



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL DEPORTE

TRABAJO FIN DE GRADO

ESTUDIO DE LAS VARIABLES
MOTIVACIONALES EN NADADORES
OSCENSES

Autor: Roberto Arroyo Marcos

Tutor Académico: Luis García González

Año: Curso 2012-2013

INDICE

1. INTRODUCCION	2
2. JUSTIFICACION	3
3. FUNDAMENTACION TEÓRICA.....	4
4. OBJETIVO DEL ESTUDIO	8
5. MÉTODOS	9
5.1 Participantes.....	9
5.2 Diseño	9
5.3 Variables.....	10
5.4 Instrumentos.....	10
5.5 Procedimiento.....	12
5.6 Cronograma del proceso	13
5.7 Análisis de datos.....	14
6. RESULTADOS.....	15
7. DISCUSIÓN	20
8. LIMITACIONES.....	27
9. PROSPECTIVAS	28
10. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.....	29
11. CONCLUSIÓN FINAL	38
12. CONCLUSION FINALE.....	39
13. REFERENCIAS.....	40

1. INTRODUCCION

Mis tres años de estudios universitarios me han permitido formarme en muchos de los diferentes dominios relacionados con la Actividad Física y el Deporte. Sin embargo, mi formación como profesional en la investigación ha sido muy escasa, por eso creo que es una excelente oportunidad poder realizar un proyecto de investigación relacionado con las líneas de trabajo del grupo EFYPAF, ya que ambos compartimos los mismos intereses en relación con el deporte.

Este trabajo me permitirá iniciarme en un grupo de investigación, tener relación con todos aquellos procedimientos y herramientas para descubrir, analizar e interpretar cada uno de los datos que vayamos obteniendo, con el fin de poder sacar unas conclusiones que favorezcan el grado de compromiso deportivo y el grado de satisfacción con la práctica deportiva en edad escolar.

De tal manera que propongo un estudio relacionado con la influencia de las diferentes variables motivacionales en la práctica deportiva en edad escolar, intentando observar la relación directa o indirecta de las diferentes variables motivacionales y sus consecuencias en la práctica deportiva en niños con edades comprendidas entre los 8 y los 16 años.

Con este proyecto pretendemos abordar uno de los aspectos que determinan la práctica deportiva, la motivación. Desde hace mucho tiempo estamos observando un abandono de la práctica deportiva en edades comprendidas entre los 12 y los 16 años. Por eso queremos estudiar la posible relación entre las variables motivacionales que determinan la práctica deportiva y su relación con las consecuencias cognitivas y comportamentales que tiene en los adolescentes. Para intentar desarrollar unas estrategias de intervención que permitan favorecer positivamente el grado de satisfacción-diversión de los alumnos y el grado de compromiso con el deporte, o simplemente, que hagan disminuir el grado de aburrimiento.

También quiero remarcar y agradecer el esfuerzo y la dedicación del grupo EFYPAF, en concreto de Luis García y de Eduardo Generelo que me han apoyado a lo largo de todo el año para poder realizar este proyecto.

2. JUSTIFICACION

El presente trabajo de fin de grado, trata de abordar el estudio de los procesos motivacionales implicados en la actividad física y el deporte, dentro de la población adolescente y en relación al deporte en edad escolar. Para ello, se utilizarán dos teorías como bases teóricas de la motivación. Por un lado y dentro de la perspectiva social-cognitiva de la motivación, existe la *teoría de Metas de Logro* centrada en demostrar la importancia que tiene conocer la manera en la que la gente joven define el éxito en los diferentes contextos en los que se encuentra implicado (Nicholls, 1989) y por otro lado, la *teoría de la Autodeterminación*, que analiza el comportamiento humano y profundiza en la relación que tiene la motivación con satisfacer tres necesidades psicológicas básicas como son la autonomía, la competencia y la relación con los demás (Deci y Ryan, 2000). Asimismo, este trabajo se sustenta en la relación de estas variables motivacionales con algunas consecuencias cognitivas y comportamentales dentro del ámbito deportivo como puede ser el aburrimiento y la diversión dentro de la práctica deportiva, o también el grado de compromiso con el deporte

3. FUNDAMENTACION TEÓRICA

La natación es un deporte individual que requiere grandes dosis de motivación para seguir esforzándose y comprometiéndose con la práctica deportiva. Esta motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que según Iso-ahola y St. Clair (2000), la motivación es el factor más importante e inmediato del comportamiento humano que regula y dirige la dirección de la conducta (Kanfer, 1994; Sage, 1977). En natación, a partir de ciertas edades se experimenta un descenso del compromiso con la práctica deportiva soliendo ir acompañado por un disminución de la motivación y pudiendo fomentar de este modo el abandono deportivo, por eso, conocer en qué grado afecta la motivación para que los deportistas continúen practicando deporte a lo largo de su vida, es un tema muy interesante ya que además de favorecer la continuidad de la práctica deportiva, también puede contribuir en otro ámbito muy importante como es la prevención del sedentarismo y la obesidad infantil y juvenil (Torregrosa y Cruz, 2006).

Se han utilizado diversas teorías para explicar la motivación en el contexto deportivo, pero sin duda entre el grupo de teorías más utilizadas en la actualidad dentro del contexto deportivo, destaca la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) y la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989).

La Teoría de las Metas de Logro establece que las metas de un individuo consisten en esforzarse para demostrar competencia y habilidad en contextos de logro (Dweck, 1986; Maehr y Braskamp, 1986), entendiendo por contextos de logro aquellos contextos en los que participa y de los que puede recibir influencias para la orientación de sus metas, tales como el entorno educativo, el deportivo y/o el familiar. El significado de habilidad o éxito adquirido puede variar entre personas, existiendo dos tipos de concepciones, denominadas como orientación al ego, donde el éxito o fracaso dependen de la valoración subjetiva que resulte de comparar la habilidad propia con la de otros "relevantes", es decir perciben que tienen éxito cuando superan a sus rivales y demuestran que son más capaces que ellos, aquí lo importante es el resultado que obtienes. Por otro lado se encuentra la orientación a la tarea, donde las percepciones de habilidad son auto-referenciales y dependientes de progreso personal es decir el éxito o el fracaso dependen del sentimiento y la experiencia subjetiva de mejora de la propia ejecución, o del dominio de las demandas de una tarea. En vez de compararse con los demás se comparan con ellos mismos y en este caso el esfuerzo y la ejecución están por encima de los resultados. (Nicholls, 1989)

La elección de una orientación u otra puede depender de las características del entorno en las que se encuentre el sujeto, estas características fueron denominadas como "climas motivacionales" (Ames, 1984). Existen dos tipos de climas creados por los padres, entrenadores, profesores y compañeros que pueden influir a la hora de adoptar un concepto de habilidad u otro basado en el ego o tarea dentro de los diferentes contextos de ejecución. Por un lado se encuentra el clima motivacional hacia el aprendizaje, es decir si el entorno más cercano al deportista considera que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de las habilidades, transmitirán un clima orientado a la tarea, sin embargo si en el entorno más cercano al deportista valora que lo más importante es la victoria, la demostración de capacidad, el rendimiento y la superación respecto a los demás, estarán transmitiendo un clima orientado al ego (Nicholls, 1992).

La Teoría de la Autodeterminación está basada en el análisis del grado en que las personas realizan sus acciones de una forma voluntaria, por propia elección (Ryan y Deci, 2000). Esta teoría considera la existencia de 3 necesidades psicológicas básicas, primarias y universales (competencia, autonomía y relación con los demás) que influyen sobre la motivación y el bienestar de las personas. El grado de satisfacción de estas necesidades se encuentra sujeto a diversos factores sociales y contextuales que van a promover en las personas un conjunto de conductas autodeterminadas creadas a partir de diferentes tipos de motivación, reflejadas en un continuo en el que se pueden distinguir diferentes niveles de autodeterminación (Vallerand y Rousseau, 2001). Estas conductas autodeterminadas reflejan el grado en que las realizan sus acciones de forma voluntaria, por su propia elección (Carratalá, 2004). En primer lugar encontramos en nivel más alto de autodeterminación denominado motivación intrínseca, es decir el sujeto se compromete y participa con una actividad por el placer y el disfrute que le produce, la actividad se convierte un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). El nivel medio de autodeterminación se denomina motivación extrínseca, es decir la participación y el compromiso con la actividad supone un medio para conseguir un fin externo a la misma. Dentro de la motivación extrínseca encontramos cuatro formas: (ordenados de mayor a menor autodeterminación) la regulación integrada, en la que el sujeto se implica al máximo en la actividad porque esta forma parte de su estilo de vida. No obstante, Vallerand y Rousseau (2001) encontraron que este tipo de regulación no parece estar presente en jóvenes puesto que a estas edades el individuo todavía no llega a integrar todos los diferentes aspectos que determinan su estilo de vida y personalidad. La regulación identificada, en la que el sujeto se identifica con la importancia que tiene la actividad para sí mismo, por ejemplo "Practico deporte porque es bueno

para mi salud" (Deci y Ryan, 2000). La regulación introyectada, en la que se actúa por evitar sentimientos de culpabilidad, por ejemplo "Me sentiría mal si no me tomase el tiempo necesario para practicar deporte" (Deci y Ryan, 2000). La regulación externa, en la que el individuo actúa por un incentivo externo, por ejemplo, "Practico deporte por demostrar a mis amigos lo bueno que soy" (Deci y Ryan, 2000). Por último el nivel más bajo de autodeterminación está relacionado con la desmotivación, es decir falta de interés hacia la práctica acompañada de sentimientos de frustración.

Las dos teorías motivacionales expuestas, están directamente relacionadas entre ellas, teniendo en ocasiones fuertes correlaciones entre sus variables. Sobre todo hay que destacar la positiva correlación que tiene el clima tarea con la orientación a la tarea, es decir la percepción de un clima hacia el esfuerzo y la auto-comparación favorece una orientación hacia la tarea y estas fomentan a su vez la motivación intrínseca. Aparte de los fundamentos teóricos, existen investigaciones que han corroborado estos datos como los de Ntoumanis (2002), en donde apuntan que una orientación hacia la tarea facilita la motivación intrínseca en la práctica físico-deportiva, y ésta siempre se relaciona con las consecuencias positivas que son la diversión y el compromiso deportivo. Por otro lado también tenemos que señalar la relación negativa entre la percepción de un clima motivacional orientado al resultado y la motivación intrínseca (Papaioannou, 1994). Al igual que en la teoría, otros estudios han corroborado como el clima ego se correlacionaba de forma positiva y significativa con las formas menos autodeterminadas, que son la regulación externa y la desmotivación (Parish y Treasure, 2003).

