

Desarrollo de la motivación en la preparación física general en el Hockey sobre Césped (revisión)

Development of the motivation in the general physical preparation in the Hockey has more than enough Grass

Ada María Quintana-Hernández, Dirección de Deportes Camagüey,
adita9910inder.cu , Cuba.

Ernesto Godo-Valera, Escuela de Iniciación deportiva, Camagüey,
ernesto.godo@reduc.edu.cu, Cuba.

Resumen

El presente trabajo expone aspectos importantes sobre la preparación psicológica desde el componente físico y la formación y desarrollo de la motivación en el escolar hockista que se inician en el alto rendimiento, teniendo en cuenta la gran cantidad de esfuerzos psíquicos y físicos que se realizan en función del triunfo lo que corrobora esta apreciación. Para lo que se seleccionó una muestra de 14 escolares de la categoría 13 – 15 años de la EIDE Cerro Pelado de Camagüey. Se empleó para este estudio la observación, la entrevista, el cuestionario, el inventario de motivación deportiva entre otros, demostrando la necesidad de desarrollar la motivación en dicha preparación lo que garantizará un mayor rendimiento en el entrenamiento y en la competencia, elemento indispensable como parte de la preparación psicológica de dichos escolares que se inician en este deporte.

Palabras clave: Hockey sobre césped /preparación física general/ motivación/ preparación psicológica.

Abstract

The present work exposes important aspects on the psychological preparation from the physical component and the formation and development of the motivation in the school hockista that begin in the high yield, keeping in mind the great quantity of psychic and physical efforts that you/they are carried out in function of the victory what corroborates this appreciation. For what a sample of 14 scholars of the category was selected 13 - 15 years of the EIDE Peeled Hill of Camagüey. It was used for this study the observation, the interview, the questionnaire, the inventory of sport motivation among other, demonstrating the necessity to develop the motivation in this preparation what will guarantee a bigger yield in the training and in the competition, indispensable element as part of the psychological preparation of this scholars that you/they begin in this sport.

Key words: Hockey has more than enough grass / physical preparation generates / motivation / psychological preparation.

Introducción

El entrenamiento deportivo exige el auxilio de las ciencias aplicadas al deporte para responder al complejo fenómeno de la preparación del deportista, por ello una ciencia como la Psicología apoya activamente la labor de desarrollo y perfeccionamiento de la maestría deportiva para garantizar altos rendimientos y la excelencia deportiva. Esto genera la necesidad de seguir perfeccionando estilos de trabajo psicológico con proyecciones teórico prácticas cada vez mejores.

Psicólogos del deporte en Cuba se han dedicado a la investigación científica, entre ellos los O, Martínez, A, Bermúdez, García Ucha, González Carballido y L, Russell, han planteado la necesidad de un enfoque integral en la preparación psicológica, contextualizada en el entrenamiento deportivo y relacionada estrechamente con los principios, leyes y etapas para dirigir este proceso. En tal sentido los objetivos de la preparación psicológica, se derivan de los del entrenamiento deportivo y se delimitan las bases psicológicas de las direcciones de la preparación del deportista: física, técnica, táctica y teórica.

Riera (2002) considera la preparación psicológica como un componente de la preparación del deportista constituyendo un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para un modo de actuación autorregulado que contribuya al logro de la excelencia deportiva. Siendo consecuentes con este concepto observamos que para que el trabajo psicológico sea efectivo debe contribuir a la autorregulación del comportamiento del deportista.

Si consideramos la necesidad de lograr la autorregulación de la personalidad del deportista en aras de la excelencia deportiva, adquiere gran importancia para la preparación psicológica la intervención psicológica dirigida a la motivación, la cual ha sido considerada como el elemento autorregulador fundamental en la estructura de la personalidad del deportista (González Carballido, 1987).

La motivación constituye un elemento fundamental dentro de los contenidos a considerar en la preparación psicológica, de ahí la necesidad de buscar alternativas que contribuyan a la optimización de la misma en el contexto de la actividad deportiva.

De gran utilidad se convierte el desarrollo del clima motivacional durante la etapa de preparación general en todos los deportes, tanto en individuales como colectivos ya que la disposición psíquica es importante cuando lo que se persigue es el rendimiento individual

para la asimilación de las cargas de entrenamiento, como cuando se pretende optimizar los procesos grupales en función del rendimiento colectivo para igualmente asimilar cargas, lo que será una premisa para movilizar los procesos psicológicos en función de las exigencias del entrenamiento en la etapa de preparación especial y en la competencia.

