



Universidad
Zaragoza



TRABAJO FIN DE GRADO

**MEDIADORES MOTIVACIONALES Y COMPROMISO DEPORTIVO
EN TRIATLETAS EN CATEGORÍAS ESCOLARES**

AUTOR: ALEJANDRO TOLEDO CORTÉS

TUTOR ACADÉMICO: JOSÉ ANTONIO FERRANDO ROQUETA

CURSO 2014/2015

ÍNDICE

RESUMEN	4
1. INTRODUCCION-JUSTIFICACION	6
2. CONTEXTUALIZACIÓN	8
2.1 El deporte individual	8
2.2 Deporte en edad escolar	9
2.3 El triatlón escolar en España y Aragón	12
2.4 El triatlón escolar en el Stadium Casablanca	13
2.5 La motivación	15
2.6 El compromiso	18
3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO	20
4. METODOLOGÍA	21
4.1 Muestra	21
4.2 Instrumentos	21
4.3 Procedimiento	22
4.4 Tratamiento estadístico	23
5. RESULTADOS	24
5.1 Mediadores motivacionales	24
5.2 Compromiso deportivo	40
5.3 Análisis por parámetros	47
6. DISCUSIÓN	51
6.1 Mediadores motivacionales	51
6.2 Compromiso deportivo	53

7. CONCLUSIONES	54
8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	57
9. REFLEXIONES FINALES	58
10. BIBLIOGRAFIA	59
11. ANEXOS	63

RESUMEN

El estudio realizado analiza las diferencias en los mediadores motivacionales y el compromiso de los deportistas en edad escolar de un deporte en auge que es el Triatlón. Se lleva a cabo dentro de un mismo espacio socio cultural y controlado como es el club deportivo Stadium Casablanca (Zaragoza). La muestra analizada está compuesta por 33 niñas y niños entre 8 y 16 años practicantes de dicho deporte semanalmente en entrenamientos y competiciones. Todos pertenecen a la escuela de Triatlón creada en el club arriba mencionado en el año 2012, año en el que no había proyectos de escuela de triatlón en clubes similares en Aragón.

Se utilizó como instrumento de medida los cuestionarios *Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD: González-Cutre y cols., 2007)* y *Escala de Grado de Compromiso Deportivo (Orlick, 2004)*. Mediante estos instrumentos se analizaron las diferencias por edad y sexo, las razones que han podido llevar al crecimiento de esta escuela de Triatlón así como sus fortalezas y debilidades, siempre con el objetivo de mejorar la organización y resultados de la misma. Se observan conclusiones cruciales como el gran nivel de relación interpersonal en la categoría Infantil o la falta de compromiso futuro por parte de la categoría Cadete entre otras.

Palabras clave: Mediadores motivacionales, compromiso deportivo, deporte base, deportes escolar, triatlón.

ABSTRACT

The study analyzes the differences in motivational mediators and commitment of school age athletes in a sport that is booming Triathlon. It takes place within a socio-cultural space and controlled as it is the Stadium Casablanca Sports Club (Zaragoza). The analyzed sample consists of 33 children between 8 and 16 years practicing this sport weekly, both in training sessions and in competitions. All of them belong to the Triathlon school created in the above mentioned club in 2012, year in which there was no school projects in similar triathlon clubs in Aragon.

The Motivational Mediators Scale in Sport (*Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD: González-Cutre y cols., 2007)*) and the Commitment Level Scale in Sport (*Escala de Grado de Compromiso Deportivo (Orlick, 2004)*) questionnaires were used as a measuring instruments. Through these instruments the differences by age and sex, the reasons which have led to the growth of this school Triathlon and their strengths and weaknesses were analyzed, always aiming to improve the organization and results of the same. Crucial conclusions as the high level of interpersonal relationship in the Kids category or lack of future commitment from the Cadet category among others are observed.

Keywords: Motivational mediators, sports commitment, school age sport, triathlon.

1. INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN

La realización de este estudio a cerca de la motivación y la dedicación en el deporte escolar viene marcada por varios factores que determinan que me incline por realizar el trabajo. Una vez terminados estos cuatro años de universidad y poder ver, tratar, practicar y estudiar numerosos temas, siempre me ha llamado la atención la motivación y el compromiso de los escolares por los distintos temas que se tratan en la escuela y fuera de ella, principalmente en el ámbito deportivo, qué factores están detrás de esas motivaciones y de el compromiso que tienen con el deporte que practican en el mismo momento y en un futuro próximo, qué les condiciona, y de esta manera poder mejorar como educador y entrenador.

Todo comienza cuando en el año 2011 entro a formar parte como deportista al Stadium Casablanca y más concretamente a la sección de Triatlón donde tras una temporada en activo siendo un miembro más, planteo realizar una escuela deportiva, orientada a niñas y niños de 8 a 12 años. Se estudia el proyecto presentado y desde ese momento hasta el día de hoy la escuela crece tanto en tiempo de días dedicados a entrenamientos como en cantidad de entrenadores, y por supuesto deportistas, pasando de 7 participantes en la primera temporada a un total de 40 en la última, y con previsión de seguir creciendo para el 2015/2016.

Durante estas tres temporadas llevo el peso de la Escuela de triatlón siendo el principal entrenador y coordinador de la misma y promoviendo distintos proyectos durante la temporada como un campus de triatlón o un blog donde participan los deportistas de manera activa.

Tanto la motivación como el compromiso con el deporte en edad escolar han sido temas muy estudiados en la sociedad pero no tanto en el deporte del triatlón, al cual podríamos calificar de “novedoso” comparándolo con otros más extendidos y con más historia en nuestro país.

Para realizar el estudio se cuenta con un total de 33 participantes en el estudio, en edades comprendidas entre 8 y 16 años de edad. Para estudiar tanto los mediadores de motivación como el compromiso deportivo me he apoyado en dos cuestionarios trabajados por Moreno

Murcia J.A. que son, Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) y Escala de Grado de Compromiso Deportivo (Orlick, 2004)

El objetivo principal de la realización del estudio es mejorar como entrenador y educador de la Escuela de Triatlón del Stadium Casablanca pudiendo implantar distintas metas a corto y largo plazo según los resultados obtenidos en el mismo, cubriendo posibles carencias vistas a través de las respuestas de los deportistas.

Quiero agradecer desde aquí la apuesta que la sección me dejó realizar a la hora de crear una Escuela de Triatlón, el apoyo y respaldo que hemos tenido los entrenadores en cada temporada y todas las facilidades dadas por el Stadium Casablanca, la confianza que han depositado en mí para desarrollar este proyecto ha sido incuestionable así como la libertad de organización y toma de decisiones. Mi compromiso con el club es total, formándome como entrenador a nivel nacional próximamente y desarrollando cada temporada pensando en los deportistas y en los objetivos marcados al comienzo de la misma.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1 EL DEPORTE INDIVIDUAL

Encontramos muchas definiciones a cerca del concepto de deporte individual, en las que vamos a destacar las siguientes. Antón (1989), habla de "actividad física de carácter psicomotriz en la que la incertidumbre en su realización sólo puede provenir del rival directo o del medio en el que se desarrolla".

Y por otro lado Parlebás (1989), lo define como "aquellos deportes en los que el practicante se encuentra solo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o una ejecución técnica, que pueden ser comparadas con otros, que también las ejecutan en las mismas condiciones".

Si nos centramos en clasificarlo, una de las clasificaciones más aceptadas es la de Parlebás (1989) que engloba a los deportes individuales en dos categorías o "situaciones psicomotrices" en función de la presencia o no de incertidumbre que pueda influir en su actuación:

- No existe incertidumbre: atletismo, natación, etc..
- Existe incertidumbre debida al espacio: escalada en solitario, esquí alpino, etcétera.

Basándose en estas categorías establece la siguiente clasificación de los deportes individuales:

- En función de la presencia de otros participantes:
 - Actuación en solitario: esquí, escalada...
 - Actuación simultánea con otros deportistas: natación, cronoescalada, carreras de atletismo...
- En función de la incertidumbre provocada por el medio (a su vez se puede dividir si existe un objeto a manipular o no):
 - Medio fijo:
 - Sin objeto a manipular: gimnasia artística deportiva en suelo, natación, carreras de atletismo (excepto relevos)...
 - Con objeto a manipular: lanzamientos, pértiga, gimnasia rítmica deportiva, ...

- Medio fluctuante o variable:
 - Sin objeto a manipular: escalada libre, natación en aguas abiertas (mar, río, océano)...
 - Con objeto a manipular: esquí, vela, ciclocross...

Otra clasificación más actualizada y aprobada es la de Batalla y Martínez (2001). Ellos agrupan los deportes individuales en:

- Atlético y combinados: como el atletismo y el triatlón.
- Acuáticos: como la natación y el salto de trampolín.
- Gimnásticos: como la gimnasia deportiva o la halterofilia.
- Náuticos: como la vela o el remo.
- De invierno: como el esquí, esquí alpino o el patinaje sobre hielo.
- Con vehículo: como el ciclismo o el parapente.
- Otros deportes individuales: en la naturaleza, la orientación deportiva, el alpinismo, o los deportes de precisión como el tiro con arco o el golf.

Los deportes individuales siempre han tenido un gran peso en la sociedad, aunque si nos centramos en el país que vivimos podemos tener la impresión de que los deportes de equipo como el fútbol y el baloncesto acaparan toda la atención, hay otros deportes como el tenis que tiene una gran importancia en el día a día y que cuenta con más de 85000 licencias, o el ciclismo, atletismo o natación (las tres disciplinas de las que se compone el Triatlón) que rondan las 65000 licencias cada uno (datos del CSD, 2014).

2.2 EL DEPORTE ESCOLAR

Como pone de manifiesto la ley deporte (Artículo 10) es una actividad deportiva organizada, practicada por los escolares de nuestra Región en horario no lectivo. Debe tener un carácter "preferentemente polideportivo" y no exclusivamente de competición, de tal manera que se garantice que todos los escolares conozcan la práctica de diversas modalidades deportivas de acuerdo con su aptitud física y edad. La finalidad del deporte escolar es completar el desarrollo educativo de cada deportista a la vez que satisfacer sus necesidades individuales.