Para llevar a cabo las relaciones entre las diferentes variables de las dos teorías motivacionales, hemos utilizado el modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca de Vallerand (2001). Según este modelo existen tres niveles de análisis (global, contextual y situacional), y cada uno de los niveles representa unos factores sociales, que darán lugar a la satisfacción o no de las necesidades psicológicas básicas. Esto provocará un nivel diferente de motivación (contextual y situacional) y por tanto, dará lugar una consecuencia diferente (afectivo, cognitivo y comportamental). Este trabajo se sitúa en el nivel contextual (entrenamientos y competición), donde los factores contextuales están representados por las características del clima tarea, lo que provoca una orientación hacia la tarea, a su vez ambas, favorecen la satisfacción y vivencia de autonomía, competencia y relación con los demás. Esto deriva a la aparición de la motivación autodeterminada que se correlaciona positivamente con unas

consecuencias comportamentales que explicaremos a continuación (diversión, aburrimiento y compromiso deportivo).

Si tenemos en cuenta cada una las teorías y ponemos en práctica un conjunto de estrategias que favorezcan o no un clima tarea, que satisfagan o no las necesidades psicológicas básicas y que fomenten o no conductas autodeterminadas, conseguiremos una serie de consecuencias comportamentales que están relacionadas con el grado de compromiso deportivo, es decir el deseo y la decisión de seguir participando en el deporte (Scanlan y Simons, 1993). Estas consecuencias reflejadas en el modelo jerárquico de Vallerand, muestran como la diversión, el aburrimiento y el compromiso actual y futuro, vienen determinados por una serie de aspectos descritos en las teorías de la Autodeterminación y de las Metas de Logro como las inversiones personales, las coacciones sociales del contexto, las oportunidades de implicación o el apoyo social. Según ambas teorías, un clima tarea por parte del entrenador junto con una orientación hacia la tarea, junto con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, van a favorecer conductas más autodeterminadas y respuestas cognitivas y emocionales positivas entre los deportistas que fomenten la diversión y el compromiso por la práctica realizada (Duda y Balaguer, 2007). Sin embargo un clima ego por parte del entrenador junto con una orientación al ego, acompañado con un pequeño grado de satisfacción de las necesidades psicológicas, puede fomentar conductas no autodeterminadas y respuestas negativas lo que conllevara una mayor desmotivación, un mayor aburrimiento y esto a su vez puede fomentar el abandono deportivo (Cervelló y Escartí, 2004).

4. OBJETIVO DEL ESTUDIO

El presente trabajo tiene un doble fin:

- Evaluar y describir las variables motivacionales en la natación oscense y sus relaciones con las consecuencias afectivas y comportamentales en deportistas de edad escolar a nivel contextual.
- Evaluar diagnósticamente los nadadores del Club de Natación Zoiti para establecer las estrategias de intervención.

5. MÉTODOS

5.1 Participantes

La muestra de la investigación estuvo compuesta por 114 nadadores, pertenecientes a los diferentes clubs de la provincia oscense (Club natación Barbastro, Fraga, Jaca, Monzón, Sabiñanigo, Sariñena, Zuera, Club Atletismo Huesca, J-10 Huesca y Club Natación Zoiti 89 Huesca.) Los participantes eran de género masculino (n=52) y femenino (n=62), con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años ($M=13.67$; $DT=2.02$). Todos los deportistas que formaban parte de la muestra pertenecían a Clubs de Natación oscenses federados que participaban en la competición de la Liga Provincial de Huesca, poseyendo cada participante una ficha federativa con sus datos personales y deportivos. La edad media de iniciación con la natación es de 4.66 años ($DT=2.79$), empezando a competir a una edad media de 9.29 años ($DT=2.65$). La intervención y el desarrollo de estrategias se han llevado a cabo únicamente con el grupo de nadadores pertenecientes al Club de Natación Zoiti 89 (Huesca), sin embargo los resultados para la creación de estas estrategias, los hemos sacado a partir del estudio de diferencias con la sub-muestra que se corresponde al resto de nadadores.

5.2 Diseño

Este estudio se compone de dos estudios: una primera fase descriptiva-correlacional, y una segunda fase diagnóstica.

-Estudio descriptivo-correlacional: se trata de evaluar las relaciones entre las variables, la media y la desviación típica de todos los nadadores, para poder observar las relaciones existentes entre las distintas variables motivacionales y sus relaciones con las distintas consecuencias cognitivas y comportamentales en los deportistas escolares.

-Evaluación diagnostica con el Club Natación Zoiti: A partir del análisis de diferencias entre el Club de Natación Zoiti con el resto de nadadores, se propondrán estrategias que desarrollem clímas y orientaciones motivacionales orientadas a la tarea y una mayor motivación autodeterminada, para de esta forma tratar de favorecer la aparición de consecuencias cognitivas y comportamentales más adaptativas que favorezcan la satisfacción y la diversión y mejoren el compromiso en la participación deportiva.

5.3 Variables

Tal y como se han desarrollado y definido en la introducción teórica del proyecto, las variables del estudio serán las siguientes:

- Orientación motivacional: orientación a la tarea y orientación al ego.
- Clima motivacional: clima motivacional orientado a la tarea y clima motivacional orientado al ego.
- Motivación autodeterminada: será medido por el índice de motivación intrínseca y extrínseca.
- Necesidades psicológicas básicas: autonomía, percepción de competencia y relación con los demás.
- Consecuencias: aburrimiento, diversión/satisfacción, compromiso en la participación deportiva.

5.4 Instrumentos

La *orientación motivacional* se evaluó a través de la versión española de Cervelló, Escartí, y Balaguer (1999) del Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ), original de Robert y Treasure (1998). Este cuestionario está compuesto por 12 ítems de los cuales 6 miden la orientación a la tarea y 6 miden la orientación al ego. En él se evalúa la percepción que tienen los deportistas sobre el grado de orientación hacia la tarea o hacia el éxito. Todos los ítems comienzan con la frase "Al practicar natación siento que tengo éxito cuando...". La respuesta a los ítems se realiza mediante una escala Likert de 5 puntos, que oscila desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente en acuerdo). Un ejemplo de ítem sería "Soy claramente superior a los demás".

Para el *clima motivacional* se utilizó el Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ-2) de Newton, Duda, y Yin (2000), adaptado y validado en el contexto deportivo español por Balaguer, Guivernau, Duda, Crespo (2003). Este instrumento está compuesto por 24 ítems, distribuidos en dos escalas que miden el grado en que los deportistas perciben que el entrenador crea un clima implicante en la tarea (11 ítems) o bien un clima implicante en el ego (13 ítems). En él se solicita a los nadadores que indiquen sus percepciones sobre el clima motivacional en su grupo de entrenamiento, comenzando todos los ítems con la frase "En mi grupo de entrenamiento de natación". Los nadadores tienen que contestar en una escala tipo Likert de 5 puntos, que oscila entre el 1 (totalmente en desacuerdo) y el 5 (totalmente en

acuerdo), a los diferentes ítems como "El entrenador solo felicita a los nadadores cuando destacan unos de otros" o "El entrenador tiene sus nadadores preferidos".

La medida de la *autodeterminación* se evaluó a través de la Sport Motivation Scale II (SMS II), de Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci y Ryan (2013), traducido al castellano, en la que hemos adaptado la frase introductoria a la muestra de nuestra investigación. Así, este instrumento consta de una fase introductoria "Yo practico natación", continuada por 18 ítems que miden los distintos motivos de práctica. Dicho cuestionario se divide en 6 factores: Motivación intrínseca "Porque me encanta aprender más cosas de mi deporte", regulación integrada "Porque practicar natación me permite mostrar mi forma de ser", regulación introyectada "Porque me siento bien conmigo mismo cuando le dedico el tiempo necesario", regulación identificada "Porque para mí es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos personales.", regulación externa "Porque la gente que me importa se molestaría si no lo hiciera" y desmotivación "Solía tener buenas razones para hacer natación, pero ahora me pregunto si debería continuar practicando". Cada uno de los factores tiene 3 ítems. La respuesta a los ítems se realiza mediante una escala Likert de 5 puntos, que oscila desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente en acuerdo).

Para medir las *Necesidades Psicológicas Básicas*, se utilizó la Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (PNSE) de Wilson, Rogers, Rodgers y Wild (2006), traducida y validada al castellano por Moreno, Marzo, Martínez, y Conte (2011), en la que hemos adaptado la frase introductoria al contexto de nuestra investigación. Por tanto, este cuestionario consta con una fase introductoria "En mis actividades de natación (entrenamientos y competición)...", continuada por 18 ítems que miden el grado de satisfacción de las 3 necesidades psicológicas básicas (Autonomía, percepción de competencia y relación con los demás) dentro del conjunto de actividades de natación. Cada necesidad psicología básica está representada por 6 ítems distribuidos de forma aleatoria, incluyendo preguntas como "Me siento libre para hacer los ejercicios de natación a mi manera" o "Siento que me llevo bien con la gente con la que interactúo cuando practicamos natación juntos". La escala de medición utilizada para valorar el grado de satisfacción ha sido una escala Likert de 5 puntos, oscilando del 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente en acuerdo).

El *soporte de la autonomía* se evaluó a través de la traducción al castellano del Autonomy-Supportive Coaching Questionnaire de Conroy y Coatsworth (2007), traducida y validada al español por Conde, Sáenz, Carmona, González-Cutre, Martínez-Galindo, Moreno(2010). Este instrumento está compuesto por 9 ítems, distribuidos agrupados en dos factores: cuatro ítems

que evaluaban la valoración del comportamiento autónomo "Mi entrenador me valora por mi actitud en el entrenamiento" y cinco ítems que medían el interés en la opinión del deportista como "Mi entrenador me pide opinión sobre lo que quiero hacer en el entrenamiento", todos ellos estaban precedidos por la frase "En mis entrenamientos de natación" respondiéndose mediante una escala Likert que puntuaba del 1 al 5, siendo 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente en acuerdo).