La necesidad de lograr el estado de disposición psíquica durante la preparación psicológica general, que coincide con la etapa general del macrociclo de entrenamiento, no está exento de considerar que dichos contenidos deben recorrer todo el macrociclo donde la preparación psicológica tiene una estructura dinámica en tanto ella influye en las actitudes de los deportistas hacia el proceso del entrenamiento, de aquí se deriva el hecho de que los aspectos esenciales de la preparación psicológica se trabajen todo el macrociclo de entrenamiento y otros se distribuyen según las necesidades del entrenamiento deportivo.

Sin embargo, cada uno de los aspectos de la preparación psicológica debe atemperarse a las exigencias concretas del entrenamiento deportivo, atendiendo a la etapa de la preparación del macrociclo de entrenamiento, las características psicológicas de la edad del deportista con el cual se esté trabajando y a las particularidades del deporte en cuestión.

Consideraciones teóricas sobre la preparación psicológica en el deporte, las posiciones clásicas del entrenamiento deportivo representados por Matvéev (1977), Gorbunov (1988), hasta los más contemporáneos, entre ellos Verjoshanki (1990), Forteza (1992) han planteado que el proceso de entrenamiento deportivo es psicopedagógico por su esencia, por lo que para dar cumplimiento a los principios pedagógicos generales y más particulares del mismo, los conocimientos sobre la psiquis del deportista y las leyes de su desarrollo son indispensables, En CUBA, García Ucha(1999), concibe la preparación psicológica con un enfoque integral y contextualizada en el entrenamiento deportivo, de esta forma plantea que "La preparación psicológica es un sistema de procedimientos que tiene como propósito garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia".

Desarrollo

La motivación constituye un elemento fundamental dentro de los contenidos a considerar en la preparación psicológica, de ahí la necesidad de buscar alternativas que contribuyan a la optimización de la misma en el contexto de la actividad deportiva. Muy relacionado con esto, se observa lo referido al clima motivacional, directamente asociado con la orientación motivacional que asume el deportista.

Diferentes teorías han estudiado la motivación del deportista, las que se han centrado fundamentalmente en la determinación de los diferentes motivos que provocan que un sujeto practique deportes. Sin embargo, un aspecto peculiar en el tratamiento de la motivación en el deporte ha sido el tratado por la teoría de las metas de logro (Duda, 1992, 1993; Dweck 1986; Roberts, 1992). Desde la misma se reconoce la influencia que ejercen las orientaciones motivacionales que adopta el deportista (orientado al rendimiento u orientado a la tarea) sobre el clima motivacional.

Diferentes investigaciones han mostrado los beneficios de potenciar climas motivacionales adecuados asociándolos a una mayor satisfacción con la práctica del deporte (Boixados y Cruz, 1999; Cervelló, Ureña, Calvo y Martínez, 2002; García, 2002), mayor esfuerzo durante los entrenamientos, mejor estado psicológico óptimo de ejecución, menores niveles de ansiedad somática y cognitiva antes de la competición, mayor persistencia en la tarea o actividad, utilización de estrategias psicológicas más adecuadas para la competición, más autoconfianza, mayores niveles de motivación intrínseca hacia el deporte.

El trabajo con la motivación, el desarrollo de cualidades volitivas, que el deportista sienta la preparación física como una necesidad para el logro de buenos resultados deportivos, la concientización de la importancia de este tipo de preparación, la claridad de las metas y objetivos del entrenamiento físico ¿por qué? y ¿para qué se hace?, así como la creación de un clima sociopsicológico favorable de entrenamiento ayuda el alcance de la forma óptima para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia”.

La preparación psicológica general tiene como fin el logro de dicho estado, por lo que trabajar sobre esta síntesis reguladora nos permite optimizar tiempo y esfuerzo, además de atender a los contenidos fundamentales de dicha preparación. De gran utilidad se convierte el desarrollo del clima motivacional durante la etapa de preparación general en todos los deportes, tanto en individuales como colectivos ya que la disposición psíquica es importante tanto cuando lo que se persigue es el rendimiento individual para la asimilación de las cargas de entrenamiento, como cuando se pretende optimizar los procesos grupales en función del rendimiento colectivo para igualmente asimilar cargas, lo que será una premisa para movilizar los procesos psicológicos en función de las exigencias del entrenamiento en la etapa de preparación especial y en la competencia.