Encontramos numerosos autores, que como podemos observar a continuación, tienen visiones distintas del deporte escolar:

- De la Iglesias (2004), al hablar de deporte escolar lo divide por un lado en deporte que se realiza dentro del horario lectivo y el complementario, que su vez lo divide en extraescolar y libre.
- Moreno (1998:168) entiende el deporte escolar como “ el deporte que se desarrolla en torno a un centro escolar, sometido a su estructura y con una incidencia directa del profesor del centro”.
- Romero Granado (2000), define el deporte en edad escolar como “todas las actividades físico – deportivas realizadas con finalidades educativas”. Este mismo autor (2001), lo define como “toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global”. En el 2005, amplía la primera definición expuesta, considerando el deporte en edad escolar como “conjunto de actividades físico-deportiva que se desarrolla en horario no lectivo, dirigidas a la población en edad escolar, y de participación voluntaria”.
- Blázquez (1995: 24), se refiere al deporte escolar como “toda actividad física que se desarrolla durante el periodo escolar al margen de las clases obligatorias de educación física y como complemento de esta”. Además añade que se incluyen dentro de estas las actividades con carácter voluntario.
- Por lo tanto, coincidiendo con Giménez (2001), Águila y Casimiro, (2003: 32), Vázquez (2001) el deporte escolar y el deporte en edad escolar deben tener un carácter eminentemente educativo, de manera que uno complementa al otro y viceversa. A este respecto, Sánchez Bañuelos (2002) afirma que debido al poco tiempo del que disponemos para impartir los contenidos deportivos en las clases de educación física, permite cuestionar que se alcancen los objetivos establecidos en referencia a los beneficios saludables de la actividad física, entre otros. Por ello, considera que para que la Educación Física alcance los objetivos pretendidos, no debe estar desvinculada de la

actividad física que los alumnos realizan fuera del contexto educativo, ya sea en el propio centro educativo con carácter extraescolar o fuera del mismo.

- Del mismo modo, Sánchez Bañuelos (2000) afirma que para que la Educación Física escolar alcance los objetivos establecidos no puede ni debe estar desvinculada de la actividad física realizada por los escolares durante su tiempo libre, bien sea en la propia escuela con carácter extracurricular, o fuera de ella en clubes o escuelas deportivas.
- En esta misma línea, Romero Granados (2004), afirma que, tanto el mundo del deporte como el de la educación necesitan de una coordinación en todos los niveles, para que de este modo el deporte se convierta en un instrumento indispensable en la formación global de la persona.

Por otro lado, siguiendo centrados en este campo del deportes escolar, como defienden (Hernández y Velázquez, 1996), aunque las actividades deportivas se realicen fuera del horario lectivo, no tengan un carácter académico y sean opcionales, deben estar entroncadas con el Proyecto Educativo del centro escolar donde tienen lugar. Para los niños, niñas no existe un tiempo de formación y otro diferente. Sus experiencias cotidianas, sus sensaciones y percepciones, la información que asimilan y procesan, constituyen aspectos que, desde diferentes contextos, forman parte de un proceso único y continuo que delimita y configura el cauce por el que transcurre la vida en cada uno de ellos

En el ámbito escolar la competición se estructura principalmente en dos marcos: el escolar y el federado. Según los fundamentos de la actividad física y el deporte escolar (CSD, 2010), la competición en el marco del deporte escolar debe tener intrínsecamente una función formativa, no constituyendo un fin, como sucede en el deporte de alto rendimiento.

2.3. EL TRIATLON ESCOLAR EN ESPAÑA Y ARAGÓN

El triatlón es un deporte en auge en nuestro país, donde cuenta ya con más de 20.000 licencias (Datos del CSD 2014), además de más de 850 clubes federados. En Aragón desde el año 2010, donde apenas se superaban las 250 licencias, actualmente en el año 2015 (Septiembre) se cuenta con más de 750 federados. (Datos Federación Aragonesa de Triatlón, 2015). En la siguiente tabla podemos observar las distintas categorías que han participado en Aragón en la temporada 2014/2015.

CATEGORIA	MASC.	FEM.	MIXTO	FECHA NAC.
CADETE	SI	SI	SI	1998, 1999, 2000
INFANTIL	SI	SI	SI	2001 y 2002
ALEVÍN	SI	SI	SI	2003 y 2004
BENJAMÍN	SI	SI	SI	2005 y 2006
INICIACIÓN	SI	SI	SI	2007 y 2008

Tabla de categorías según edades en Triatlón (Federación Aragonesa de Triatlón, Normativa)

Mayor repercusión ha tenido el triatlón en el deporte escolar, aunque en 2006 se introdujo como deporte escolar en Aragón, hasta 2011 no existían apenas pruebas de deporte escolar en nuestra comunidad ni apenas licencias escolares, y a día de hoy contamos con 185 licencias de deportistas escolares vinculados a algún club aragonés llegando a tener 984 participantes entre todas las competiciones disputadas.

	INICIACION	BENJAMIN	ALEVIN	INFANTIL	CADETE	
JACA	9	8	13	11	20	61
PERDIGUERA	14	34	31	17	27	123
FRAGA	20	8	10	2	17	57
TOMA TIEMPOS				3	19	22
UTEBO	160	49	41	18	21	289
ST. CASABLANCA	20	31	32	17	26	126
CALATAYUD	14	25	12	14	17	82
CALATAYUD	7	26	19	12	25	89
ST. VENECIA	4	30	24	20	17	95
CTO. ESPAÑA					8	8
TERUEL	2	2	7	5	6	22
TECNIFICACION PALENCIA				10		10
	250	213	189	129	203	984

Tabla de participantes por categorías en competiciones realizadas en Aragón en la temporada 2013-2014. (Federación Aragonesa de Triatlón, Memoria anual).

Las escuelas deportivas de Triatlón vienen desarrollándose en muchas zonas de España como Galicia, Andalucía, Madrid o Cataluña desde hace años, en la gran mayoría de los casos vinculadas a escuelas de natación, deporte con más historia en nuestro país. La residencia Blume y el CAR de Madrid entre otros aloja y beca a deportistas de Triatlón desde hace varios años. Por otro lado existen datos de escuelas de triatlón funcionando en otros países del mundo desde hace muchos más años como Australia o Nueva Zelanda donde el peso de este deporte es mucho mayor que el que se le da en nuestra zona.

En Aragón el deporte comienza a ganar adeptos y poco a poco en los últimos años se va avanzando en el desarrollo del mismo en los deportistas en edad escolar, comenzando por preparar y adaptar competiciones a su edad, estableciendo categorías, reglamentos, distancias, etc. Con esta expansión, comienzan a aparecer las escuelas de Triatlón en Aragón y más concretamente en Zaragoza y sus alrededores.

2.4 EL TRIATLON ESCOLAR EN EL STADIUM CASABLANCA

El club Stadium Casablanca fue creado en mayo de 1948 gracias al esfuerzo y tesón del sacerdote Francisco Izquierdo Molins plasmó sus ideales e interés por el deporte y poder conducir a la juventud hacia él. Vio en Stadium Casablanca un futuro importante para la

juventud que él quería se formara personalmente a través del deporte, quiso convertir el recién nacido club en una gran escuela de deportistas, y lo consiguió, pues a través de la historia han sido muchos los que tras formarse en este club representaron a Aragón en toda clase de eventos deportivos, llegando muchos de ellos a vestir la camiseta nacional en competiciones internacionales de diversas disciplinas deportivas.

En el año 2.005, la Agrupación Deportiva en vista del número de triatletas y ciclistas que pertenecen a Stadium Casablanca, se decide a dar el paso de integrarnos como Sección Deportiva como Sección Triatlón y Ciclismo. En esos momentos competíamos en pruebas en Aragón, Liga Popular Triatlón Cros y ocupábamos el puesto 145º del Ranking Nacional de Clubes. La Sección estaba formada por 20 triatletas.

Un año más tarde, y durante dos temporadas, se incorpora Luis Manzano Benito como director técnico de la sección. Comenzamos a competir en todas las pruebas del Calendario Oficial de la Federación española de Triatlón. La sección comienza a crecer tanto en cantidad como en calidad de sus deportistas. En estos dos años destaca un potente equipo femenino que compitió en Primera División, junto a los mejores clubes nacionales.

En el año 2008 toma las riendas de la dirección técnica Miguel López Allué con el objetivo de seguir mejorando la sección y conseguir un soñado ascenso del equipo masculino a la Segunda División. Para ello se concretan entrenamientos dirigidos y se incorpora algún técnico más a la sección. En estos años nuestro club comienza a ser un referente en la comunidad, dominando en casi todas las modalidades y adjudicándose el ranking aragonés de clubes de 2009 y 2010. A nivel nacional sigue mejorando y ya cuenta con triatletas en la categoría élite.

En junio del año 2012, y tras varios intentos quedándonos a puertas, llega el ascenso del masculino a la Segunda División. Situándonos entre los veinte mejores equipos del panorama nacional. Solamente dos años después en Santander en Septiembre de 2014 se consigue el ascenso a la preciada Primera División que sitúa al club en la élite nacional del triatlón.

Actualmente cuenta con 102 deportistas con licencia federativa en Triatlón (Septiembre de 2015) con una estructura muy bien asentada a través del trabajo en equipo y los entrenamientos grupales.

En el mes de septiembre de 2012 comenzó un proyecto de Escuela de Triatlón que continúa activo a día de hoy, del cual formo parte de manera activa, siendo el director técnico de dicho grupo de entrenamiento.

Ha tenido una gran expansión desde su comienzo con 7 participantes hasta llegar a las más de 40 licencias escolares actualmente entre sus distintas categorías desde iniciación a Cadete. Aunque el comienzo fue difícil, como todas los nuevos proyectos, pronto se consolidó aumentando año a año los servicios dados a los deportistas hasta llegar a los 4 días de entrenamientos semanales además de competiciones.

Actualmente y como viene siendo normal y esperado, otros clubes importantes de Zaragoza han comenzado a sacar adelante escuelas de Triatlón como el Olivar, C.N. Helios, o Stadium Venecia, consolidándose de esta manera el deporte escolar en Aragón para los próximos años.

2.5 LA MOTIVACIÓN

Ha sido siempre un concepto de gran interés entre la comunidad educativa y deportiva ya que a menudo surge la pregunta sobre cuál es la razón o razones que llevan a ciertos deportistas a sacrificar gran parte de su tiempo y dedicar grandes esfuerzos a la práctica deportiva en lugar de optar por una vida más sedentaria y, en principio, cómoda. (Monroy, A. y Sáez, G. ,2011)

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, 1964; Roberts, 2001), siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Kanfer, 1994; Sage, 1977).

Quizá la más completa es la que formuló (Littman, 1958) quien señaló que “La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación”.

Según Monroy, A. y Sáez, G. (La motivación y rendimiento en el deporte, 2011) la mayoría de autores suelen distinguir entre dos tipos principales de motivación, la intrínseca y la extrínseca.

La conducta intrínsecamente motivada es aquella que no tiene otro objetivo excepto el propio placer o interés personal en realizarla. La motivación intrínseca, por tanto, encuentra su fundamento en una serie de necesidades psicológicas definidas que incluye, entre otras, la causación personal, la efectividad y la curiosidad.

Este tipo de motivación surge espontáneamente por tendencias internas y necesidades psicológicas, sin que haya recompensas extrínsecas.

La motivación extrínseca, por su parte, está relacionada con la perspectiva conductista. Esta corriente no niega que existan causas internas asimismo influyentes, pero otorga un papel preponderante a aquellas causas de la conducta que provienen del exterior y que no se encuentran dentro de la persona. De este modo, serían fuentes de motivación extrínseca el dinero o las amenazas de castigo, entre otras.

Los conocidos condicionamientos clásico y operante serían los puntos de partida para estudiar más en profundidad la motivación extrínseca.