Para medir el *aburrimiento y la diversión* utilizamos la versión adaptada al español del Cuestionario de Diversión de los Sujetos con la Práctica Deportiva por Escartí y Cervelló (1994), originaria de Duda y Nicholls(1992). El cuestionario consta de 8 ítems agrupados en dos factores, que miden la diversión de la práctica deportiva. Dentro de los dos factores encontramos por un lado a la diversión (5 ítems) como "Me suelo divertir haciendo natación" y por otro lado el factor aburrimiento (3 ítems) como "Normalmente me aburro en los entrenamientos de natación". Las respuestas se puntuaban a través de una escala Likert de 5 puntos, siendo 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente en acuerdo).

El grado de compromiso deportivo, se valoró a través de la Escala de Grado de Compromiso Deportivo, versión traducida y validada al castellano de la Scale of Degree of Commitment Sport de Orlick (2004) por Velando, Ferriz-Morell y Moreno-Murcia (2012). Este cuestionario está compuesto por 11 ítems agrupados en 2 factores: compromiso futuro (4 ítems) como "Realmente quiero convertirme en un excelente competidor en mi deporte" y el otro factor compromiso actual (7 ítems) como "Encuentro una gran diversión y realización personal practicando natación", todos los ítems van acompañados por la frase introductoria "En mis entrenamientos de natación...". Las respuestas fueron evaluadas sobre una escala Likert de 5 puntos entre el 1 (totalmente en desacuerdo) y el 5 (totalmente en acuerdo).

5.5 Procedimiento

Para llevar a cabo al recogida de datos, en primer lugar contactamos con los entrenadores de los diferentes clubs de la provincia oscense a través de una nota informativa en donde se puso al corriente a los entrenadores de dicha investigación, de sus objetivos y de la utilización de los datos obtenidos, rogándoles que la devolvieran firmada si aceptaban que sus nadadores participaran en la investigación. Antes de llenar los cuestionarios, los nadadores fueron informados de que su participación era voluntaria, personal y las respuestas serían tratadas confidencialmente. Los participantes llenaron los cuestionarios en 2 fases, en la primera fase lo hicieron todos los club de la provincia que no pertenecían a la ciudad de Huesca.

Esta recogida se hizo durante una competición de la liga provincial, en un pabellón anexo a la piscina acondicionado con unas gradas, sin la presencia del entrenador y de manera individual. En la segunda fase lo hicieron el resto de nadadores pertenecientes los clubs de la ciudad de Huesca, en una sala anexa a la piscina, de manera individual y sin la presencia del entrenador. El proceso de realización de los cuestionarios duró aproximadamente 20 minutos. En las 2 fases, el investigador estuvo presente en el momento en que los deportistas completaban los cuestionarios para resolver cualquier duda.

5.6 Cronograma del proceso

A continuación se presenta la temporalización de las actividades y funciones que he llevado a cabo a lo largo del curso.

Tabla nº 1: Temporalización de las actividades.

Temporalización	Actividades
Octubre/ Noviembre/ Diciembre2012.	<ul style="list-style-type: none"> -Búsqueda bibliográfica: Bases de datos y revistas nacionales e internacionales. -Definición del diseño de la investigación. -Confirmación de los instrumentos a utilizar y familiarización con los mismos.
Enero/ Febrero/ Marzo2013.	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo de campo. -Toma de datos: Variables motivacionales, Necesidades psicológicas básicas y consecuencias. -Análisis de los datos. - Resultados finales.
Abril/ Mayo 2013.	<ul style="list-style-type: none"> - Diseño de estrategias motivacionales. -Elaboración de la memoria final.

5.7 Análisis de datos

El análisis de los resultados se ha realizado mediante la utilización del programa estadístico SPSS 19.0. En primer lugar se hizo un análisis de la normalidad de los datos. A través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, que nos indicó que se podía utilizar estadística paramétrica.

En segundo lugar para analizar la fiabilidad de los instrumentos, se utilizó la prueba de Alpha de Cronbach cuyos resultados se presentan en la tabla 2, observando que de los 19 factores evaluados, solo cinco de ellos (regulación integrada $\alpha=.56$, introyectada $\alpha=.67$, externa $\alpha=.65$, compromiso autónomo $\alpha=.51$ y aburrimiento $\alpha=.62$) tienen unas puntuaciones por debajo de 0.70 en el coeficiente de Alpha de Cronbach. Sin embargo como vemos, en muchos de estos casos los factores obtienen puntuaciones cercanas a .70, por eso la validez interna puede ser aceptada en algunos de estos casos debido al pequeño número de ítems que componen el factor (Hair et al, 1995).

A nivel descriptivo se utilizó la media y la desviación típica de toda la muestra, del Club de Natación Zoiti 89, y del resto de nadadores no pertenecientes a ese club. Por otro lado, a nivel correlacional, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson y por ultimo para comparar los nadadores del Club de Natación Zoiti con el resto de nadadores oscenses, se utilizó un análisis de diferencias mediante ANOVA de un factor.

6. RESULTADOS

En la tabla 2 aparecen los valores descriptivos de cada una de las variables de la investigación sobre toda la muestra. Podemos destacar como característica común, la presencia de medias elevadas en torno a la tarea, diversión, compromiso mientras que hemos encontrado medias muy bajas en torno al ego, aburrimiento, desmotivación y autonomía.

Tabla nº 2: Estadísticos descriptivos de la muestra

Variable	Media	DT	α
1.Orientación tarea	4.22	0.72	0.86
2.Orientación Ego	2.28	0.99	0.90
3.Clima ego	2.37	0.56	0.73
4.Clima Tarea	4.22	0.46	0.74
5.Opinión Deportista	2.38	0.79	0.79
6.Compromiso Autónomo	3.17	0.66	0.51
7.Competencia	3.87	0.77	0.89
8.Autonomía	2.93	0.85	0.83
9.Relación	4.05	0.64	0.80
10.Motivación Intrínseca	3.80	0.86	0.82
11.Regulación Integrada	3.61	0.83	0.56
12.Regulación identificada	3.79	0.86	0.74
13.Regulación Introyectada	3.94	0.82	0.67
14.Regulación externa	2.28	0.96	0.65
15.Desmotivación	1.80	0.86	0.70
16.Diversión	4.05	0.75	0.82
17.Aburrimiento	2.47	0.85	0.62
18.Compromiso Actual	3.82	0.65	0.74
19.Compromiso Futuro	3.51	0.86	0.72

Con el objetivo de comprobar las relaciones entre las diferentes variables de la investigación se decidió llevar a cabo un análisis de correlaciones bivariadas. En la tabla 3 se muestran cada una de estas correlaciones, únicamente vamos a tener en cuenta las correlaciones en las cuales el coeficiente de correlación sea significativo, es decir a partir del nivel de significación menor de 0.05 (p<.05).

De manera más específica, se observa cómo el compromiso actual obtiene el coeficiente de correlación más elevado con una puntuación de .75 con el compromiso futuro. A continuación le siguen la relación entre la diversión y el compromiso actual con una puntuación de .72 y la orientación a la tarea con la percepción de competencia (.71). Destacar también que la percepción de competencia es la que obtiene los mayores coeficientes de relación con la diversión, aburrimiento (Correlación negativa), compromiso actual y compromiso futuro. Además

esta posee un alto coeficiente de correlación con la motivación intrínseca con una puntuación de (.66). Después de la percepción de competencia, también hemos observado como la motivación intrínseca posee unos coeficientes de correlación elevados con la diversión, compromiso actual y compromiso futuro. Asimismo hay que señalar el coeficiente de correlación que obtiene el clima tarea con la diversión (.51). Con menor importancia pero también remarcable, está el coeficiente de correlación que obtiene la relación con los demás con el compromiso actual (.40).

Tabla nº 3: Correlaciones entre las variables del estudio.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.Orientación Tarea	1	,213*	,317**	,311**	,132	,429***	,721***	,216*	,335***	,514***	,524***	,46***	,517***	,05	-,166	,658***	-,520***	,648***	,553***
2.Orientación Ego		1	,317**	,001	,074	,132	,109	,012	,179	-,029	,313**	,133	,129	,320**	,145	,111	-,003	,084	,206*
3.Clima Ego			1	,054	,173	,124	,045	,157	,034	-,154	,143	,106	,021	,392***	,186**	-,084	,130	-,015	,161
4.Clima Tarea				1	,188*	,346***	,285**	,245**	,246**	,349***	,251**	,273**	,221*	-,012	-,235*	,510***	-,234*	,418**	,270***
5.Opinión Deportista					1	,418***	,195*	,256**	,073	,150	,209*	,289**	,171	,038	-,061	,130	-,179	,060	,041
6.Compr. Autónomo						1	,323***	,135	,267**	,218*	,341***	,287**	,268**	,018	-,033	,375***	-,346***	,314**	,161
7.Competencia							1	,310**	,416***	,659***	,591***	,550***	,556***	,159	-,305**	,604***	-,519***	,660***	,577***
8.Autonomía								1	,023	,372***	,335***	,433***	,231*	,090	-,147	,215	,067	,153	,180
9.Relación									1	,258**	,413***	,206*	,349***	,134	-,139	,387***	-,439***	,398***	,219*
10.Mot. Intrínseca										1	,435***	,453***	,489***	-,037	-,263**	,607***	-,376**	,581***	,467***
11.Reg. Integrada											1	,564***	,617***	,355***	-,130	,528***	-,392***	,534***	,455***
12.Reg. identificada												1	,638***	,217*	-,264**	,461***	-,311**	,434***	,376***
13.Reg. Introyectada													1	,151	-,285**	,508***	-,375***	,558***	,417***
14.Reg. externa														1	,158	,114	,071	,088	,238*
15.Desmotivación															1	-,341***	,345***	-,291**	-,071
16.Diversión																1	-,581***	,722***	,550***
17.Aburrimiento																	1	-,606***	-,430***
18.Compr. Actual																		1	,757***
19.Compr. Futuro																			1
Media	2.37	4.22	3.82	3.51	3.80	3.61	3.79	3.94	2.28	1.80	3.87	2.93	4.05	4.22	2.28	4.05	2.47	2.38	3.17
Alpha	0.73	0.74	0.74	0.72	0.82	0.56	0.74	0.67	0.65	0.70	0.89	0.83	0.80	0.86	0.90	0.82	0.62	0.79	0.51

(*) La correlación es significativa a nivel, p < 0.05 (bilateral); (**)p<.01 ; (***)p<.001. Reg= Regulación; Mot= Motivación; Compr= Compromiso

A continuación, en el grafico 1 podemos observar de manera más representativa las correlaciones más importantes que hemos obtenido en la muestra total. Todas ellas son significativas, es decir están por debajo de $p < .05$.