La necesidad de lograr el estado de disposición psíquica durante la preparación psicológica general, que coincide con la etapa general del macrociclo de entrenamiento, no está exento

de considerar que dichos contenidos deben recorrer todo el macrociclo de entrenamiento porque la preparación psicológica tiene una estructura dinámica en tanto ella influye en las actitudes de los deportistas hacia el proceso del entrenamiento, de aquí se deriva el hecho de que los aspectos esenciales de la preparación psicológica se trabajen todo el macrociclo de entrenamiento y otros se distribuyen según las necesidades del entrenamiento deportivo. Sin embargo, cada uno de los aspectos de la preparación psicológica debe atemperarse a las exigencias concretas del entrenamiento deportivo, atendiendo a la etapa de la preparación del macrociclo de entrenamiento, las características psicológicas de la edad del deportista con el cual se esté trabajando y a las particularidades del deporte en cuestión.

Consideraciones teóricas sobre la preparación psicológica en el deporte.

El desarrollo acelerado del deporte en la contemporaneidad, debido al incremento de los resultados deportivos y a las nuevas exigencias de los calendarios competitivos, reclama a las ciencias auxiliares su contribución para satisfacer las demandas cada vez superiores que se le plantean al deportista en su afán por la victoria. En este sentido, la Psicología del Deporte, está llamada a atender activamente la labor de desarrollo y perfeccionamiento del entrenamiento deportivo.

Las posiciones clásicas del entrenamiento deportivo representados por Matvéev (1977), Gorbunov (1988), hasta los más contemporáneos, entre ellos Verjoshanki (1990), Forteza (1992) han planteado que el proceso de entrenamiento deportivo es psicopedagógico por su esencia, por lo que para dar cumplimiento a los principios pedagógicos generales y más particulares del mismo, los conocimientos sobre la psiquis del deportista y las leyes de su desarrollo son indispensables.

La Psicología del Deporte resulta vital en este proceso de preparación deportiva, esta se ha definido como una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. (González Carballido, 2001).

Si se analiza esta definición se puede suponer que el propósito esencial del especialista en Psicología del Deporte es encontrar las vías y herramientas que dentro del entrenamiento deportivo contribuyan a este fin. En este sentido los autores del presente artículo le brindan un papel preponderante a la preparación psicológica dentro de la preparación del deportista pues este es un proceso complejo, teniendo en cuenta los componentes fundamentales de la preparación deportiva: la preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica y la preparación teórica, cobrando cada vez mayor importancia y significación.

En Cuba, García Ucha (1999), concibe la preparación psicológica con un enfoque integral y contextualizada en el entrenamiento deportivo, de esta forma plantea que "La preparación psicológica es un sistema de procedimientos que tiene como propósito garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia".

Riera (2002), plantea asumir una posición integradora en la preparación psicológica para lo cual formula un constructo donde esta se considera como un componente de la preparación del deportista que constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para un modo de actuación autorregulado que contribuya al logro de la excelencia deportiva.

Al asumir esta posición teórica, se ha considerado la interrelación entre elementos psicológicos bien definidos (motivos deportivos, autovaloración y estados emocionales de tensión y frustración) que funcionan como síntesis reguladora del comportamiento, garantizando que este producto cualitativo diferente actúe favoreciendo el estado de disposición psíquica del deportista.

Para los autores de este trabajo la preparación psicológica general tiene como fin el logro de dicho estado, por lo que trabajar sobre esta síntesis reguladora nos permite optimizar tiempo y esfuerzo, además de atender a los contenidos fundamentales de dicha preparación. De gran utilidad se convierte el desarrollo del clima motivacional durante la etapa de preparación general en todos los deportes, tanto en individuales como colectivos ya que la disposición psíquica es importante cuando lo que se persigue es el rendimiento individual para la asimilación de las cargas de entrenamiento.

Por otro lado cuando se pretende optimizar los procesos grupales en función del rendimiento colectivo para igualmente asimilar cargas, lo que será una premisa para movilizar los procesos psicológicos en función de las exigencias del entrenamiento en la etapa de preparación especial y en la competencia.

La necesidad de lograr el estado de disposición psíquica durante la preparación psicológica general, que coincide con la etapa general del macrociclo de entrenamiento, no está exento de considerar que dichos contenidos deben recorrer todo el macrociclo de entrenamiento porque la preparación psicológica tiene una estructura dinámica en tanto ella influye en las actitudes de los deportistas hacia el proceso del entrenamiento, de aquí se deriva el hecho de que los aspectos esenciales de la preparación psicológica se trabajen todo el macrociclo de entrenamiento y otros se distribuyen según las necesidades del entrenamiento deportivo.