Por el contrario, el estudio de la motivación intrínseca representa una línea de investigación contraria al enfoque conductista, y sus partidarios defienden que los seres humanos están por naturaleza “intrínsecamente motivados”. Para explicar por qué las personas realizan ciertas conductas cuando las recompensas y castigos extrínsecos son mínimos, los teóricos de la

motivación intrínseca hablan de la importancia de necesidades psicológicas tales como la competencia y la curiosidad. (Alcaraz Romero, V. M. y Guma Díaz, E., 2001)

En el deporte, el entrenador es el principal motivador y, por tanto, su personalidad, su convicción, sus fines y sus técnicas de motivación son fundamentales para el desarrollo de las actitudes y el éxito de los jugadores. (Cantón Chirivella, E., 1997)

El entrenador puede estar sacrificando otros elementos del juego también importantes para reforzar su área (por ejemplo, un entrenador muy ordenado tendrá equipos ordenados, uno amante de la defensa tendrá equipos de grandes defensores...)

Para la completa aproximación de la motivación según Cantón Chirivella, E. (1997)

son esenciales los siguientes factores:

1. El entrenador necesita reforzar su propia filosofía acerca de lo que es importante (factores de motivación)
2. Necesita poner sus métodos de filosofía en acción.
3. Si no hay éxito, tiene que decidir cómo mejorar la situación.
4. Percatarse de las ventajas y desventajas de su filosofía.
5. En qué aspecto se queda corto a nivel de motivación.
6. El entrenador tiene que estar atento a cómo trabaja la motivación a nivel del equipo y cómo afecta a cada jugador.
7. Debe esforzarse para determinar si de forma inconsciente puede minar las metas motivacionales de los jugadores.

Las formas principales según Monroy, A. y Sáez, G. (2011) de conseguir la motivación en el deporte son dos:

1. Conversaciones, coloquios y discusiones con el equipo
2. Diálogos individuales con cada deportista

Asimismo, es importante recordar que existe cierta seguridad cuando los jugadores saben lo que va a pasar, por lo que el entrenador debe motivar a los jugadores para que valoren más allá de lo que seguramente va a pasar.

Las razones fundamentales según Monroy, A. y Sáez, G. (2011) para motivar a los deportistas serían:

- El jugador busca obtener reconocimiento.
- El jugador quiere sentirse fuerte.
- En ciertos casos, también puede intentar satisfacer un deseo de sus padres, amigos o cualquier otra persona
- El jugador puede estar intentando desahogar sus sentimientos de ira, etc.

La motivación debe estar presente en el equipo toda la temporada para estar en una constante situación de trabajo y aprendizaje.

Para que la motivación sea efectiva, según el jugador debe:

- Sentirse único y especial de cierto modo.
- Ser manejado a nivel personal
- Comprender y aceptar claramente las metas del equipo.

2.6 EL COMPROMISO

El compromiso deportivo es entendido como una disposición psicológica que representa el deseo y la decisión de seguir participando en el deporte (Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, y Keeler, 1993). Éste viene determinado por el grado de diversión que obtiene el deportista de la participación deportiva, las inversiones personales, las oportunidades de implicación y las coacciones sociales, además de la influencia de las alternativas de implicación y el apoyo social (Scanlan, Russell, Beals, y Scanlan, 2003).

El entrenador es un elemento muy condicionante, o más bien, su manera de focalizar

la actividad, que determinará una mayor o menor predisposición de los niños a la realización de actividades deportivas (Conroy y Coatsworth, 2006; Gallimore y Tharp, 2004).

En lo relativo a la influencia de los compañeros en el compromiso deportivo, podemos destacar que Weis y Williams (2004), señalaban que hasta hace poco tiempo no se había dado importancia a los compañeros para tenerlos en cuenta en la motivación y logro en el deporte, y sin duda son un referente para los niños en su vida, con ellos son con los que comparten gran parte de las nuevas experiencias de socialización que les irán formando como personas. Diversos autores han comenzado a preocuparse e interesarse por esta cuestión, así Ntoumanis, Vazou y Duda (2007) consideran que los compañeros pueden predecir los logros motivacionales de una forma relativamente independiente al del entrenador o la influencia de los padres. Weis y Smith (2002) encontraron la amistad como predictor en el compromiso y la práctica futura

El compromiso deportivo de un deportista viene determinado por el grado de diversión que obtiene de la participación deportiva, las inversiones personales, las oportunidades de implicación y las coacciones sociales, además de la influencia de las alternativas de implicación y el constructo de apoyo social recientemente añadido por los autores al modelo (Scanlan y cols. 2003). Dicho modelo teórico está en fase de elaboración y validación empírica por lo que, seguramente, algunos de estos constructos se verán matizados, eliminados o ampliados. Aun así, distintos estudios realizados tanto en muestras de deportistas anglosajones (Carpenter y Coleman, 1998) como en nuestro país (García-Mas y cols., 2005, Sousa et al. 2005, Torregrosa y cols. 2005) ponen de manifiesto que aspectos como la diversión son determinantes claves del compromiso deportivo.

3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

- Investigar las motivaciones que llevan a los deportistas pertenecientes a la sección de Triatlón a practicar el deporte, observando qué parámetros valoran más y que menos.
- Observar el compromiso que tienen con el deporte, pudiendo resolver de esta manera posibles carencias.
- Conocer si hay relación entre las motivaciones y el compromiso que hay como grupo en general a seguir practicando el deporte del Triatlón.
- Observar diferencias por sexos y categorías pudiendo establecer estrategias para la siguiente temporada en caso de encontrar grandes diferencias en los resultados.

4. METODOLOGÍA

4.1 MUESTRA

La población del estudio va a estar compuesta por deportistas en edad escolar que entrenan habitualmente en la Escuela de Triatlón del Stadium Casablanca.

La muestra esta formada por un total de 33 triatletas cuyas edades están entre los 8 y los 16 años (edad media=11,125 DT=2,821), con un total de 23 chicas (edad media=10,56) y 10 chicos (edad media=12,55). Centrándonos en las edades, tendremos 8 con 8 años de edad, 3 con 9 años, 7 con 10 años, 4 con 11 años, 2 con 12 años, 1 con 13 años, 1 con 14 años, 2 con 15 años y 5 con 16 años de edad. Quedando las categorías de la siguiente manera:

- Benjamín: 11 deportistas
- Alevín: 11 deportistas
- Infantil: 3 deportistas
- Cadete: 8 deportistas

Todos los deportistas cuentan con licencia escolar aragonesa con el club Stadium Casablanca mediante la cual participan en las distintas pruebas a lo largo de la temporada y entrenan semanalmente con el club.

4.2 INSTRUMENTOS

Para llevar a cabo la recogida de datos se han utilizado dos cuestionarios validados y obtenidos del Centro de Investigación del Deporte (CID) de la universidad Miguel Hernández de Elche, donde distintos investigadores como Moreno Murcia J.A. han abordado el estudio del movimiento humano desde diferentes perspectivas, tanto biológicas como comportamentales y sociales.

Los cuestionarios no han tenido que ser apenas modificados salvo sustituir en dos preguntas la palabra “fútbol” por “tu deporte”. Son por tanto cuestionarios validados que determinan que vamos a conseguir medir lo que deseamos y en donde a través de varias preguntas ya se preestablecen unas variables que estudiaremos con más detenimiento.

El primer cuestionario es relevante a la motivación y se trata de una *Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD)* que cuenta con un total de 23 ítems donde los deportistas deben indicar una escala del 1 al 5 donde 1 es totalmente desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Es utilizada en el trabajo de González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación auto determinada en deportistas adolescentes.

El segundo cuestionario esta relacionado con el compromiso deportivo siendo utilizada una *Escala de Grado de Compromiso Deportivo (Orlick, 2004)* que siendo más corta que la anterior cuenta con 11 ítems y se basa en el mismo procedimiento ya nombrado, de total desacuerdo a totalmente de acuerdo con números del 1 al 5. Esta escala es utilizada en el trabajo de Belando, N., Ferriz-Morell, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español.

Ambos cuestionarios se podrán encontrar en su formato original y en la versión web (utilizada en el estudio) al final del estudio en el apartado de “Anexos”.

4.3 PROCEDIMIENTO

El estudio se realizo a los deportistas del Stadium Casablanca siguiendo los siguientes pasos:

Se hizo llegar un correo a todos los padres y deportistas con un enlace para poder realizar los dos formularios ya que se pasó la escala a un formulario de Google, el cual da una total confidencialidad ya que los datos se van almacenando en una base de datos a la cual solo tengo acceso yo y no recibo un correo cuando lo envían.

A los deportistas que tuvieron problemas para rellenarlo por internet, se les facilitó la versión impresa de los cuestionarios al finalizar uno de los entrenamientos para que pudieran

rellenarlas y entregarlas al siguiente día. Posteriormente se pasaron a mano esos cuestionarios a la plataforma web para almacenarlos en la base de datos antes mencionada.

En el correo que se mandó a las familias se explicó la finalidad del estudio y la confidencialidad del mismo, dando las gracias de antemano por su colaboración. El objetivo de mandarlo por correo era facilitar así la disposición del mismo pudiéndolo realizar incluso desde un teléfono inteligente o una Tablet y dado el gran manejo de las tecnologías por parte de los niños en esta edad siempre dándole un formato de colores e imágenes interesante podría ser más atractivo y captar de esta manera más su atención siendo las respuestas meditadas por su mayor grado de concentración.

4.4 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Para realizar el análisis de los datos me he apoyado en la plataforma de formularios de Google, la cual está a disposición de todas las personas, mediante ella, en el momento que se realizan los cuestionarios se almacenan las respuestas en una base de datos (tabla similar a la utilizada en Excel) que te permite sacar gráficas y porcentajes del cuestionario, así como exportar los datos en distintos formatos como Excel, PDF, etc.

5. RESULTADOS

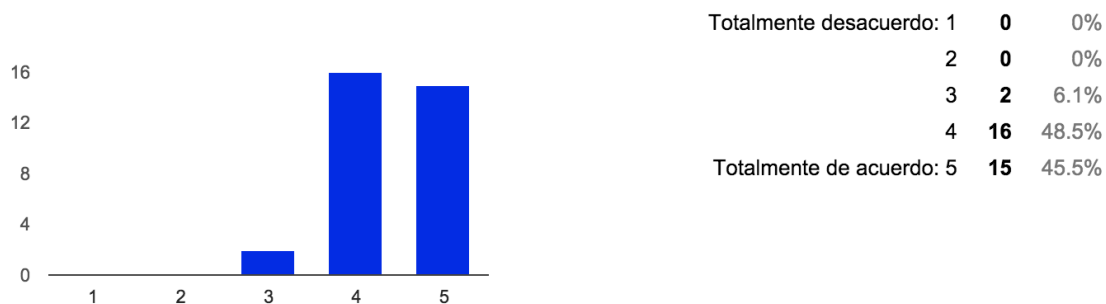
Una vez que se han recogido los datos obtenidos de los cuestionarios de los 33 participantes en la encuesta vamos a proceder a analizarlos.