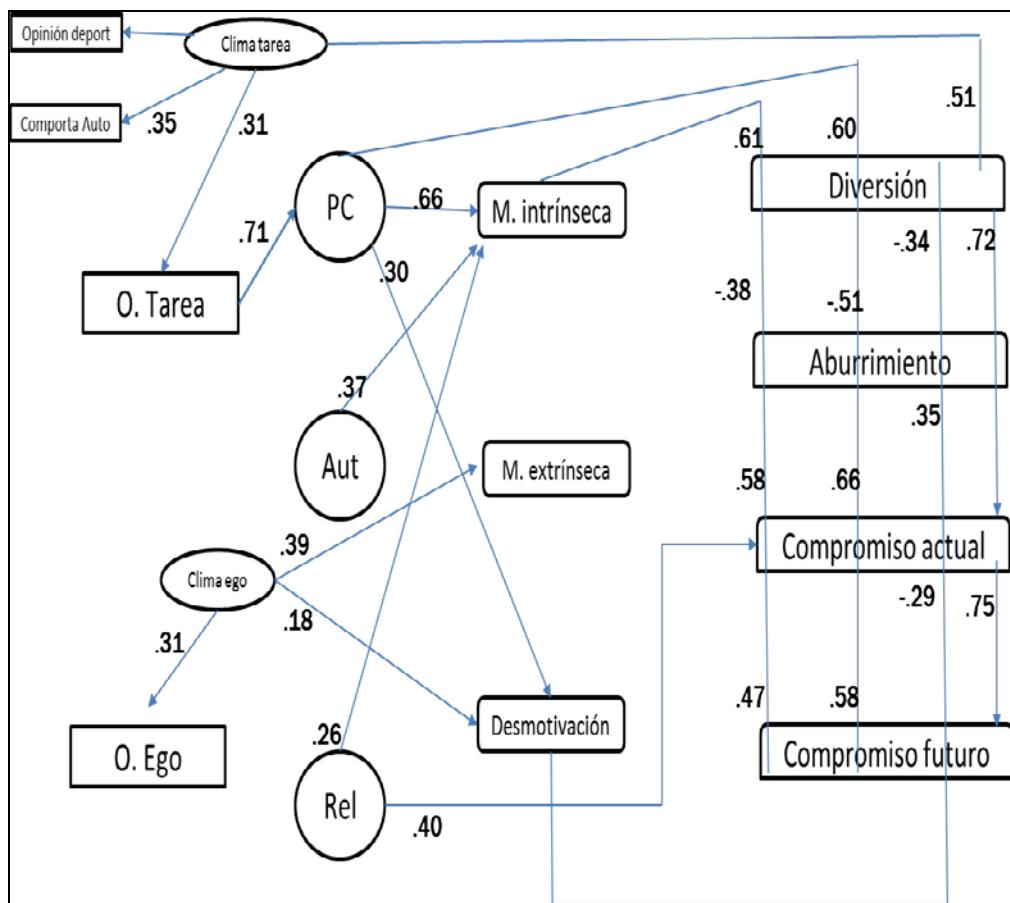


Grafico nº 1: Correlaciones bivariadas

Con la finalidad de llevar a cabo un estudio comparativo entre la situación del club de Natación Zoiti con el resto de nadadores oscenses, para posteriormente elaborar un programa de intervención en los entrenamientos basado en estrategias según de los resultados obtenidos, hemos decidido hacer un análisis de diferencias en cada una de las variables, para observar si existen diferencias significativas entre los nadadores oscenses y los nadadores del CN Zoiti.

Como observamos en la Tabla 4, hemos encontrado diferencias significativas con valores de significación por debajo de .05, en 4 de las 19 variables (Clima tarea, desmotivación, autonomía y motivación intrínseca), dentro de las cuales, el clima tarea muestra una mayor significación con una $p < .001$. Al comparar las medias de las variables significativas de la Zoiti, con el resto de la muestra, vemos como en tres de las variables, la Zoiti obtiene una media más baja con una diferencia de .37 en el clima tarea, de .59 en la autonomía y de .34 en la motivación

intrínseca, sin embargo la media de la Zoiti para la desmotivación es más elevada con una diferencia de .67, la más elevada de todas.

Tabla nº 4: Diferencias significativas entre el Club de Natación Zoiti con el resto de clubs oscenses.
Comparaciones por pares

Variable dependiente	(I)Zoiti (J)Resto				Diferencia de medias (I-J)	Error típ.	Sig. ^a	Intervalo de confianza al 95 %				
	(n=23)		(n=90)					para la diferencia				
	M	DT	M	DT				Límite inferior	Límite superior			
1.Orientación Tarea	4.46	.58	4.16	.74	.299	.167	.076	-.032	.630			
2.Orientación Ego	2.63	1.19	2.19	.91	.439	.229	.057	-.014	.892			
3.Clima Ego	2.46	.48	2.34	.57	.116	.130	.374	-.142	.375			
4.Clima Tarea	3.92	.55	4.29	.40	-.375*	.102	.000*	-.577	-.173			
5.Opinión Deportista	2.1	.81	2.44	.76	-.341	.182	.063	-.700	.019			
6.Compr. Autónomo	3.11	.558	3.18	.69	-.061	.156	.696	-.369	.247			
7.Competencia	3.86	.85	3.86	.74	-.004	.180	.984	-.360	.353			
8.Autonomía	2.45	.88	3.04	.80	-.589*	.191	.003*	-.968	-.210			
9.Relación	3.88	.646	4.09	.62	-.210	.148	.158	-.503	.083			
10.Mot. Intrínseca	3.37	.93	3.91	.81	-.534*	.196	.007*	-.923	-.146			
11.Reg. Integrada	3.56	.89	3.61	.81	-.053	.194	.784	-.438	.331			
12.Reg. identificada	3.55	1.01	3.84	.80	-.297	.199	.139	-.693	.098			
13.Reg.Introyectada	3.76	.86	3.97	.80	-.212	.191	.270	-.589	.166			
14.Reg. externa	2.44	1.05	2.23	.93	.210	.224	.350	-.234	.655			
15.Desmotivación	2.33	1.18	1.66	.69	.672*	.191	.001*	.294	1.051			
16.Diversión	3.86	.83	4.09	.72	-.222	.174	.207	-.567	.124			
17.Aburrimiento	2.6	.91	2.42	.83	.179	.198	.369	-.214	.572			
18.Compr. Actual	3.74	.71	3.84	.64	-.097	.153	.528	-.401	.207			
19.Compr. Futuro	3.54	.99	3.49	.82	.046	.201	.819	-.353	.445			

Basadas en las medias marginales estimadas. Ajuste para comparaciones múltiples: Bonferroni. *P< 0.5. Reg= Regulación; Mot= Motivación; Compr= Compromiso.

7. DISCUSIÓN

El primer objetivo de este estudio ha sido ver qué relaciones tienen los diferentes variables de la Teoría de la Autodeterminación y de las Metas de Logro con las consecuencias cognitivas y comportamentales en nadadores oscenses de edad escolar.

En primer lugar el análisis de los datos obtenidos al igual que en la teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989), nos muestra como la percepción de un clima implicado a la tarea junto con una orientación a la tarea genera en los nadadores una mayor diversión que a su vez favorece el compromiso actual y el compromiso futuro.

En esta línea tanto la orientación hacia la tarea como el clima tarea muestran relaciones positivas con la diversión y el compromiso y negativas con el aburrimiento, es decir la diversión de los nadadores está relacionada por la generación por parte del entrenador de un clima de implicación a la tarea. Estos resultados también fueron hallados por Torregrosa y Sousa (2008), en donde constataron la importancia que tenía por parte del entrenador transmitir un clima tarea, basado en el esfuerzo y la autorreferencia para generar así una mayor diversión.

Además como vemos en los resultados, la diversión está directamente relacionada con el compromiso actual y con el compromiso futuro, por tanto generar un clima basado en el progreso personal, fomenta unos mayores niveles de diversión en los nadadores con lo que disminuye la probabilidad del abandono deportivo, tal y como han encontrado Cervelló et al. (2007), corroboran como el abandono deportivo se predijo positivamente por la orientación al ego y negativamente por la percepción de habilidad. Estos datos también fueron ratificados en otras investigaciones, donde obtuvieron que un clima tarea predecirá positivamente aquellos factores del compromiso que fomentan la adherencia con la práctica deportiva (Leo y Sánchez-Miguel, 2011).

En segundo lugar, tal y como muestran los resultados, una orientación a la tarea también genera unos mayores niveles de diversión, compromiso actual y compromiso futuro, por eso se hace conveniente generar una orientación enfocada en el proceso y el aprendizaje para fomentar unos altos niveles de diversión que generen un compromiso actual y futuro. Asimismo la orientación a la tarea obtiene uno de los coeficientes de correlación negativos más altos con el aburrimiento. Esto trasladado al contexto deportivo, tiene una gran importancia ya que una orientación a la tarea disminuye los niveles de aburrimiento que se relaciona positivamente con la desmotivación.

Según los resultados, el clima tarea se relaciona positivamente con la orientación a la tarea, luego desde el punto de vista del entrenador, debemos fomentar un clima enfocado al aprendizaje y al esfuerzo evitando dar importancia a los resultados. El clima ego también se relaciona positivamente con la orientación hacia el ego. Estos datos también fueron hallados en otra investigación en donde indicaron que los climas motivacionales percibidos predecían positivamente sus correspondientes orientaciones de meta disposicional (Moreno, Cervelló y González-cutre, 2010).

Al igual que en otra investigación de Boyd, Weinmann y Yin (2002), hemos encontrado la importancia que tiene la orientación a la tarea sobre la percepción de competencia. Es decir una orientación hacia el esfuerzo, el aprendizaje y la auto-comparación suscita una mayor auto-percepción de competencia deportiva, que asimismo ambos se relacionan positivamente con la motivación intrínseca. Luego se hace fundamental propiciar en los entrenamientos y competiciones una orientación hacia la tarea para favorecer las consecuencias cognitivas y comportamentales. En este sentido también es importante remarcar el efecto que tiene el clima ego sobre la orientación al ego, la desmotivación y la regulación externa. En nuestra muestra todas tienen relaciones positivas y significativas, lo que nos indica que un clima orientado hacia los resultados por parte del entrenador favorecerá una motivación extrínseca y en el peor de los casos favorecerá una desmotivación por la práctica deportiva. Estos resultados también fueron encontrados en otras investigaciones donde se observó como un clima ego se relacionaba positiva y significativamente con la orientación hacia la tarea (Cechinni, González, Carmona y Contreras, 2004). De igual modo, Carlín (2009) también encontró esas relaciones positivas entre el clima ego y la desmotivación.