Sin embargo, cada uno de los aspectos de la preparación psicológica debe atemperarse a las exigencias concretas del entrenamiento deportivo, atendiendo a la etapa de la preparación del macrociclo de entrenamiento, las características psicológicas de la edad del deportista con el cual se esté trabajando y a las particularidades del deporte en cuestión.

Algunos referentes teóricos sobre la motivación en el entrenamiento deportivo.

El curso general de la actividad humana, está formado por actividades específicas de acuerdo con el motivo que las induce, cuando estudiamos los aspectos psicológicos que caracterizan a las actividades de la personalidad, lo que se hace es penetrar en la esfera motivacional, pues toda actividad del hombre es provocada y sostenida por algo, los elementos de base de la motivación los encontramos en las necesidades y los motivos.

La motivación como proceso constituye una orientación activa y persistente de la persona hacia determinados objetos-metas, requiere en el ámbito deportivo, que el entrenador haga un buen uso de ella tomando en cuenta todos aquellos indicadores personales y sociales, así como situacionales que pudieran afectarla en sus componentes direccional y dinámico. La fuerza de las motivaciones, su permanencia, la correspondencia con los objetivos esenciales, y con las orientaciones valorativas de la personalidad, son condiciones definitorias de la actividad conscientemente orientada hacia un objetivo.

González Carballido (1987), considera la motivación como el elemento regulador fundamental en la estructura de la personalidad del deportista y al atender que se ha señalado que los factores de mayor importancia para el resultado en competencias y entrenamientos lo constituyen las habilidades, capacidades físicas y motivación del deportista.

Las teorías que a continuación se relacionan son tratadas en sus aspectos esenciales.

La teoría de los motivos directos e indirectos: El rasgo psicológico principal de los motivos que impulsan al hombre a dedicarse al deporte está en el sentido de la satisfacción provocada por la práctica de determinado tipo de deporte y que es inseparable de la propia actividad deportiva. Estos motivos tienen un carácter complejo en la misma medida de su dinámica, diversidad y profundidad. De ahí que se haga referencia a los planteamientos de P. A. Rudik , el cual retoma entre otros estudios, los realizados por A. Z. Puni a partir de 1952 sobre las particularidades del surgimiento y desarrollo de los intereses por el deporte.

En tal sentido encontramos los denominados *motivos directos*, los cuales se expresan en el placer que experimenta el deportista al demostrar una actividad motriz con estética, armonía, precisión y destreza; donde existe aspiración y decisión a la ejecución de acciones difíciles y riesgosas, cuando se experimenta la vivencia de agrado al participar en las competencias

donde se manifiesta un rendimiento concretado en un determinado resultado, donde se objetiviza el nivel de adiestramiento deportivo. El deporte resulta un motivo en sí mismo.

Por otro lado, el autor al referirse a *los motivos indirectos* considera que estos existen cuando el deporte es un medio para obtener otros fines, como es el caso de adquirir fortaleza y resistencia física, salud, prepararse para la actividad práctica laboral, y por el sentido del deber social como parte de los programas de participación en el deporte escolar, en la comunidad, etc.

La teoría de la motivación extrínseca e intrínseca: Estas son las motivaciones que se han clasificado como externas e internas a la tarea. La motivación es considerada *extrínseca* cuando el comportamiento del deportista está orientado a conseguir una recompensa, se realiza un esfuerzo que no está vinculado directamente con la tarea a realizar, el premio material es una aspiración. No así la motivación *intrínseca* que aparece cuando en la realización de la tarea o la actividad, el deportista vivencia la satisfacción que ella le brinda, no requiere y menos necesita, del refuerzo externo, de la recompensa como elemento esencial.

Las conductas intrínsecamente motivadas, responden a necesidades que tienen las personas para sentirse competentes y autodeterminadas. Por ello el entrenador debe implicar a sus atletas y considerarlos como centros del proceso de preparación deportiva. Los deportistas deben ser portadores de iniciativas, como participantes activos en el establecimiento de las metas, así como de la planificación de sus entrenamientos.