Vamos a separar dos grandes análisis de datos, ya que queremos medir dos variables distintas como son los mediadores motivacionales y el compromiso. Comenzaremos con el primero nombrado, donde además analizaremos algunas variables referentes a varias preguntas del cuestionario que nos darán una visión de una serie de ítems que utilizaremos a posteriori para sacar las conclusiones.

5.1 MEDIADORES MOTIVACIONALES

Para analizar los datos obtenidos mediante el estudio, se va a establecer de cada ítem una tabla donde además de aparecer la media de respuesta con un gráfico de barras, dividiremos en una tabla los resultados por categorías y sexos, pudiendo observar posibles diferencias entre sus respuestas. Al finalizar todas los ítems del estudio nos centraremos en las agrupaciones de los mismos que en este caso se refieren a la relación, la autonomía y la competencia.

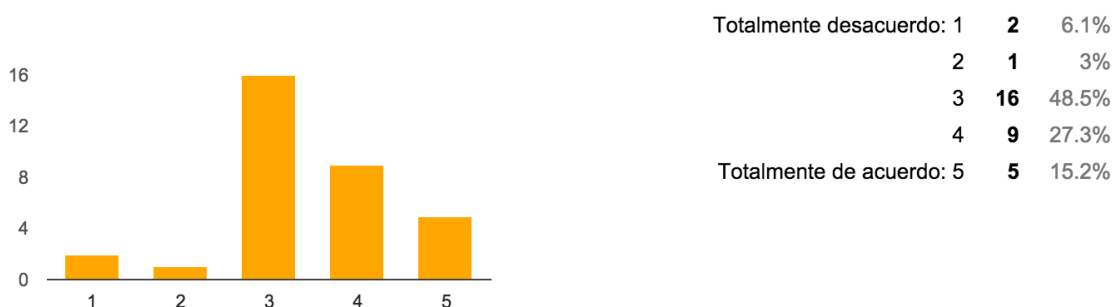
1. Realmente me gusta la gente con la que entreno.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,27	4,27	5	4,25	4,3	4,31	4,33

Podemos observar como en general valoran si les gusta la gente con la que entrenan por encima de 4 en media total (4,33), habiendo una similitud casi sin poder apreciar diferencias entre chicas y chicos y destacando el grupo de categoría infantil que por unanimidad han respondido con la variable 5 (Totalmente de acuerdo). Encontramos total igualdad en el resto de categorías (4,2). Solo valoran en la escala con la variable 3 el 6.1% de los encuestados.

2. Soy muy bueno en casi todos los deportes.

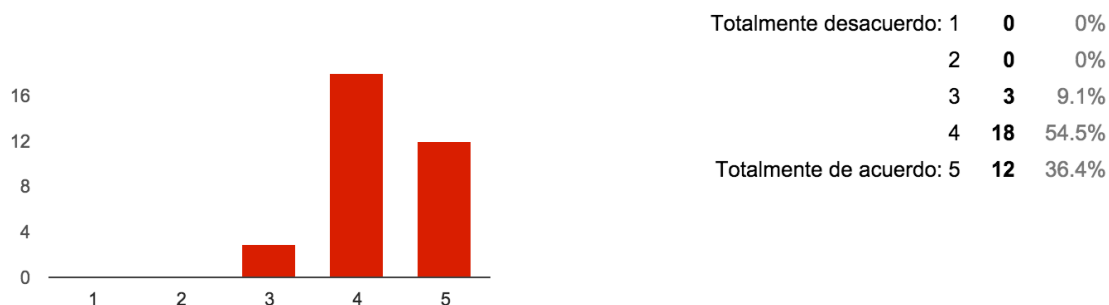


Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,45	4	3,33	2,75	2,9	3,81	3,45

Observamos que a la pregunta de si son bueno en todos los deportes hay bastante unanimidad en quedarse en un punto medio como reflejan los/as 16 deportistas que contestaron marcando la variable 3, sorprende si nos fijamos que hay grandes diferencias entre las categorías, donde claramente la categoría cadete (2,75) se queda casi 0.8 puntos por debajo de la media y en el

apartado de masculino y femenino prácticamente hay un punto de diferencia. En cambio la categoría alevín sube la media teniendo un 4 de media.

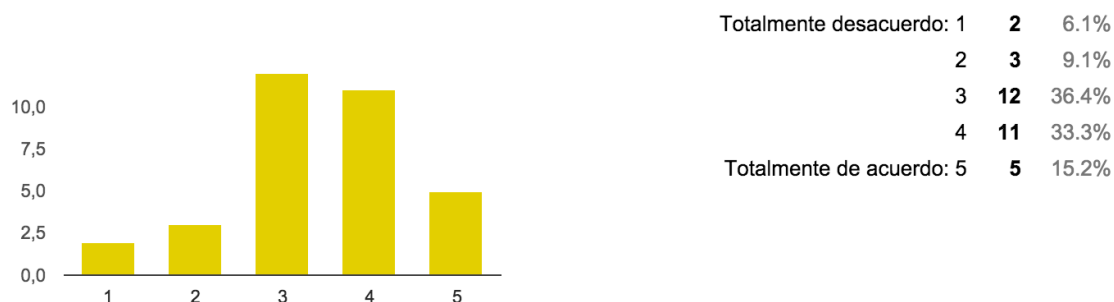
3. Me llevo bien con los compañeros.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,18	4,27	5	4	4,3	4,22	4,24

Según las estadísticas podemos observar como la relación con los compañeros de entrenamientos es muy buena, destaca de nuevo como en la Gráfica 1 que en categoría infantil la media es la máxima sacando un 5. El parámetro más bajo lo saca la categoría cadete con 4 aunque no es un dato relevante ya que la media total se sitúa en 4,24. Por otro lado llama la atención que de los 33 encuestados nadie ha respondido ni a la variable 1 ni 2 en la escala, y solamente un 9,1% ha respondido con la variable 3, siendo la variable 4 la más elegida con un total de 18 encuestados lo que representa un 54,5% o lo que es lo mismo, más de la mitad.

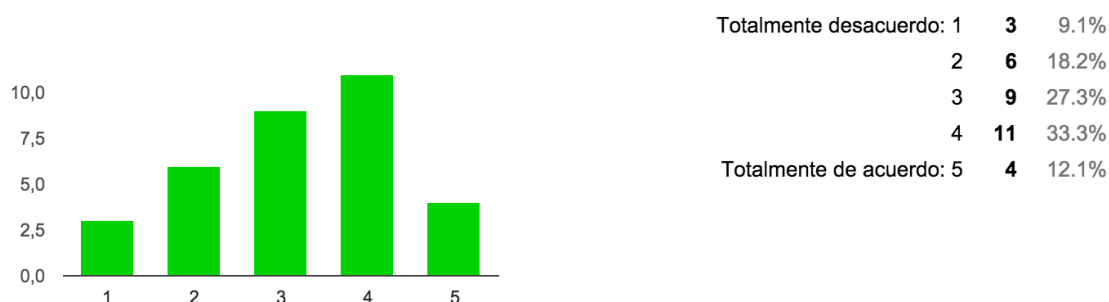
4. Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,18	3,72	4	3,25	3,6	3,5	3,45

Viendo las respuestas obtenidas a cerca de la habilidad deportiva que han tenido una nota media de 3,45 vemos que hay gran cantidad de variedad de respuestas ya que tres de los parámetros han estado por encima del 15% y ninguno se ha quedado sin marcar. Destaca una diferencia entre categorías sacando más de 0,8 puntos la categoría infantil a la benjamín quedándose la Alevín a mitad de camino. Por otro lado la categoría cadete también tiene una nota media baja situándose en 3,25 por debajo de la media total. En cuanto a las diferencias entre masculino y femenino solo hay una décima lo que nos da una visión de igualdad.

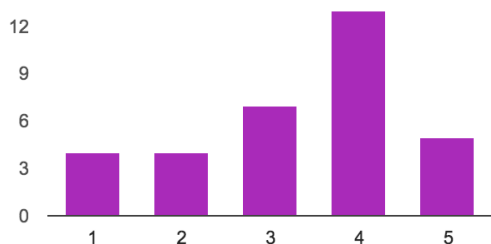
5. Me dejan tomar decisiones.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,09	3,18	3,33	3,5	3,5	3,18	3,24

Observamos una gran unanimidad ya que la media de respuestas se sitúa en 3,24 y todas las categorías están en escasas 4 décimas de diferencia siendo la media más baja la de la categoría benjamín con 3,09 y la más alta la de la categoría cadete con 3,5. Por otra parte vemos una diferencia de 0,32 puntos entre las respuestas masculinas (3,5) y las femeninas (3,18). Es una de los ítems de toda la encuesta que están más igualados como podemos observar en el gráfico de barras ya que todas las respuestas han estado por encima del 9% siendo la variable 4 la más elegida con 11 elecciones lo que lleva a un 33% del total de los participantes.

6. Me permiten elegir actividades.

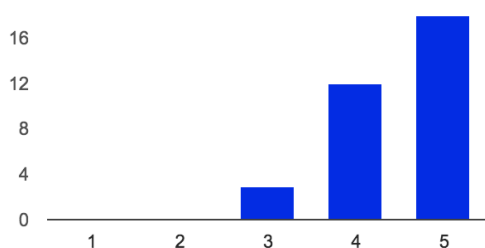


Totalmente desacuerdo: 1	4	12.1%
2	4	12.1%
3	7	21.2%
4	13	39.4%
Totalmente de acuerdo: 5	5	15.2%

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,27	2,90	4,66	3,5	3,6	3,318	3,33

Interesantes respuestas las obtenidas en esta pregunta ya que como vamos a ver ahora encontramos grandes diferencias entre categorías. Tenemos 1,7 puntos de diferencia entre la categoría Alevín (2,9) y la Infantil (4,6) siendo que la diferencia de edad es muy escasa. Con una media de 3,3 en general, vemos que la respuesta más elegida ha sido la variable 4 con un 39,5% de las respuestas totales dejando con menos de 10 respuestas al resto de opciones que había para elegir.

