec-

to es clave para describir diferencias de género y diferencias de capacidad. Padres y madres que esperan que sus hijas no sean tan competentes en las actividades deportivas, probablemente tienen hijas que se perciben menos competentes en la práctica deportiva. De la misma forma, padres y madres que esperan que sus hijos/as no están capacitados/as para practicar deporte posiblemente tienen hijos/as que se perciben menos competentes en la actividad.

3. La orientación motivacional de los/las deportistas influye en las autopercepciones de competencia y autonomía. Deportistas orientados/as a la tarea posiblemente tomarán referentes internos para evaluar su competencia, y se sentirán más autónomos dado que su actividad no depende de incentivos extrínsecos como ganar. Deportistas orientados/as al ego evaluarán su propia competencia en comparación con los/las demás, y posiblemente se sentirán menos autónomos/as dado que su actividad dependerá en mayor medida del éxito relativo a los demás.
4. La orientación motivacional influye de forma importante en la motivación intrínseca de los/las deportistas. Deportistas orientados/as a la tarea fundamentan su éxito y su satisfacción deportiva en sí mismos/as, y en la propia ejecución de la tarea. Por el contrario, deportistas orientados/as al ego dependen de un resultado positivo en la actividad (ganar) para poder seguir motivados/as. Así pues, aque-

llos/as orientados/as a la tarea presentan una mayor motivación intrínseca, o sentimiento de placer por desarrollar la actividad en sí misma.

5. Las autopercepciones de competencia y autonomía determinan la experiencia de la motivación intrínseca en los/las deportistas. Deportistas que se sienten competentes en sus actividades presentan una mayor motivación intrínseca. Asimismo, aquellos/as que se sienten libres y autónomos/as a la hora de realizar su actividad también están más intrínsecamente motivados/as.
6. La motivación intrínseca se traduce en la inversión de un mayor esfuerzo, y en una mayor persistencia y adherencia en las actividades deportivas. Además, en la medida que los/las deportistas realizan sus actividades por motivos intrínsecos también presentan valores más acordes con la deportividad.

REFERENCIAS

- Arribas, S. (2005). *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Gipuzkoa: Creencias sobre su utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción*. Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Averill, P. M. y Power, T. G. (1995). Parental attitudes and children's experiences in soccer: Correlates of effort and enjoyment. *International Journal of Behavioral Development*, 18 (2), 263-276.
- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The

- influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 307-321.
- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 59-77.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 13, pp. 39-80). New York: Academic Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The What and Why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- Duda, J. L., Fox, K. R., Biddle, S. J. H., y Armstrong, N. (1992). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 313-323.
- Duda, J. L. y Horn, H. L. (1993). Interdependencias between the perceived and self-reported goal orientations of young athletes and their parents. *Pediatric Exercise Science*, 5, 234-241.
- Ebbeck, V. y Becker, S. L. (1984). Psychosocial predictors of goal orientations in youth soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65 (4), 355-362.
- Escartí, A., Roberts, G. C., Cervelló, E. M., y Guzmán, J. F. (1999). Adolescent goal orientations and the perception of criteria of success used by significant others. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 309-324.
- Ferrer-Caja, E. y Weiss, M. R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), 267-279.
- Ferrer-Caja, E. y Weiss, M. R. (2002). Cross-validation of a model of intrinsic motivation with students enrolled in high school elective courses. *Journal of Experimental Education*, 71 (1), 41-65.
- Frederick, C. M. y Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Gagné, M., Ryan, R. M., y Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Gould, D. y Lauer, L. (2004). *The role of parents in junior tennis success: Dissemination of project results*. USA Tennis Sport Science and Technology Research.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, 34-64.
- Hollembeak, J., y Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviours and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (1), 20-37.
- Horn, T. S. y Harris, A. (1996). Perceived competence in young athletes. Research findings and recommendations for coaches and parents. En

- F.L. Smoll y R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 309-329). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Hoyle, R. H. y Leff, S. S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence*, 32 (125), 233-244.
- Kimiecik, J. C., Horn, T. S., y Shurin, C. S. (1996). Relationships among children's beliefs, perceptions of their parents' beliefs and their moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67 (3), 324-336.
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. *Research on Motivation in Education: Student Motivation*, 1, 39-73.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., y Brière, N. M. (2002). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25 (4), 279-306.
- Reeve, J. y Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (1), 24-33.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., y Kavussanu, M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The Sport Psychologist*, 10, 398-408.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., y Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: a cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75.
- Standage, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95 (1), 97-110.
- Treasure, D. C. y Roberts, G. C. (1994). Cognitive and affective concomitants of task' and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 15-28.
- Vallerand, R. J. y Loisier, G. F. (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 229-245.
- Vallerand, R. J. y Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-102.
- Van Yperen, N. W. (1998). Being a Sport Parent: buffering the effect of your talented child's poor performance on his or her subjective well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 45-56.
- Vansteenkiste, M. y Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27 (4), 273-298.

Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. The President's Council on physical fitness and sports. *Research Digest*, 3 (11), 1-8.

Woolger, C. y Power, T. G. (2000). Parenting and children's intrinsic motivation in age group swimming. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21 (6), 595-607.