La teoría de la motivación de logro: El deporte por sus características tiene un entorno de logro, se compete con otros y se busca una excelencia. Las actuaciones deportivas siempre provocan en el juicio de los entrenadores, de los jueces y árbitros, padres y público, evaluaciones que se expresan en lo que llamamos éxito y fracaso. J. Atkinson (1957) y D. Mc Clelland (1958), son considerados los creadores de esta teoría, afirmando que en el deporte, las personas actúan motivadas por *factores estables de personalidad* como es el motivo de tratar de conseguir el éxito y evitar el fracaso y los *factores situacionales*, como es la probabilidad de conseguir el éxito o el fracaso, siempre con el incentivo asociado al éxito-fracaso. Por tanto, la motivación de logro se da por la interacción de los dos factores.

González, L.G. (2004), planteó “el progreso personal que experimentan con respecto a sus habilidades y rendimiento. “Estos deportistas están orientados a la tarea. Según esta definición, en un estado de orientación a la tarea, las percepciones de competencia de los deportistas son autorreferenciadas. Esto es, se sienten competentes y con éxito cuando se

ejerce un gran esfuerzo, se domina la tarea, se aprende algo nuevo y/o se experimenta una mejora personal.”

Según Castillo, I.; Balaguer, y. Duda, (2000), las perspectivas de metas que reflejan el criterio por el que los individuos juzgan su competencia y por el que subjetivamente definen el éxito y el fracaso en el contexto de logro.

Uno de los instrumentos más utilizados para estudiar las orientaciones de meta en los deportistas es el TEOSQ (Task and Ego Orientación in Sport Questionnaire), el cual se ha aplicado ampliamente entre estudiantes que practican deportes. Su última versión explora las dos orientaciones mediante los siguientes criterios:

Orientación hacia la Tarea:

- Aprendo una nueva destreza y ello me hace practicar más.
- Aprendo algo divertido de hacer.
- Aprendo una nueva destreza entrenando duro.
- Trabajo realmente muy duro.
- Aprendo algo y me hace que desee practicarlo más.
- Lo hago lo mejor que puedo.

Orientación hacia el Ego:

- Soy el único que puede realizar la destreza.
- Puedo hacerlo mejor que mis amigos.
- Los demás no pueden hacerlo tan bien como yo.
- Otros abandonan y yo no.
- Soy el que más puntos/goles marco.
- Soy el mejor.

Los teóricos de las perspectivas de meta sugieren que en contextos de logro, como el de la Educación Física y el Deporte, predominan dos perspectivas de meta que provocan patrones motivacionales cualitativamente diferentes (Ames, 1992; Duda, 1989; Dwecky Leggett, 1988; Nicholls, 1989; Roberts, 1992).

Una orientación de meta al ego (Nicholls, 1984) implica la utilización de información normativa para definir el éxito y decidir lo bueno o capaz que se es en la realización de actividades concretas. Están extrínsecamente motivados porque conciben el aprendizaje como un medio para lograr el reconocimiento público de su superioridad y experimentan sentimientos negativos cuando fallan al intentar demostrar una alta habilidad, Digelidis y

Papaioannou, (1999). El alumno/deportista orientado al ego corre el riesgo de mostrar conductas de inadaptación como, por ejemplo, la resistencia a esforzarse ante actividades que requieren una alta exigencia y la tendencia a evitar actividades que suponen un reto. Como su criterio de éxito depende de la acción de los demás, la mejora o el progreso en una tarea no es suficiente para producirle sentimientos de competencia.

Puede añadirse que los técnicos, junto a la familia y a otros actores que interactúan con los deportistas, crean un clima motivacional o condiciones para una orientación determinada, siendo por:

- La forma de presentar la información.
- El tipo de recompensas que ofrecen.
- La estructuración de las metas (resultado o mejora)
- Las expectativas que se crean.
- La forma en que se forman los grupos de entrenamiento.
- La reacción ante los resultados y los errores de los deportistas.
- La forma en que el técnico evalúa al deportista.

Importancia teórica sobre el clima motivacional.

Conscientes de lo anterior, autores como Boixadós, M. y Cruz, J. (1999) citado por González, L. G (2004) han investigado el papel del clima motivacional y asegurado que cuando los entrenadores logran un clima de implicación en la tarea, premian los esfuerzos, hacen énfasis en la colaboración de los miembros y logran que cada uno se sienta parte importante del equipo, la orientación a la tarea predomina en la mayoría de los jóvenes.

Indicadores que Favorecen o Entorpecen el Clima Motivacional.