En cuanto a las relaciones que tienen las orientaciones de meta con la autodeterminación, como podemos ver en los datos, la orientación a la tarea obtiene un coeficiente de correlación positivo con la motivación intrínseca, estos datos también fueron hallados en el análisis de correlación realizado por Zahariadis y Biddle (2000). Datos similares fueron hallados con adolescentes en los que comprobaron como la orientación a la tarea predecía altos niveles de motivación autodeterminada y baja desmotivación (Luikonen, Jaakkola, Kokkonen, Laakso y Soini, 2003). Asimismo García Calvo (2004), halló una relación positiva y significativa entre la orientación a la tarea y la motivación intrínseca con futbolistas de 14 y 15 años. Esto, junto con las correlaciones positivas que hemos obtenido también entre el clima tarea, con la orientación y ambas con la motivación intrínseca, apoya ambas teorías y sus relaciones con las consecuencias deseadas. Por eso durante la práctica físico-deportiva, el

entrenador debe orientar al practicante con expresiones como "Cada uno tiene sus propias capacidades, no te compares con los demás y mejora las tuyas", de manera que la percepción de un clima implicado a la tarea por parte de su entrenador tendrá consecuencias positivas, haciendo que los nadadores se centren más en mejorar su propia tarea evitando presiones externas que les provoquen tensión y que puedan desencadenar con una descenso de la motivación.

En un segundo lugar, el análisis de los resultados obtenidos tal y como establece la Teoría de la Autodeterminación, observamos como una mayor grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se relaciona positivamente con los niveles más altos de autodeterminación que a su vez se relacionan positivamente con la diversión, compromiso actual y negativamente con el aburrimiento. Aunque en nuestro estudio no hemos hecho una análisis de regresión que permita valorar la capacidad predictiva de los factores entre sí, es importante destacar los resultados que obtuvieron en la investigación de García-calvo, Sánchez, Leo y Amando (2012) en donde mostraron como dentro de las necesidades psicológicas básicas, dentro de ellas únicamente la percepción de competencia y las relaciones con los demás, tenían una mayor relación y capacidad predictiva que el nivel de autodeterminación, sobre la diversión y compromiso actual. En relación con nuestra investigación, también hemos obtenido unos mayores coeficientes de correlación de la competencia con la diversión y el compromiso que de la motivación intrínseca con estos dos.

Destacar que el coeficiente de correlación obtenido entre la percepción de competencia y la motivación intrínseca es muy elevado, concuerda con otras investigaciones en la actividad físico-deportiva donde muestran la relación positiva de la competencia con la motivación intrínseca (Lee, 2005). Sin embargo también hemos encontrados unos coeficientes de correlación significativos elevados de la percepción de competencia con la motivación externa. Esto puede deberse a las distintas orientaciones motivacionales, que no son dicotómicas sino que pueden darse ambas, es decir la orientación al ego se relaciona con la motivación extrínseca y por lo tanto su percepción de competencia estará determinada por la comparación que hago con los demás.

En relación con la percepción de competencia, resulta significativo el coeficiente positivo que obtiene con la desmotivación. Esto se puede deber a que hacemos que la percepción de habilidad, o de éxito, sean metas inalcanzables. Aunque nosotros fomentemos la percepción de competencia, se va a generar un proceso totalmente contrario, y al no tener esa sensación de

éxito puede provocar una desmotivación. Por eso para el desarrollo de estrategias, debemos de tomar este factor con cautela y enfocar adecuadamente el concepto de habilidad, para evitar crear unos objetivos inalcanzables que fomenten el fracaso y susciten la desmotivación.

En nuestra investigación, la percepción de la competencia dentro de las 3 necesidades psicológicas básicas es la que obtiene mayores relaciones positivas con la motivación intrínseca, pero además también tiene unos elevados coeficientes de correlación con las consecuencias cognitivas, lo que nos muestra la importancia que tiene la percepción de competencia en la diversión y el compromiso. La autonomía y la relación con los demás obtienen valores positivos con la motivación intrínseca, sin embargo no son tan elevados. Datos que se apoyan en otras investigaciones realizadas con nadadores adolescentes como la de Vallerand y Pelletier (1985), en donde apuntan que los nadadores que perciben en sus entrenadores un estilo interpersonal más autónomo, mostraban mayores niveles de competencia percibida y motivación intrínseca que los que percibían a sus entrenadores como controladores. Álvarez y Balaguer (2009), también encontraron como el grado en que los jugadores percibían que sus entrenadores apoyaban su autonomía estaba relacionado positivamente con sus necesidades psicológicas básicas. Por eso como hemos comprobado anteriormente, seguimos corroborando la importancia que tiene el clima creado por los entrenadores, en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y como consecuencia en un mayor disfrute y compromiso con la práctica.

Dentro de las necesidades psicológicas como nos muestra la teoría, una buena relación con los demás dentro del grupo de ejecución favorecerá los niveles de diversión, pero sobretodo, hemos obtenido una relación negativa con el aburrimiento. Asimismo hay que destacar el coeficiente de relación que tiene con el compromiso actual. Luego este debe de ser un aspecto importante a la hora de tener en cuenta la promoción de la práctica de actividad física en edad escolar, es decir una buena cohesión de grupo va a favorecer el compromiso. Estos datos también han sido confirmados en otra investigación en donde los niveles de cohesión social predijeron de forma positiva los factores del compromiso que fomentaban la adherencia con la práctica deportiva (Leo, Gómez, Sánchez-Miguel y Sánchez-García, 2010).

Dentro de los niveles de autodeterminación, según dice la teoría de la autodeterminación, hemos ratificado como la motivación intrínseca debería promover unas consecuencias cognitivas favorables, pero también debería mejorar una mayor calidad en el compromiso y la participación por parte de los nadadores. Como podemos observar, estas pautas también se cumplen en nuestra investigación, en donde una mayor motivación intrínseca

se relaciona positivamente con la diversión y negativamente con el aburrimiento. También existen otras investigaciones que sostienen nuestros resultados (Álvarez y Balaguer, 2009).

Dentro de la diversión y el compromiso, uno de los factores que obtiene el mayor coeficiente de correlación con el compromiso actual es la diversión, luego una de las primeras conclusiones que tenemos que tener en cuenta es generar en los entrenamientos y en las competiciones una serie de estrategias que estén enfocadas a conseguir esa diversión para poder favorecer el compromiso. Como hemos comprobado en los datos, para conseguir esa diversión el entrenador debe fomentar un clima tarea, basado en el aprendizaje y en el esfuerzo evitando transmitir un clima ego, además también debe facilitar una mayor percepción de competencia, haciendo que los criterios de éxitos sean más accesibles o entendibles por todos, ya que dentro de las necesidades psicológicas básicas en nuestra investigación, la percepción de competencia es la que obtiene un coeficiente de correlación más elevado con la motivación intrínseca y por tanto todo en conjunto fomentará esa diversión.

En cuanto al compromiso también tenemos que destacar las correlaciones positivas que obtienen la orientación a la tarea, la motivación intrínseca, la percepción de competencia, la diversión y el clima tarea, lo que corrobora totalmente con lo que esta descrito en las dos teorías motivacionales que estamos analizando. Igualmente hemos encontrado estas mismas conclusiones en otras investigaciones relacionadas con el compromiso deportivo en donde concluyen que el grado de compromiso se encuentra vinculado de forma positiva con la percepción de los jugadores de un clima tarea por parte del entrenador (Calvo, Leo, Clemente, Sánchez-Miguel, 2008; Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2008). En el trabajo de Leo, Gómez, Sánchez-Miguel y Sánchez- García (2010) también fueron hallados una relación positiva y significativa de las necesidades psicológicas básicas y el nivel de autodeterminación con el compromiso deportivo. Además estos soportan unos de los valores de correlación positivos más altos encontrados en todo el análisis. Es importante señalar también el coeficiente de correlación negativo que tiene el aburrimiento con el compromiso, lo que sustenta, como dice la teoría, que la percepción de aburrimiento favorecerá una disminución del compromiso con la práctica deportiva.

En tercer lugar y teniendo en cuenta el análisis de diferencias, hemos encontrado algunas diferencias significativas del club de Natación Zoiti ($n=23$) con respecto al resto de la muestra ($n=90$). Los resultados obtenidos nos muestran como el Club de Natación Zoiti tiene unos menores niveles en cuanto al clima tarea, autonomía y motivación intrínseca. Esto puede

significar que los nadadores en los entrenamientos perciben un clima orientado hacia los resultados, además estos entrenamientos son poco modificables. Estas dos variables pueden hacer al mismo tiempo que su motivación este más enfocada hacia conductas menos autodeterminadas como la motivación extrínseca y por eso vemos como en el club obtienen una media inferior al resto de la muestra.

Por el contrario hemos encontrado como el club de Natación Zoiti obtiene una media significativa más elevada en la desmotivación. Esto puede estar directamente relacionado con el resto de variables que nos han salido significativas, ya que la desmotivación es el nivel más bajo de autodeterminación, y esta puede estar propiciada por una poca percepción de la autonomía en los entrenamientos y por un clima poco implicante a la tarea, más enfocado a los resultados que al aprendizaje. Estos datos también fueron hallados en otras investigaciones, donde vieron como los niveles más bajos de autodeterminación estaban relacionados con la percepción del clima ego (Moreno y Cervelló 2007). Asimismo otros estudios mostraron como un clima motivacional menos implicado hacia el aprendizaje, perjudicaba la percepción de autonomía. Además estas percepciones predecían a su vez positivamente las formas de motivación más autodeterminadas, luego al percibir un menor clima tarea, una menor percepción de autonomía, vamos a fomentar los niveles más bajos de autodeterminación es decir vamos a fomentar la desmotivación y en consecuencia, esta desmotivación puede estar relacionada con un menor disfrute con la práctica deportiva y al mismo tiempo puede dar lugar a un abandono de la práctica (Sarrazín, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury, 2002).