7. Me siento bien con las personas con las que entreno.



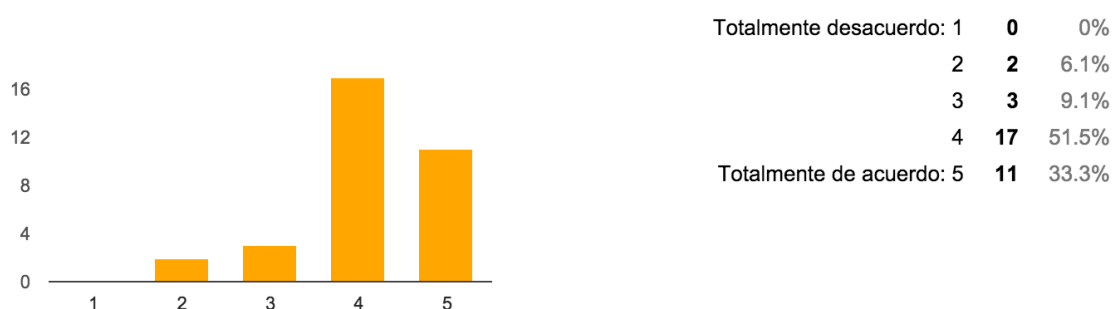
Totalmente desacuerdo: 1	0	0%
2	0	0%
3	3	9.1%
4	12	36.4%
Totalmente de acuerdo: 5	18	54.5%

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,27	4,36	5	4,5	4,6	4,318	4,42

Observamos un aplastante “Totalmente de acuerdo” en esta pregunta analizando que todas las categorías han puntuado con una media por encima de 4 teniendo un 4,42 de media total. Benjamín ha tenido la media más baja de respuestas con 4,27 e infantil la más alta con

unanimidad de sus participantes en 5. Más de la mitad de los participantes, en total 18 (54,5%) han respondido con la variable 5 (Totalmente de acuerdo) a la hora de realizar el formulario, y las dos primeras opciones de respuesta se han quedado totalmente vacías. Prácticamente encontramos igualdad entre las chicas y los chicos separándolos una sola tres décimas situándose ambos por encima de 4,3.

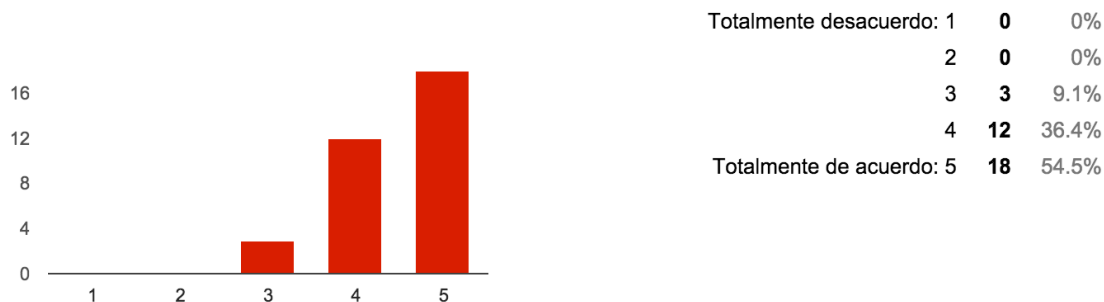
8. Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,18	4,36	4,33	3,75	4,3	4,18	4,15

Analizando los datos obtenidos podemos ver como tres de las cuatro categorías se sitúan por encima del 4 de media siendo Alevín la más destacada con 4,36 y en cambio la categoría Cadete se queda por debajo llegando sólo al 3,75. Destacamos que ninguno de los participantes escoge la variable 1 (Totalmente desacuerdo) y hasta más de la mitad (51,5%) se decantan por la variable 4. Respecto a la diferencia entre deportistas masculinos y deportistas femeninos es mínima siendo solamente de 0,12 puntos. La media total final se sitúa por encima de los 4 puntos llegando a ser 4,15.

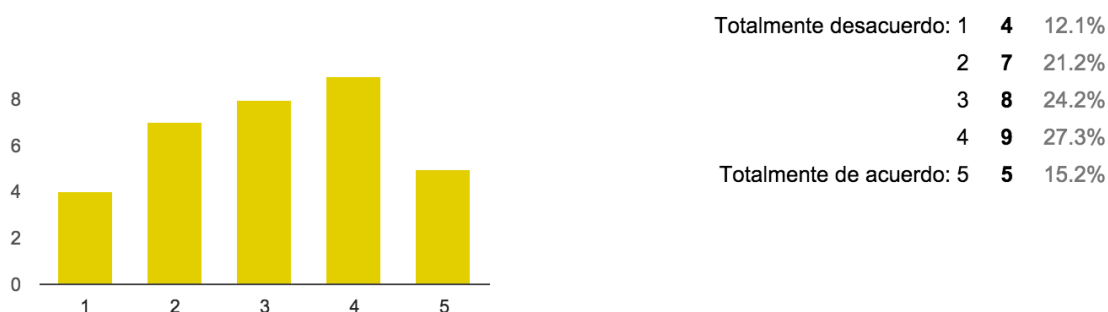
9. Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,727	4,54	5	3,625	4,2	4,54	4,33

En respuesta a esta pregunta podemos ver que han estado en general muy de acuerdo, aunque hay que destacar algunos datos de categorías en concreto. Con una media de 4,33 podemos intuir una buena respuesta por parte todos pero llama la atención que en categoría Cadete el valor medio se ha quedado en 3,6 siendo muy bajo si lo comparamos con el resto de categorías que van por encima del 4,5 llegando al 5 de media en categoría Infantil. También destaca una diferencia de 0,34 puntos entre los deportistas masculinos (4,2) y las deportistas femeninas (4,54). Aun así más de la mitad, un total de 18 participantes (54,5%) han marcado la variable 5 (Totalmente de acuerdo) y 12 la variable 4. Quedándose sin puntuar las primeras dos variables.

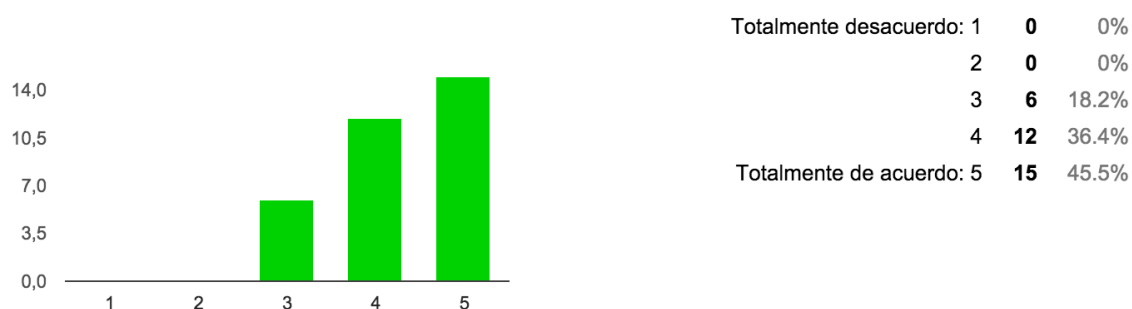
10. Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,36	3	1,66	3,5	3,2	3	3,12

Si nos centramos en los resultados, hasta el momento es la pregunta con respuestas más igualadas, siendo que todas las variables han sido puntuadas con más de un 10% de las respuestas teniendo un resultado medio final de 3,12 (de los más bajos). Si vemos los deportistas masculinos y los femeninos apenas encontramos 0,2 puntos de diferencia pero es en las categorías donde vemos mayor diferencia. Mientras que las categorías de Benjamín (3,36), Alevín (3) y Cadete (3,5) están en una media de 3 o superior, la categoría Infantil se queda muy por debajo teniendo una media de 1,67. La variable menos elegida ha sido la 1 (Totalmente desacuerdo) con el 12,1% de las respuestas y la más elegida ha sido la 4 con el 27,3% de las mismas.

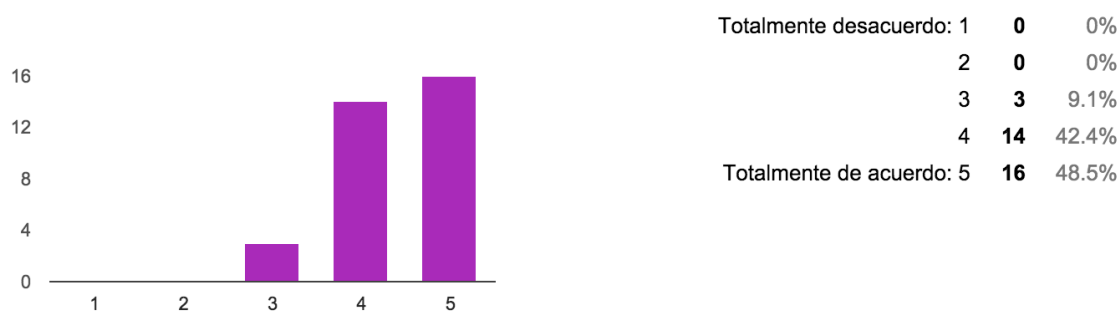
11. La gente en los entrenamientos se preocupa por mi.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,36	4,09	5	4,125	4	4,4	4,27

Observamos unas buenas respuestas donde todas las categorías están por encima de 4 siendo significativo el resultado de la categoría infantil donde todos sus miembros han optado por la variable 5 (Totalmente de acuerdo). Observamos una diferencia sustancial de 0,4 puntos en la media obtenida entre las deportistas femeninas (4,4) y los masculinos (4); dejando de esta manera una media total de 4,27 puntos. Nadie ha respondido a la variable 1 y 2 siendo la variable 5 la más respondida con un total de 15 deportistas (45,5%).

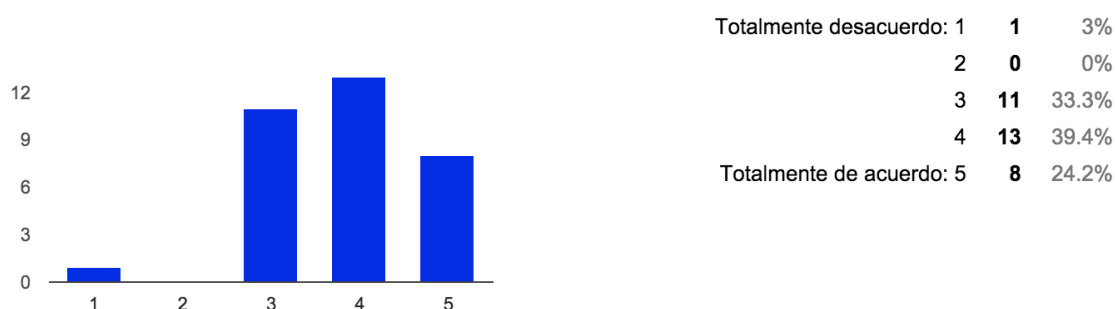
12. Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,09	4,27	5	4,75	4,5	4,31	4,39

Podemos observar que destaca la categoría Infantil de nuevo por encima de las demás donde todos sus participantes han elegido la variable 5 (Totalmente de acuerdo), mientras que encontramos una diferencia de más de 0,9 puntos con otra categoría como es la Benjamín que sólo llega a los 4,09 de media. En un total de 4,39 puntos de media entre todos los participantes vemos como apenas hay una diferencia de 0,2 puntos entre los deportistas masculinos (4,5) y las deportistas femeninas (4,31). Las respuestas más elegidas han sido la variable 4 y la 5 con 14 y 16 respuestas respectivamente siendo la 5 la más elegida con casi la mitad de los participantes (48,5%). Las variables 1 y 2 de nuevo se han quedado sin respuestas.