- Tareas atractivas y desafiantes
- Respeto mutuo
- Materiales en buenas condiciones
- Espacio físico apropiado
- Escucha atenta
- Diálogo
- Autoridad legítima: el docente pone límites cuando el alumno no cumple con lo acordado
- Crítica constructiva e ingeniosa.
- Se le explica de qué otra manera lo puede hacer bien.

- Creatividad, juego y placer: el alumno se arriesga, lo intenta
- Compromiso con: la tarea y el alumno
- Tareas poco atractivas
- Es malo equivocarse: el error merece un castigo.
- El alumno se inhibe o pierde el interés
- Carencia de materiales. Deterioro
- Espacio inapropiado: suciedad, estrecho, etc.
- Autoritarismo: el docente pone límites y castiga porque sí, es decir sin un criterio democrático.
- Crítica destructiva
- No se le explica cómo puede corregir el error

Influencia del Clima Deportivo:

Cuando se estimula al Ego se fomenta rivalidad. El entrenador parece prestar más atención a los mejores deportistas. Existe menor satisfacción con entrenador. Hay ansiedad. La participación puede comprometer la salud, desórdenes alimentarios, etc. Cuando se estimula la Tarea: Se disfruta más el deporte. El entrenador es mejor valorado por los deportistas. El clima que prevalece es de colaboración y todo esto da al traste a un mejor y mayor rendimiento deportivo, por lo que llegamos a las siguientes.

Conclusiones

La preparación física del hockista que se inicia en el deporte de alto rendimiento constituye un elemento indispensable en la preparación psicológica del deportista, así mismo el desarrollo de motivaciones conduce a la educación de superación de los diferentes obstáculos del deporte y de la vida en general, en un grado ascendente en su complejidad y con la elevación de la calificación del futuro deportista.

Es imprescindible para su perfeccionamiento el conocimiento y la comprensión en el rendimiento en las diferentes etapas de la preparación básica, la selección y planificación correcta de acciones, medios y soluciones por parte de los entrenadores, la identificación y presentación adecuada de las exigencias en cada etapa, el conocimiento de los motivos para la práctica deportiva, así como el dominio y utilización de mecanismos de autorregulación por parte de deportistas y entrenadores. Por otro lado diferentes componentes de la motivación afectan directa o indirectamente el grado de implicación de las atletas en la tarea deportiva, para esto se requiere de una mayor profundidad específica sobre la influencia de la motivación en la preparación física general del deportista.

Bibliografía

1. Baron, R (1996). *Psicología*. Madrid: Editorial Prentice Hall.
2. Beme, E. (1983). *Introducción y tratamiento de grupo*. Barcelona. De Grijalbo.
3. Cantón, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1989). Perspectiva histórica y situación actual de la motivación en el ámbito deportivo. *Revista de Historia de la Psicología*, 10 (1-4), 269-278.
4. Cantón, E. y Sánchez-Gombau, M.C. (1999). Los Congresos Nacionales de psicología del deporte a través del análisis de sus actas. En G. Giménez y E.J. Garcés (Coord.): *La psicología del deporte en España 1999* (pp. 55-64). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
5. Cantón, E. (2000). Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3 (56), Diciembre. *Revista Española de Motivación y Emoción*, Vol. 2, 31-36, 2001).
6. Cantón, E. y Garcés de los Fayos, E. (2002). Motivación en la actividad física y el deporte. En F. Palmero, E. G. Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Cholz (coord.): *Psicología de la Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
7. Darío Urdaneta, R. *Teorías de la motivación*, s/a. [6 de abril del 2005].
Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos15/motivacion/motivacion.shtml#top>.
8. García, F. (1997). *La Psicología del deporte: Un enfoque Cubano*. Editorial Alsina.
9. García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes. González, L. (2004). *La respuesta emocional del deportista*. La Habana: Editorial Deportes.
10. Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. -Barcelona: Ediciones Paidós.
11. Gardner, H. (1993) *La mente no escolarizada*.- Barcelona: Ediciones Paidós.
12. Gorbunov, G. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú: Editorial Vneshtorgizdat.
13. Roberts, G. C. (Ed.) (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign (Ill.). Human Kinetics. [Trad. española: *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer (DDB), 1995].

14. Sainz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito: Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP – UJED- Editorial Siena, Puebla. México.
15. Matveyev, L. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: Instituto Nacional de educación Física.
16. Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Recuperado el 14 de noviembre 2012, de <http://www.paidotribo.com>
17. Weinberg y Guold. (1996). Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio Físico.

Recibido: 6/09/15

Aceptado: 8/10/15