Luego en función de los datos obtenidos en la muestra general y los datos más específicos obtenidos al llevar a cabo el análisis de diferencias, vamos a proponer una serie de estrategias prácticas que los entrenadores de natación oscenses podrían llevar a cabo para fomentar en sus entrenamientos un clima más orientado hacia el aprendizaje que provoque un mayor grado de satisfacción con las necesidades psicológicas básicas para que induzcan una motivación intrínseca. De este modo impulsaremos la aparición de patrones de logro adaptado y repuestas cognitivas positivas que promuevan un mayor disfrute con la práctica deportiva y por consiguiente una mayor compromiso deportivo.

De manera general, la principal conclusión que podemos extraer de este estudio es la necesidad por parte de los entrenadores de promover un clima que implique a la tarea, basado en un conjunto de actuaciones que favorezcan la percepción de competencia, y la relación con los demás, y que fomenten mayores niveles de autodeterminación para generar de esta manera

un disfrute por la práctica deportiva que permita aumentar el compromiso del deportista con la natación.

8. LIMITACIONES.

Este estudio presenta algunas limitaciones que nos permitirán en futuras réplicas mejorar la investigación. En primer lugar hay que destacar mi inexperiencia en el campo de la investigación. Además en determinados clubs, al recoger los datos en una sola competición, el número de participantes no era muy elevado ya que no asistieron a la competición, por lo que este número puede no ser suficientemente representativa para toda la muestra de nadadores oscenses.

Asimismo hay que destacar que en el estudio no hemos medido todas las variables motivacionales, por lo que futuras investigaciones podrían reforzar el estudio haciendo hincapié en otros factores y utilizando más cuestionarios que permitan obtener más datos relacionados con las variables.

A nivel contextual, únicamente hemos tenido en cuenta el clima propiciado por el entrenador, por tanto futuras investigaciones harían falta para observar las relaciones que tienen los padres y sus compañeros de práctica sobre su orientación

9. PROSPECTIVAS

Son necesarios más trabajos que determinen si este resultado es una particularidad de la muestra empleada en esta investigación o una característica general de la natación escolar. Para dar un apoyo más fuerte a los resultados, futuras investigaciones deberían tratar de impartir el conjunto de estrategias de intervención que hemos propuesto, para ver si existirían cambios significativos respecto a la muestra tomada con anterioridad. Además, a la hora de poner en práctica el conjunto de estrategias de intervención se podía crear un grupo control y un grupo experimental, de manera que pudiéramos comparar y corroborar la efectividad de las estrategias.

10. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.

Partiendo por un lado de los resultados obtenidos en el análisis correlacional de la muestra, donde hallamos como el clima tarea, la orientación hacia la tarea, la percepción de competencia y la motivación intrínseca se correlacionaban positivamente con las consecuencias deseadas, y por otro lado, partiendo de los resultados obtenidos en el análisis de diferencias entre el club de Natación Zoiti con el resto de la muestra, en donde averiguamos como el club de Natación Zoiti tenía diferencias significativas en una serie de variables que podían promover los niveles más bajos de autodeterminación. Voy a proponer una serie de estrategias que podrían favorecer cada una de las variables más relacionadas con las consecuencias deseadas, es decir diversión, compromiso actual y compromiso futuro. Asimismo voy a tener en cuenta aquellas variables que han salido significativas al comparar el club de Natación Zoiti con el resto de la muestra.

Para desarrollar las diferentes estrategias, he utilizado como referencia las estrategias desarrolladas por Moreno, Cervelló, González-Cutre, Julián y Del villar (2011), que plantea una serie de estrategias didácticas que abarcan las seis áreas del TARGET y que pretenden generar un clima de clase para conseguir adaptaciones positivas en la práctica físico-deportiva.

El modelo TARGET creado y diseñado por Ames y Archer (1988) y Ames (1992), identificó seis áreas en los que los docentes pueden influir, a fin de diseñar ambientes de aprendizaje, orientados al desarrollo del aprendizaje autorregulado para lograr en los estudiantes deseos de aprender. Estas seis áreas se corresponden con el tipo de tareas que se diseñan, con la forma en la que se reparte la autoridad, con la distribución de las recompensas en los entrenamientos, con el tipo de agrupaciones que se dan en clase, con el tipo de evaluación de las actividades y con la forma en la que se estructura el tiempo. Ya que la diversidad de las tareas, el control sobre las mismas, el sentimiento de responsabilidad en la toma de decisiones, la distribución de recompensas dependientes de variables bajo el control de los practicantes, la heterogeneidad sobre el nivel de habilidad del grupo de prácticas, la evaluación privada con carácter informativo y el tiempo que tienen los alumnos para completar las tareas, pueden influir significativamente sobre las variables motivacionales, de manera que el docente puede llevar a cabo una serie de estrategias para fomentar una implicación a la tarea en los practicantes y al mismo tiempo favorecer mayores niveles de autodeterminación que propicien consecuencias positivas en los diferentes niveles: afectivo (placer, disfrute, satisfacción), cognitivo (concentración) y conductual (adherencia a la práctica deportiva).

Las 6 áreas del TARGET se resumen de manera general en el siguiente cuadro, incluyendo una serie de estrategias aplicables en todos los contextos deportivos y educativos.

Tabla nº 5: Descripción de las áreas de actuación y estrategias motivacionales para fomentar un clima motivacional que implique a la tarea (Ames, 1992).

Descripción de las áreas	Estrategias
Tarea. Diseño de las tareas y actividades.	Diseñar actividades basadas en la variedad y el reto personal. Ayudar a los sujetos a plantear objetivos reales y a corto plazo.
Autoridad. Participación de sujeto en el proceso instruccional.	Implicar a los sujetos en las decisiones y los papeles de liderazgo.
Reconocimiento. Razones para el reconocimiento, distribución de las recompensas, oportunidades para las recompensas.	Reconocimiento del progreso individual y de la mejora. Asegurar las mismas oportunidades para la obtención de recompensas.
Agrupación. Forma y frecuencia en la que los sujetos interactúan.	Agrupar a los sujetos de forma flexible y heterogénea. Posibilitar múltiples formas de agrupamiento.
Evaluación. Establecimiento de los estándares, feedbacks.	Utilizar criterios relativos al progreso personal y dominio de la tarea. Implicar al sujeto en la autoevaluación. Utilizar evaluación privada y significativa.
Tiempo. Flexibilidad de la programación.	Posibilitar oportunidades y tiempo para el aprendizaje. Ayudar a los sujetos a establecer el trabajo y la programación de la práctica.

Moreno propone una serie de estrategias clasificadas en función de nueve criterios en los que abarca las 6 áreas del TARGET. A continuación voy a clasificar cada una de las estrategias que propone el libro en función de los nueve criterios, aportando un ejemplo práctico que se podría incluir dentro de los entrenamientos del Club de Natación Zoiti en función de las estrategias y en función de las variables que nos han resultado más significativas en la investigación.

a) Diseño de tareas (Orientación a la tarea, Clima tarea)

Tabla nº 7: Estrategias reales adaptados al club de nataciones relacionadas con el diseño de tareas.

ESTRATEGIA	EJEMPLO PRACTICO ADAPTADO AL CLUB Y AL ENTRENAMIENTO
Promover un clima motivacional que implique la tarea.	Favorecer comentarios <i>"Cada uno tiene unas capacidades, no te compares con los demás y mejora las tuyas"</i> . Evitar comparar los nadadores entre sí en comentarios públicos y a la escucha de

	<p>todos los nadadores.</p> <p>Promover un sistema de premios en función de su mejora personal.</p>
Estructurar la información de la tarea.	<p>Al comienzo/durante y a la hora de explicar algo (ejercicios, calentamiento...):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocarse en el mismo sitio "<i>En el poyete número 2</i>". - Utilizar una señal acústica para captar atención "<i>Dar dos palmadas</i>". - Utilizar una señal visual para captar atención y crear la rutina "<i>Levantar la mano</i>" (Bajar la mano cuando todos los nadadores estén en silencio).
Explicar el propósito de la actividad.	<p>Al principio de la sesión, explicar qué objetivo pretende conseguir, porque lo debemos trabajar, que ventajas y consecuencias tiene. Es decir hacer un mini resumen diario sobre lo que van a trabajar en la sesión, con qué fin van a trabajar y que resultados se pretenden obtener y conseguir.</p>
Dar a conocer los objetivos de cada ejercicio.	<p>Ejemplo de una parte del entrenamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200m suave : Objetivo es llevar un ritmo de nado calmado, sin gran amplitud de movimientos. - 400m estilo: Objetivo, es realizar bien las los volteos y las intersecciones de los estilos, por eso hay que prestar atención a tocar con ambas manos y a realizar un buceo posteriormente. - 100m pies: Objetivo, trabajar las piernas, no debes salpicar mucho fuera del agua. - 7 X 100 técnica: Objetivo, explicar las consignas de cada ejercicio, es decir centrarse en llevar todo el rato la mano cerrada. <p>Es decir, que tiene que conseguir hacer el nadador en base a la ejecución, no en base al resultado.</p>

b) Competencia motriz (Percepción de Competencia)

Tabla nº8: Estrategias reales adaptadas al club de natación relacionadas con la competencia motriz.

ESTRATEGIA	EJEMPLO PRACTICO ADAPTADO AL CLUB Y AL ENTRENAMIENTO
Concienciar que la actividad es mejorable a través del aprendizaje.	<p>Aspectos claves a tener en cuenta en las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Info Inicial</u>: Como hemos dicho antes, dejar claro cuáles son los objetivos del día y que se pretende conseguir, para así justificar el trabajo. - <u>Feed-back</u>: Durante las series más largas ir dando feedback sobre los movimientos técnicos (En mi opinión considero que habría que parar personalmente al nadador ya que esto generaría un interés por parte del nadador (Se siente observado, ve que el entrenador pone la atención en él). Creo que es un refuerzo muy positivo. - <u>Objetivos adecuados</u>: Proponer objetivos personales coherentes para

evitar fracasos. A lo mejor hay ciertas marcas que no son capaces de conseguir a pesar de que se esfuerzan y esto puede provocar el efecto contrario.