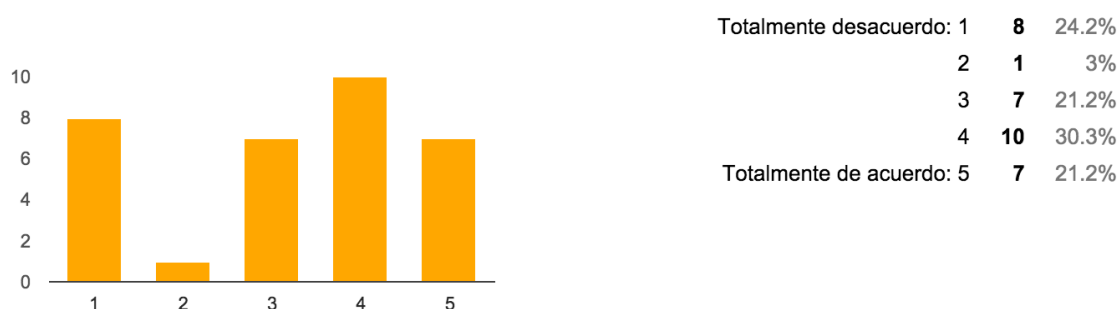
13. Se tiene en cuenta mi opinión.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,63	4,18	4,33	3,25	3,8	3,77	3,78

Podemos observar que al analizar esta pregunta, los valores con más respuestas han sido el 3 y el 4 que entre ambos suman el 70,7% de las respuestas, quedándose el valor 2 sin ningún deportista. La media total queda marcada en 3,78 estando muy igualada en cuanto a deportistas masculinos y femeninas se refiere pero no es así en las categorías. Podemos ver como dos medias están por encima de 4 como son la categoría Alevín (4,18) y la Infantil (4,33) pero dos se quedan por debajo incluso con más de un punto de diferencia como es con la categoría Cadete (3,25).

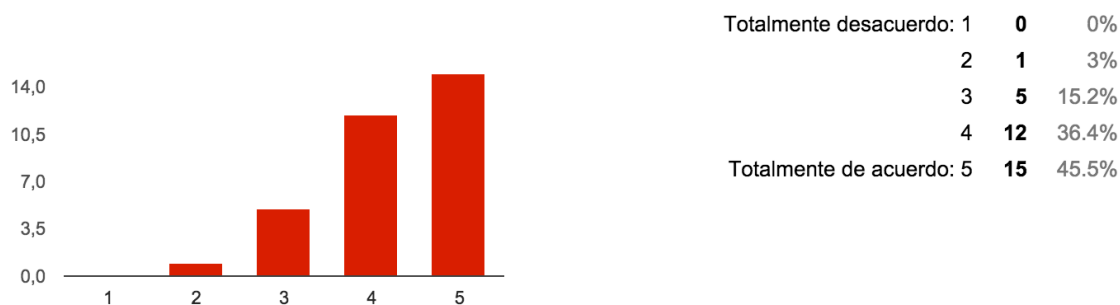
14. Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,54	3,18	2,33	3,25	3,1	3,22	3,24

Grandes diferencias las que encontramos ante esta pregunta y mucha diversidad de respuestas, aunque tenemos una media total de 3,24 podemos observar que en el código de barras cuatro de los cinco valores se han quedado muy igualados, aunque no pasa lo mismo en las categorías donde encontramos hasta 1,2 puntos de diferencia entre las categorías Benjamín (3,54) e Infantil (2,33). Por otro lado no vemos diferencias entre sexos separándoles 0,1 punto en la media obtenida. Llama la atención la gran cantidad de respuestas que ha tenido la variable 1(Totalmente desacuerdo) que con 8 deportistas se convierte en prácticamente una cuarta parte de las respuestas (24,2%).

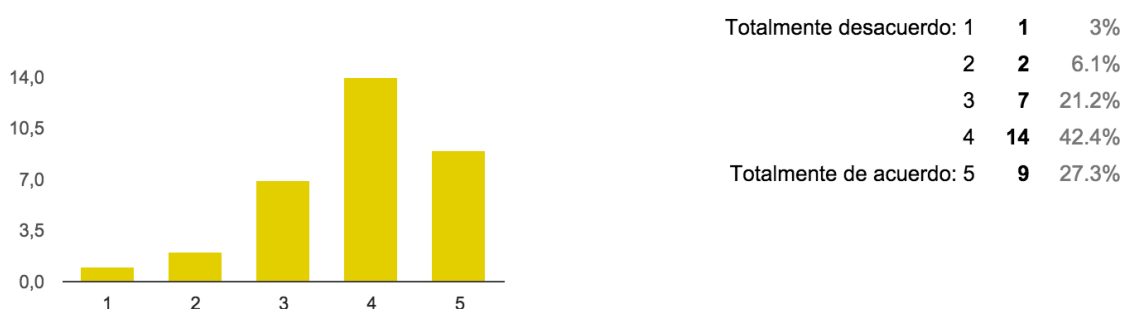
15. Considero cercana a mí a la mayoría de la gente con la que entreno.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,45	4,27	5	3,625	4,3	4,31	4,24

Pregunta donde casi la mitad de los encuestados (45,5%) se han decantado por la variable 5 estando totalmente de acuerdo con que consideran cercana a la gente con la que entrenan. Llama la atención las grandes diferencias en las categorías donde destaca un resultado medio muy bajo en la categoría cadete que se queda con un 3,6 de media frente a otras categorías como Benjamín (4,45), Alevín (4,27) o Infantil que por unanimidad han elegido la variable 5. De esta manera se consigue un resultado medio total de 4,24 sin tener relevantes diferencias entre las deportistas femeninas y los deportistas masculinos.

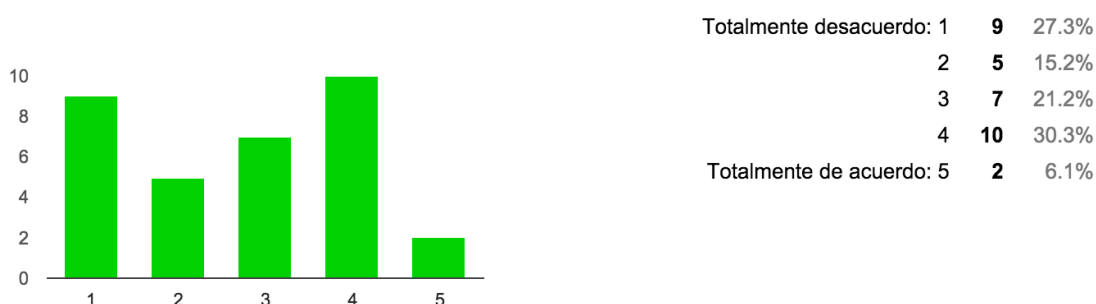
16. Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,09	4,09	3,33	3,375	4	3,81	3,84

Si observamos por categorías podemos ver como las dos categorías de edad inferiores están en promedio de 4,09 ambas mientras que si observamos las de mayores están en 3,3 por lo que es una diferencia muy significativa. La variable con mayor cantidad de resultados ha sido la 4 con un total de 14, siendo el 42,3% los deportistas que la han escogido. La media total se queda en 3,84 y la diferencia entre deportistas masculinos y femeninos no es sustancial siendo de menos de 0,2 puntos.

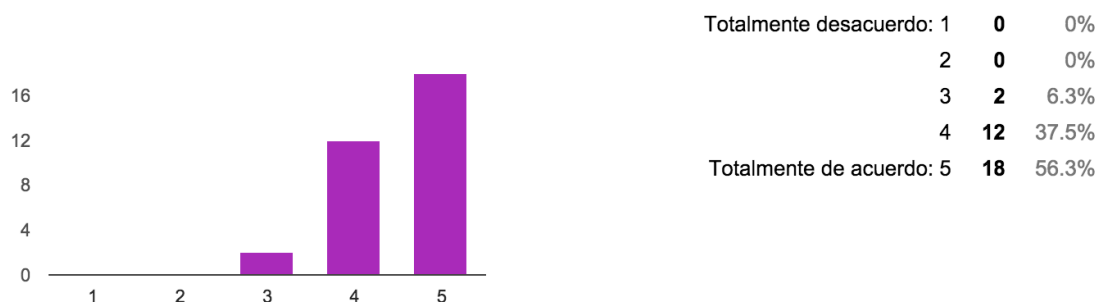
17. Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,45	2,72	1	2,625	2,8	2,81	2,78

Gran variedad de respuestas las obtenidas ante la pregunta a cerca de diseñar programas de ejercicio, se puede observar una gran diferencia entre categorías desde los 3,45 puntos medios en Benjamín hasta 1 en categoría Infantil. La media total se sitúa en 2,78. Llama la atención que las variables más respondidas han sido la 1(Totalmente desacuerdo) con el 27,3% de las respuestas totales y la 4 con el 30,3%, siendo que se indican resultados muy distintos. Será algo a evaluar. Por otro lado no encontramos apenas diferencias entre sexos quedándose ambos entorno a 2,8 puntos de media.

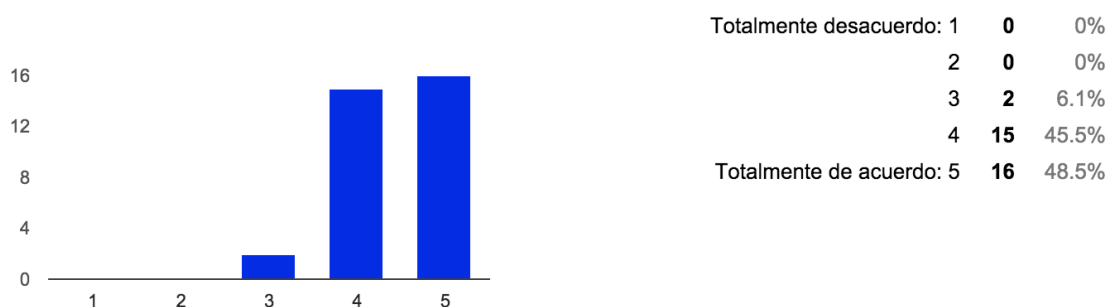
18. Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,3	4,5	5	4,5	4,44	4,5	4,5

Podemos ver como todas las categorías ante la pregunta de si se encuentra cómodos al practicar deporte están muy de acuerdo en que sí. No encontramos diferencias importantes entre los deportistas masculinos y las deportistas femeninas. Como dato destacable está la respuesta por unanimidad del grupo Infantil donde todos sus integrantes han respondido con la variable 5 (Totalmente de acuerdo). Cabe destacar que además esta variable recién nombrada es la más elegida con un total de 56,3% de los participantes lo que es más de la mitad de los encuestados.