- Tiempo suficiente de práctica: Si el objetivo de la sesión es trabajar los volteos, pues realizar ejercicios suficientemente largos para conseguir trabajarlos, es decir que el entrenamiento debería adaptarse al objetivo que se persigue y por tanto los ejercicios deberían estar en relación con ello.
- Clima tarea: Evitar esas comparaciones entre los nadadores, por ejemplo al parar al nadador a dar el feedback se podría aprovechar para elogiarle sobre el esfuerzo con frases como: *"No te preocupes por como lo hacen los demás, tú te estas esforzando y vas mejorando, eso es lo importante"* *"Veo que estas progresando, muy buen trabajo, sigue así"*.
- Puesta en común: Al finalizar el ejercicio o el entrenamiento preguntar de manera global si han tenido dificultades a la hora de realizar los ejercicios, o si ha habido algo que no han entendido, para insitir, explicar cómo se debería hacer.

EJEMPLO PRACTICO: Después de un ejercicio de técnica de crol, si ves que no lo han entendido, volver a explicar, de manera más gráfica o directamente y como ya he dicho en el apartado anterior explicar cuál son los objetivos las consignas claves del ejercicio al dar la explicación, independientemente que los nadadores conozcan ya el ejercicio *"Llevar el brazo lo más lejos posible, nadar puños cerrados...."*

c) Desarrollo competencias emocionales (Relación con los demás)

Tabla nº9: Estrategias reales adaptadas al club de natación relacionadas con el desarrollo de competencias emocionales.

ESTRATEGIA	EJEMPLO PRACTICO ADAPTADO AL CLUB Y AL ENTRENAMIENTO
Consejos prácticos para el entrenador.	<ul style="list-style-type: none"> - Llegar a clase con buen humor, en el caso de que haya ocurrido algo que altere el nivel normal, comentarlo al principio para que vean que es una situación particular de esa clase. (Además personalmente creo que esto favorece el vínculo entre el nadador y el entrenador porque ellos ven como el entrenador es una persona normal y que también tiene días malos). - Puntualidad: visto que en las clases de preparación física existe de vez en cuando una falta de puntualidad, podría proponer en el juego final, donde realizamos series de abdominales y flexiones, dejar a cargo de los chicos puntuales que digan el número de repeticiones de la serie que tenemos que llevar a cabo. (De esta manera premiaríamos la puntualidad)

<p>y podría ser motivo para que los otros se motivaran a llegar pronto). Otra estrategia sería hacer planchas, sin embargo los que llegaran puntuales no tendrían que hacerlas de manera que ellos únicamente contaría el tiempo a sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo mismo lo podríamos aplicar al entrenamiento, en un ejercicio del entrenamiento podrían premiar a los nadadores que llegan puntuales, eligiendo el estilo con el que tienen que nadar, o eligiendo la marca que tienen que hacer, etc. 	
---	--

d) Implicación participativa del practicante (Autonomía)

Tabla nº10: Estrategias reales adaptadas al club de natación relacionadas con la implicación participativa del practicante.

ESTRATEGIA	EJEMPLO PRACTICO ADAPTADO AL CLUB Y AL ENTRENAMIENTO
Dar posibilidades de elección	<p>En el calentamiento, podemos dejarles elegir el estilo de nado que va a utilizar en las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 800m calentamiento (cada uno elige como hacer el calentamiento, la única consigna es cambiar de estilo cada 200 metros). - 100 x 4 estilos (cada uno elige el orden de los estilos). - 100 x 4 pies (cada uno elige que pies utilizar, hay que cambiar cada 100 y no vale repetir estilos).
Implicar a los participantes en los estilos de liderazgo.	<p>Si se poseen cronómetros suficientes, ellos podrían ser los que tomen el tiempo de los nadadores mientras nadan en un test, los demás podrían estar fuera del agua haciendo ejercicios de tronco abdominal. (De esta manera podrían desempeñar también otras funciones).</p> <p>Otra estrategia, podría ser llevar a cabo las plantillas de observación de nado, su función sería de evaluador mientras su pareja nada y viceversa.</p>
Implicar a los participantes en las decisiones.	<p>El viernes podría ser un día de actividades enfocadas de manera lúdica. Luego durante la semana se puede proponer que si ellos se esfuerzan durante los entrenos, si todos llegan puntuales (salvo causas justificadas) en el entrenamiento del viernes tendrían una recompensa. Esta recompensa podría ser elegir un juego para hacer al final del entrenamiento o incluso proponer varias opciones de entrenamientos con juegos y partes más lúdicas, donde por un sistema de votación los nadadores elegirían el entrenamiento.</p>
Técnicas de auto-dirección.	<p>Dentro de la preparación física, dejar a los nadadores que dirijan el calentamiento/estiramientos o tareas y movimientos que ya conocen de antemano.</p>

e) Reconocimiento del practicante (Clima tarea, Orientación a la tarea, Percepción de Competencia, Motivación intrínseca)

Tabla nº11: Estrategias reales adaptadas al club de natación relacionadas con el reconocimiento del practicante.

ESTRATEGIA	EJEMPLO PRACTICO ADAPTADO AL CLUB Y AL ENTRENAMIENTO
Reconocimiento del progreso individual y de la mejora.	<p>Como hemos dicho antes, al finalizar la sesión el entrenador debe dejar explícito si así procede la satisfacción por la sesión realizada y por la implicación del alumnado durante el entrenamiento.</p> <p>Para dar el reconocimiento podemos hacerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenguaje verbal: "Bravo, bien ánimo". - Lenguaje no verbal: "Pulgar hacia arriba, guiño de ojo".
Utilizar recompensas antes que castigos.	<p>Como hemos señalado antes, para premiar la puntualidad o el esfuerzo, en determinados ejercicios durante el entrenamiento podemos dejar que elijan el estilo y el tiempo que tienen que hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 X 100m deprisa (Para los nadadores puntuales, podemos dejar que elijan el estilo de nado, mientras que para los otros, es el entrenador el que lo elige). Si incluimos durante todos los entrenamientos 400m pensados para llevar a cabo cambios, decisiones, etc. Al cabo de un tiempo crearíamos unas rutinas que podrían afectar en su comportamiento.
Centrarse en el auto-valor de cada participante.	<p>Consejos del entrenador:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al acabar el entrenamiento, hablar con el alumnado de temas no ligados a la natación. - Recordar los cumpleaños de todos los participantes. - No comparar a los niños entre sí.

f) Estrategias organizativas (Orientación a la tarea, Clima tarea, Percepción de Competencia)

Tabla nº12: Estrategias reales adaptadas al club de natación relacionadas con las estrategias organizativas.

ESTRATEGIA	EJEMPLO PRACTICO ADAPTADO AL CLUB Y AL ENTRENAMIENTO
Hacer agrupaciones flexibles.	<p>A la hora de repartir las calles en el club, para evitar que existan calles de los mejores nadadores y de los peores. Se pueden alterar los nadadores de manera que las calles estén equilibradas. (De esta manera, podemos motivar sobre todo a los nadadores más desmotivados, ya que al juntarlos el nadador no hace distinción entre los mejores y los peores, además de esta manera el nadador más desmotivado puede verlo como una oportunidad de cambiar.).</p>

g) Evaluación centrada en el proceso.

Tabla nº13: Estrategias reales adaptadas al club de natación relacionadas con la evaluación centrada en el proceso.

ESTRATEGIA	EJEMPLO PRACTICO ADAPTADO AL CLUB Y AL ENTRENAMIENTO
Progreso personal y dominio de la tarea.	<p>En el caso de la tabla para valorar el esfuerzo personal creada por la entrenadora, al dejar la tabla a la vista puede generar una orientación hacia el ego, ya que los niños al verse se comparan directamente con los demás por tanto una solución sería:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quitar la lista de la tabla, de manera que únicamente la entrenadora pueda saber cómo van los resultados. - Por otra parte también pienso que al votarse ya se han comenzado a crear diferencias entre los nadadores y en un principio el aspecto motivante de la tabla se ha quedado en un segundo plano ya que los menos motivados nunca van a poder llegar conseguir ser el nadador del mes o de la semana, por eso para evitar esto: Las puntuaciones podrían comenzar de cero cada semana de manera que así todos puedan lograr el éxito. <p>Otra estrategia, incluir en las sesiones de entrenamiento series de nado donde no se de tanta importancia al tiempo sino se dé importancia a otros aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7 X 50m (uno a cada estilo). Consigna para hacerlo bien, en el buceo mantener la posición de las manos, comenzar a respirar como mínimo a partir del banderín de los 5 metros, realizar tres impulsos de piernas antes de comenzar a respirar, dar el volteo junto con el posterior buceo y finalmente llegar a tocar con las 2 manos. En vez de centrar el objetivo en el tiempo vamos a centrar y a dar importancia a que se cumplan cada una de estas consignas.
Auto-confianza.	<ul style="list-style-type: none"> - Focalizar la atención en las reglas de acción de la tarea: Como hemos comentado, dejar claro en los ejercicios cuales son los criterios de éxito del ejercicio (No siempre tenemos que enfocar los criterios a una marca, sino que también debemos incluir criterios de éxito relacionados con la ejecución correcta de la técnica "Inspirar mientras la cabeza está dentro del agua, apoyar con los dos pies para hacer el volteo, estirar al máximo el brazo en crol, etc." - Valorar siempre que se produzca compromiso, esfuerzo y dedicación.
Control del aprendizaje.	Para ver los fallos individuales de cada nadador y favorecer a una comprensión inmediata del error cometido, podíamos llevar a cabo una sesión de grabación de los estilos (Esta sesión podría coincidir con la misma sesión de toma de tiempo, y

	<p>con la medición de la plantilla de observación o evaluación).</p> <p>Una vez grabados, en la pantalla el nadador podría darse cuenta de los fallos que comete, además esta es una manera muy reforzante para entender que estás haciendo mal, ya que muchas veces no comprendes que haces mal hasta que te ves y por otro lado para seguir tus progresos en base a los esfuerzos que realizan.. Posteriormente el entrenador hablaría personalmente acerca de sus fallos. (Esto lo podemos hacer coincidir al mismo tiempo que al pactar con el nadador los objetivos que pretende conseguir para el final de la temporada).</p>				
Implicar al participante en su evaluación.	Como he dicho antes, durante la sesión de toma de tiempos, unos nadadores pueden tomar tiempo, otros pueden grabar y otros pueden llevar a cabo la plantilla de evaluación. De esta manera podríamos plantear hacer grupos de 4 personas (uno nada, otro graba, otro evalúa, otro toma tiempo)				
Utilizar evaluaciones privadas y significativas.	<p>Podemos dividir el final de la temporada en un macrociclo, de manera que establezcamos 2 sesiones de test, donde pongamos en práctica las estrategias comentadas anteriormente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de evaluación. - Toma de tiempo. - Grabación. - Objetivos a conseguir en el final de la temporada. 				
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #FFD700;">PRIMER TEST</th> <th style="background-color: #FFD700;">SEGUNDO TEST</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Diagnosticar errores, ver nivel.</td> <td>Valorar el progreso, seguir corrigiendo errores.</td> </tr> </tbody> </table> <p>De este modo, los nadadores tendrán una referencia más visual acerca de sus fallos, además se les motivara completamente hacia la tarea, dando importancia al proceso (ejecución de la técnica) en vez de al resultado.</p>		PRIMER TEST	SEGUNDO TEST	Diagnosticar errores, ver nivel.	Valorar el progreso, seguir corrigiendo errores.
PRIMER TEST	SEGUNDO TEST				
Diagnosticar errores, ver nivel.	Valorar el progreso, seguir corrigiendo errores.				

h) Aprovechamiento tiempo de práctica (No tiene relación con los factores)

Tabla nº14: Estrategias reales adaptadas al club de natación relacionadas con el aprovechamiento del tiempo de práctica.

ESTRATEGIA	EJEMPLO PRACTICO ADAPTADO AL CLUB Y AL ENTRENAMIENTO
Diseño de rutinas.	<ul style="list-style-type: none"> - Momento del saludo: Antes de comenzar la sesión - Entrada: Cada nadador a de coger sus aletas, una tabla y un pull-boy antes de que el entrenador explique el calentamiento. - Llamada del docente: Para centrar la atención, utilizar siempre la misma

- señal acústica o visual de manera que al realizarla ellos se den cuenta que tienen que venir y escuchar
- Acabar la práctica: Cada uno debe de recoger individualmente su material antes de salir de la piscina

11. CONCLUSIÓN FINAL

El presente estudio tenía como objetivo describir y analizar las relaciones existentes entre las diferentes variables motivacionales con las consecuencias afectivas y comportamentales de los nadadores oscenses en edad escolar, para posteriormente poder desarrollar un conjunto de estrategias a nivel contextual que favorecieran la diversión con la práctica deportiva y el compromiso y la persistencia con ella.

En base a los resultados, la principal conclusión que podemos extraer de este estudio son las correlaciones positivas que tienen el clima tarea, la orientación a la tarea, la percepción de competencia y la motivación intrínseca con la diversión y con el compromiso actual. Del mismo modo hay que destacar que en nuestra investigación la diversión es la variable que obtiene el nivel de correlación más elevado con el compromiso actual, por tanto el entrenador debe adaptar sus intervenciones para fomentar en sus entrenamientos esa diversión que implique posteriormente un compromiso actual y a su vez este generará un compromiso futuro.

En el presente estudio, se añaden del mismo modo un conjunto de estrategias prácticas aplicadas a los entrenamientos reales de natación, creadas a partir de los resultados obtenidos en la investigación, con el fin de aportar a los entrenadores de los diferentes clubs de natación oscense, una serie de herramientas de fácil comprensión e utilización que permitan desarrollar en los nadadores una orientación enfocada en el aprendizaje y la auto-comparación, una motivación basada en la realización de la práctica por el placer y disfrute que le produce esta misma, para generar patrones motivacionales, adaptativos, afectivos y comportamentales que permitan la persistencia con la práctica de deportiva.

12. CONCLUSION FINALE

Cet étude de recherche a la vise de décrire et analyser les relations qui existent entre les différentes variables de motivation et les conséquences affectives et comportementales des nageurs de la province de Huesca à l'âge scolaire, pour ainsi pouvoir développer un ensemble de stratégies qui puisse favoriser contextuellement le plaisir, l'engagement et la persistance de la pratique sportive.

En prenant les résultats comme référence, la principale conclusion que nous pouvons extraire de cette étude est la corrélation positive de l'ambiance de l'activité, l'orientation de celle-ci, la perception de compétence et la motivation intrinsèque en relation avec le plaisir et l'engagement actuel impliqué.

Du même, il faut mettre en évidence que dans notre recherche scientifique le plaisir est une variable qui obtient un niveau de corrélation plus élevé en relation avec le compromis ou engagement actuels. Donc, l'entraîneur doit adapter ses interventions pour fomenter dans ses entraînements le plaisir. Ce qui impliquera de façon directe, un compromis donné et un compromis futur.

À cette étude s'ajoute aussi un ensemble de stratégies pratiques appliquées aux entraînements réels de natation qui sont créés à partir des résultats obtenus dans cette recherche et qui ont pour but de contribuer avec les différents clubs de natation de la province de Huesca en donnant une série d'instruments.

Ces instruments sont d'une compréhension et utilisation faciles pour permettre le développement d'une orientation enfouie vers l'apprentissage et l'auto-comparaison de la pratique sportive avec le plaisir que celle-ci même provoque, et pour générer des modèles de motivation, adaptatifs et comportementaux, qui puissent permettre la persistance de ce genre pratique.

13. REFERENCIAS

- Álvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I y Duda, J. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *Revista Psicología del Deporte*, 12, 138-148.
- Ames, C. (1984). Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivational analysis. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (pp. 177-208). New York: Academic Press.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J. y Crespo, M. (2003). Análisis de la validez del constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (pmcsq-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de psicología del deporte*, 11, 41-58.
- Belando, N., Ferriz-Morell, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.
- Boyd, M. P., Weinmann, C y Yin, Z. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *Journal of Sport Behavior*, 25, 1-18.
- Calvo, G., Leo, F., Martín, C y Sánchez-Miguel, P. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 12, 45-58.
- Carlín, M., Salguera, A., Marque, S. y Garcés de los Fayos Ruiz, G. (2009). Análisis de los motivos de retirada deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos psicología*, 9, 85-99.
- Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia, Valencia.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, M. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre el Clima Motivacional, la Orientación de Meta, la Motivación Intrínseca, la Auto-confianza, la Ansiedad y el Estado de Ánimo en Jóvenes Deportistas. *Psicothema*, 16, 104-109.

- Cervelló, E., Escartí, A. y Balague, G. (1999). Relaciones entre la orientación de metas disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 41-57.
- Cervelló, E. M., Escartí, A. y Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19, 65-71.
- Conde, C., Carmona, J., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C. y Moreno, J. A. (2010). Validación del Cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCO) en jóvenes deportistas españoles. *Estudios de Psicología*, 31 (2), 145-157.
- Conroy, D. y Coatsworth, J. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684.
- Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation. Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Duda, J. L. y Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Duda, J. L., y Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. En S. Jowet y D. Lavallee (Eds.). *Social Psychology in Sport* (pp.117-130). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Dweck, C. S. (1986): Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Escarzá, A. y Cervelló, E. (1994). La Motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.) *Entrenamiento Psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros educación.
- García-Calvo, T. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas, Madrid: C.V. Ciencias del Deporte.

- García- Calvo, T., Sánchez, P. A., Leo, F. M., Sánchez, D. y Amado, D. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 7-13.
- Glyn, C., Treasure, D. y Balaguer, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16 (4), 337-347.
- Hair, J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., y Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis*. (4^aed.). Engelwood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Iso-Ahola, S. E., y St-Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147
- Julián, J. A., Peilar-Velert, C., Martín-Albo, J., García-González, L. y Aibar, A. (2013). Situational motivation assessment in physical education: application in a learning unit of endurance running. Manuscrito en revisión.
- Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The journal on Genetic Psychology*, 166, 5-14.
- Leo, F. M., Gómez, F. R., Sánchez-Miguel, P. A. y Sánchez-García, T. (2010). Análisis del compromiso deportivo desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación, en jóvenes futbolistas. *European Journal of Human Movement*, 23, 79-93
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y García-Calvo, T. (2011). Análisis de la incidencia del clima motivacional y la cohesión de equipo sobre el grado de compromiso de jóvenes futbolistas. *Revista cultura*, 6, 5-13.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokkonen, J., Laakso, T. y Soini, M. (2003). *Motivational antecedents of physical activity in Finnish youth*. Trabajo presentado en el XIth European Congress of Sport Psychology, Copenague, Dinamarca.
- Maehr, M. L., y Braskamp, L. A. (1986). *The motivation factor. A theory of personal investment*. Lexington, MA: Lexington Books.

- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25, 35-51.
- Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de psicología*, 26(2),390-399.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A. y Del villar, F. (2011). *La motivación en el deporte. Claves para el éxito*. Editorial Inde.
- Moreno, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C. y Conte, L. (2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369.
- Newton, M. L., Duda, J. L. y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Orlick, T. (2004). *Entrenamiento mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida*. Barcelona: Paidotribo.

- Papaioannou, A. (1997). Perceptions of motivational climate, perceived competence and motivation of students of varying age and sport experience. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 419-430.
- Parish, L. E. y Treasure, D. C. (2003). Physical activity and situational motivation in Physical Education: influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 173-182.
- Pelletier, L., Rocchi, M., Vallerand, R., Deci, E. y Ryan, R. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 329-341.
- Roberts, G., Treasure, D. y Balaguer, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16(4), 337-347.
- Sage, G. (1977). Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach (2^aEd.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal Of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W. y Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38
- Torregrosa, M. y Cruz, J. (2006). El deporte infantil como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de élite. En E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (eds.): *Psicología y deporte* (pp.585-602). Murcia: Diego Marín.
- Torregrosa, M., Sousa, C. Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20 (2), 254-259.
- Vallerand, R. J. y Pelletier, L.G. (1985). *Coache's interpersonal styles, athlete's perceptions of their coache's styles, and athlete's intrinsic motivation and perceived competence: Generalization to the world of swimming*. Trabajo presentado en la Annual Conference of Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology, Montreal, Canada.

- Vallerand, R. J., y Rousseau, F. L (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: En R. N. Signer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (Eds), *Handbook of Sport Psychology* (pp.389-416). New York: John Wiley & Sons.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic motivation in sport. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp.427-436). San Diego: Academic Press.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M. y Wild, T. C. (2006). The Psycho-logical Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 231-251.
- Zahariadis, P. N. y Biddle, S. J. (2000). Goal orientations and participation motives in physical education and sport: their relationships in English schoolchildren. *Athletic Insight, The Online Journal Of Sport Psychology*, 2, 1-11.