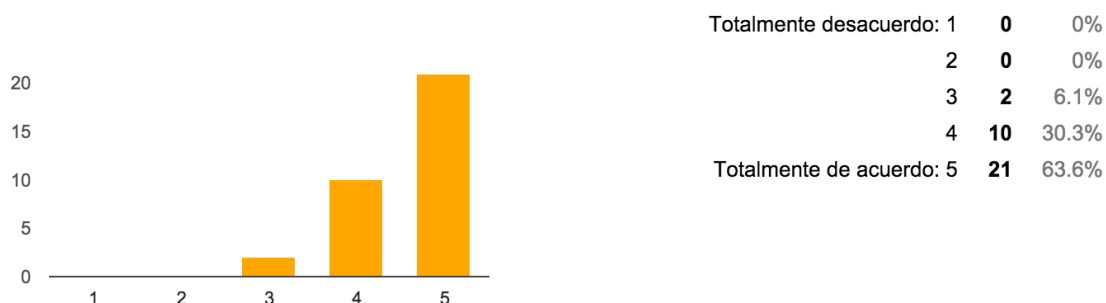
19. Me siento integrado/a con la gente con la que entreno.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,45	4,3	5	4,125	4,3	4,45	4,39

Ante esta pregunta que tiene que ver con los compañeros/as de entrenamiento obtenemos un resultado medio final de 4,39 destacando de nuevo la categoría infantil con una media de 5 y estableciendo de esta manera una gran diferencia con la categoría Cadete (4,125) de casi 1 punto. Las variables más elegidas han sido la 4 y la 5 con más del 90% de las respuestas y destaca que nadie ha optado por las variables 1 o 2. Apenas hay diferencias entre sexos situándose las deportistas femeninas (4,45) con escasos 0,15 puntos más sobre los deportistas masculinos (4,3).

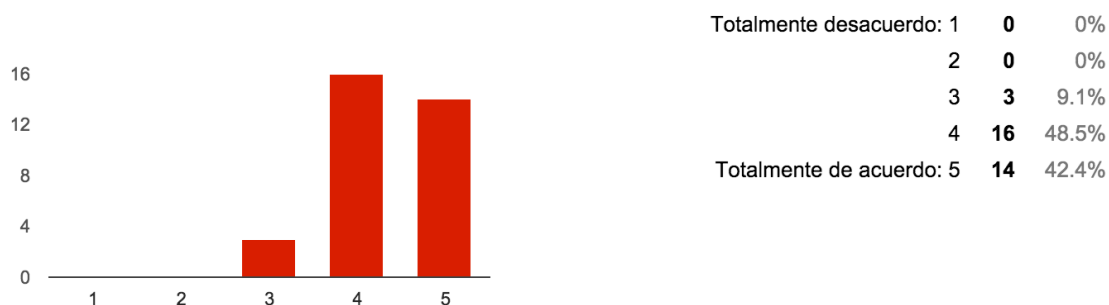
20. Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,54	4,5	5	4,5	4,6	4,54	4,57

Observamos según los resultados una puntuación media muy alta de 4,57 destacando la variable 5 (Totalmente de acuerdo) como la más elegida por los deportistas con diferencia al tener 21 elecciones y ser por tanto el 63,6% de los participantes los que la han elegido. No encontramos grandes diferencias entre categorías estando todas ellas por encima de 4 en la media y prácticamente igual si a la clasificación por sexos nos referimos. Salta a la vista que de nuevo la variable 1 y 2 se quedan sin ser elegidas ni una sola vez de nuevo.

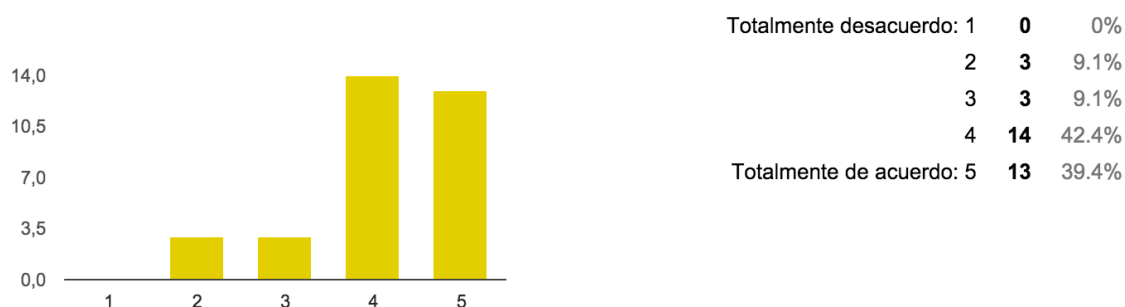
21. Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,36	4,2	5	4	4,3	4,318	4,3

Vemos de nuevo una media total por encima de 4 situándose en 4,3 y muy compensada en todas las categorías excepto en infantil que llega hasta el 5, escogiendo todos los miembros del grupo dicha variable para contestar a la pregunta. No vemos gran variación entre los deportistas masculinos y las deportistas femeninas siendo prácticamente igual la nota media obtenida y si que destacamos un descenso hasta el 4 por parte de la categoría Cadete. Las respuestas más elegidas han sido las variables 4 y 5 sumando entre ambas al 90% de los encuestados eligiendo solo 3 la variable 3, ya que la 1 y la 2 no han obtenido respuestas.

22. Confío en mi fuerza física.

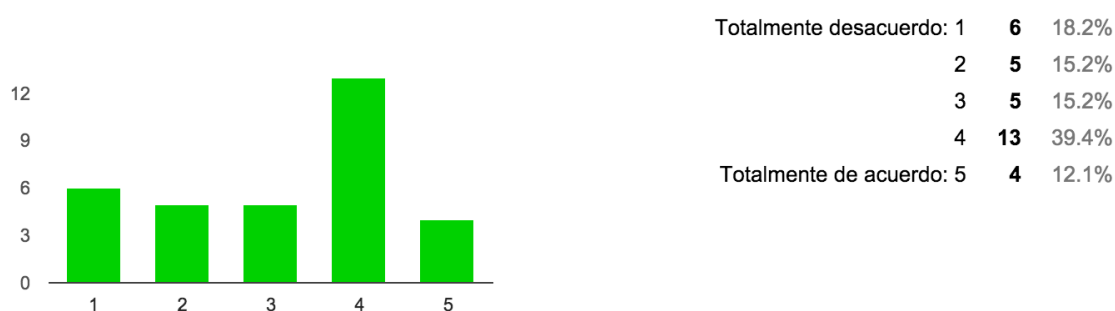


Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,54	4,3	3,66	3,25	4,1	4,13	4,06

Ante la pregunta de “confío en mi fuerza física” los encuestados están menos de acuerdo según aumenta la edad ya que podemos ver como entre categoría Benjamín (4,54) y Cadete

(3,25) hay más de 1 punto en el valor medio obtenido. Igualdad prácticamente sin diferencias apreciables en los sexos entre deportistas se llega a una media total de 4,06, muy incrementada por las categorías inferiores. Las respuestas más elegidas han sido las variables 4 y 5 con un 42,4% y un 39,4% de los encuestados respectivamente. La variable 1 (Totalmente desacuerdo) no ha tenido ninguna elección.

23. Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
2,9	3	2,33	3,75	3,7	2,81	3,09

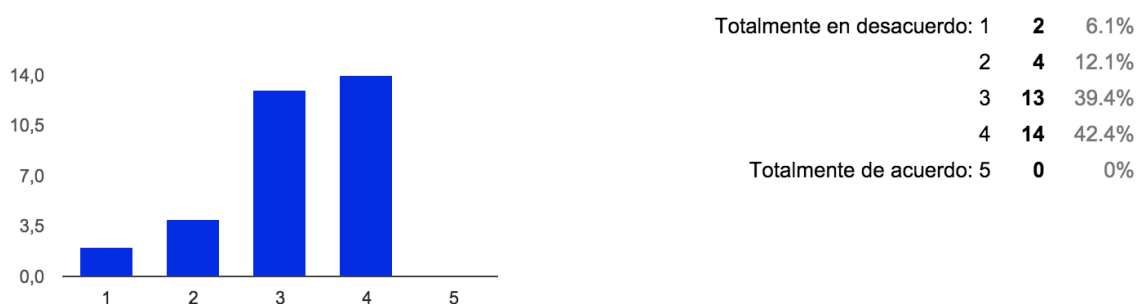
Gran abanico de respuestas ante este último ítem del cuestionario donde observamos que hay una gran diferencia entre sexos siendo el resultado medio de los deportistas masculinos (3,7) casi 1 punto por encima de las deportistas femeninas (2,81). Vemos también grandes diferencias entre categorías obteniendo por ejemplo la categoría Cadete (3,75) el resultado medio más alto con más de 1 punto sobre la categoría Infantil (2,33). Todas las variables han sido escogidas por los encuestados al menos 4 veces siendo la variable 4 la que destaca con 13 elecciones eligiéndola por tanto el 39% de los encuestados.

5.2 COMPROMISO DEPORTIVO

Para realizar el análisis de los datos vamos a utilizar el mismo procedimiento que en el cuestionario visto anteriormente, mediante una gráfica de barras mostrando los porcentajes y una tabla donde encontraremos la nota media sacada de cada uno de los ítems, divididos por categorías, sexos, y la media total.

Finalmente analizaremos dos parámetros calculados a través de la observación de varios ítems del cuestionario que nos darán una idea del compromiso actual y futuro de los deportistas encuestados.

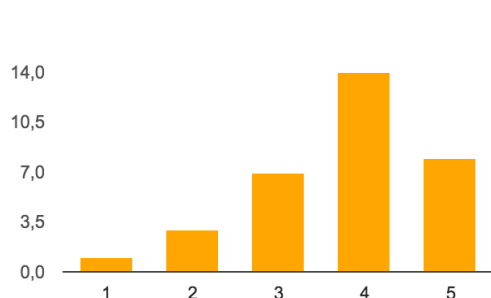
1. Estoy dispuesto a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en mi deporte.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,09	3,5	3,66	3,125	2,9	3,45	3,28

Ante la pregunta de dejar estudios, amigos, etc. por el deporte que practican vemos que hay indiferencia entre los encuestados, nadie se aventura a decirlo con rotundidad ya que como vemos la variable 5 (Totalmente de acuerdo) no la marca nadie. Con una media total del resultado de 3,28 no observamos grandes diferencias entre las categorías pero si en cambio nos llama la atención la diferencia entre deportistas femeninas (3,45) frente a los deportistas masculinos (2,9) lo que indica que lo tienen algo más claro. Las variables más elegidas son la 3 y la 4 con el 39,4% y el 42,4% de las respuestas respectivamente.

2. Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte.

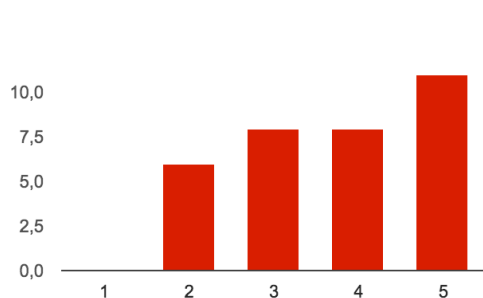


Totalmente en desacuerdo: 1	1	3%
2	3	9.1%
3	7	21.2%
4	14	42.4%
Totalmente de acuerdo: 5	8	24.2%

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,45	4,1	3,33	3,75	3,5	3,81	3,718

Mucha incertidumbre a la hora de responder a esta pregunta por parte de los encuestados, podemos observar unas diferencias importantes entre categorías ya que la categoría Alevín (4,1) se diferencia en gran medida de la Infantil (3,33) en casi 0,8 puntos. Todas las variables son respondidas por al menos un encuestado siendo la variable 4 la que tiene mayor afluencia con el 42,4% de los encuestados.

3. Me preparo mentalmente para cada competición con el fin de continuar sacando lo mejor de mi.



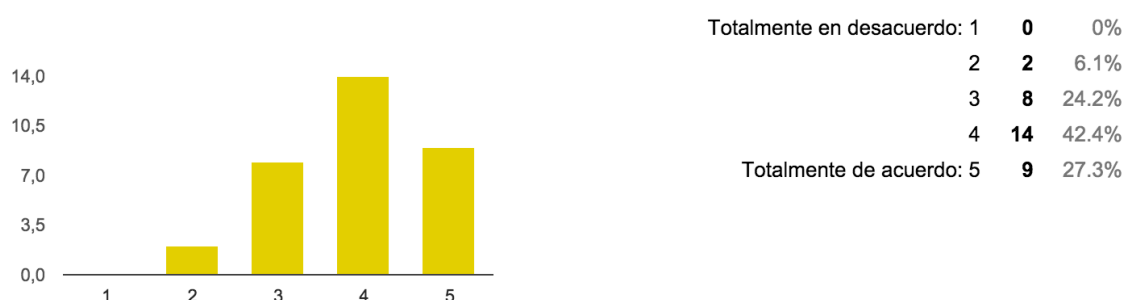
Totalmente en desacuerdo: 1	0	0%
2	6	18.2%
3	8	24.2%
4	8	24.2%
Totalmente de acuerdo: 5	11	33.3%

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,45	3,7	4,66	3,875	3,9	3,68	3,75

Con un resultado medio total de 3,75 podemos observar diferencias en cuanto a categorías se refiere. Como vemos tenemos más de un punto de salto entre la categoría Benjamín (3,45) y la categoría Infantil (4,66) lo que implica que va creciendo la preparación mental ya que en

Alevín encontramos 3,7 de media pero de repente nos rompe el ascenso la categoría Cadete donde vuelve a bajar hasta los 3,8 puntos de media. Ningún encuestado responde con la variable 1 (Totalmente en desacuerdo) y la variable más elegida con un tercio de los votos de todos los participantes es la 5 (Totalmente de acuerdo).

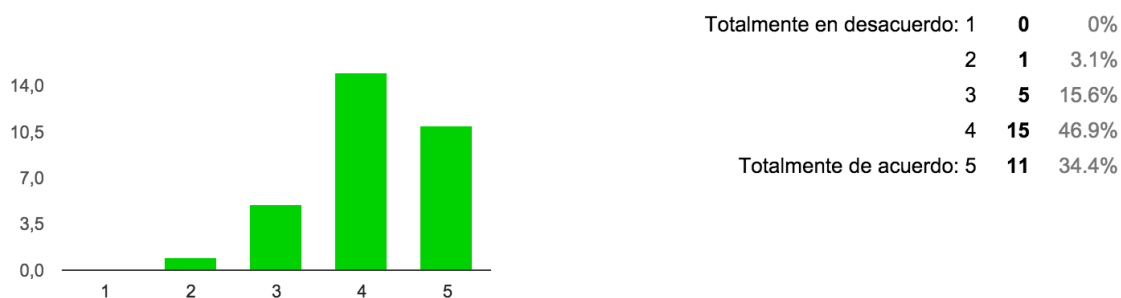
4. Asisto siempre a los entrenamientos.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,90	4,1	4	3,875	3,5	4,18	3,968

A la pregunta de asisto siempre a los entrenamientos vemos que la categoría más comprometida es la Alevín con un 4,1 de resultado medio de sus respuestas frente a la que menos asiste que es la categoría Cadete con el 3,8. Podemos observar una gran diferencia entre las deportistas femeninas (4.18) que según la encuesta son más comprometidas que los deportistas masculinos (3,5). Nadie responde con la variable 1 y es la 4 la más elegida por un total de 14 encuestados.

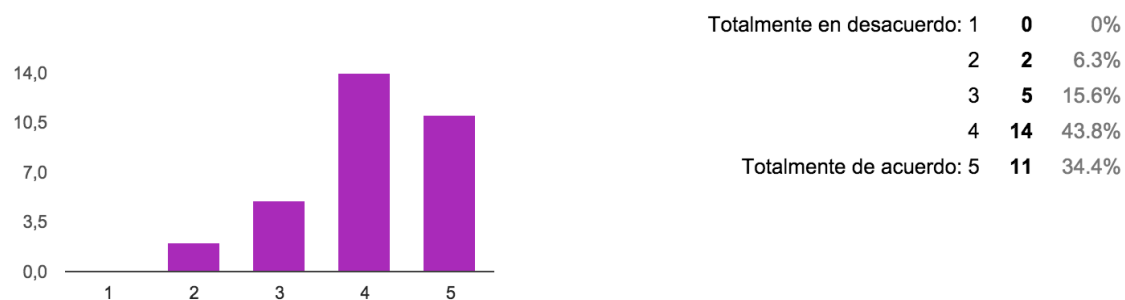
5. He tomado la determinación de no abandonar aunque aparezcan obstáculos (derrotas, lesiones, suspensos, etc.)



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,818	4,22	4,66	4,25	4,1	4,14	4,12

Un tema difícil el de no abandonar el deporte por ciertas circunstancias que parece que aquí si que están de acuerdo ambos sexos de deportistas sin haber diferencias aparentes. Con una media total de 4,19 vemos como los valores más altos los encontramos en la categoría infantil (4,66) mientras que los más bajos están en la categoría Benjamín (3,81). Sorprende que nadie elige la variable 1 y si que hay hasta 11 encuestados que escogen la variable 5, estando totalmente de acuerdo en no abandonar los estudios. Aun así la variable más elegida de nuevo es la 4 con un total del 46,9% de las respuestas.

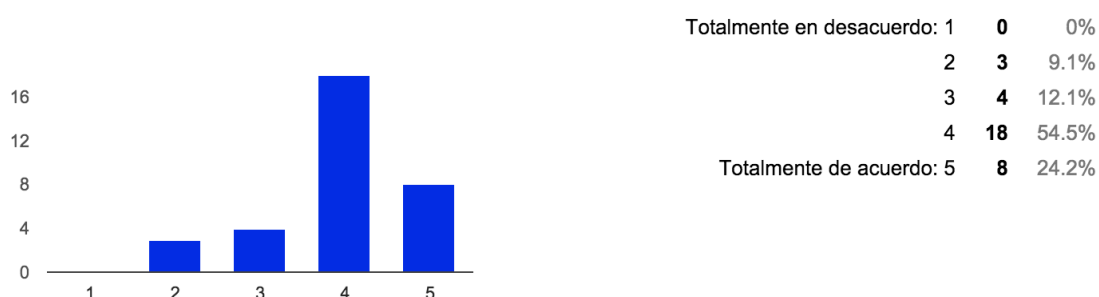
6. Acepto mi responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,818	3,9	4,33	4,5	4,3	3,95	4,06

Analizando esta pregunta que tiene relación con la responsabilidad de los errores personales vemos como de manera natural aumenta la responsabilidad conforme avanzan en edad las categorías, situándose en 3,81 de media para las respuestas de la categoría Benjamín y subiendo hasta los 4,5 puntos de media en la categoría Cadete. Obtenemos también un resultado con mayor valor por parte de los deportistas masculinos (4,3) en diferencia a las deportistas femeninas que llegan solo al 3,95. Los encuestados eligen por mayoría las variables 4 y 5 siendo entre las dos más del 70% de las respuestas y nadie escoge la variable 1.

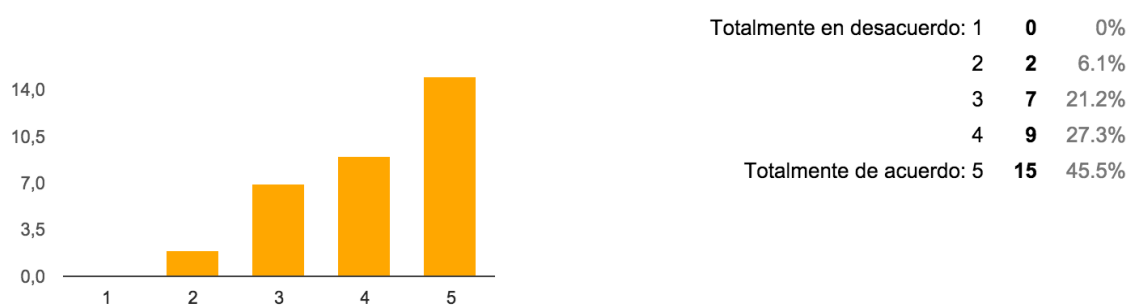
7. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos, vayan bien o no.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4	4,3	4	3,375	3,7	4,04	3,94

Analizando los datos obtenidos mediante este ítem podemos observar que la media más alta se encuentra en la categoría Alevín llegando hasta los 4,3 superando a la media total (3,94) y siendo casi un punto más alta que la categoría Cadete que se queda en tan solo 3,37 de media. Como podemos observar en la tabla el valor medio conseguido por las deportistas femeninas llega por encima de los 4 puntos mientras que el sector masculino se queda en los 3,7. Viendo el gráfico de barras claramente la variable más elegida ha sido la 4, la cual ha sido escogida por el 54,5% de los encuestados, o lo que es lo mismo 18 de los 33 que han participado.

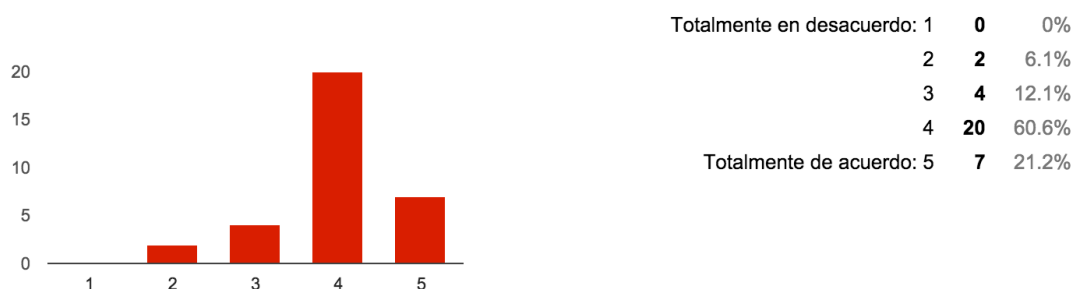
8. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en las competiciones, vayan bien o mal.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,9	4,4	4,33	3,875	4	4,13	4,09

De nuevo una pregunta a cerca de la concentración y el esfuerzo pero en este caso se les preguntaba acerca de las competiciones y no de los entrenamientos, podemos ver como si nos fijamos en el resultado medio total sube ligeramente situándose en los 4,09 puntos y tanto las categorías como los sexos reducen diferencias siendo las deportistas femeninas las que superan por un escaso 0,1 a los masculinos y en categorías vuelve a ser Alevín quien tiene una media más alta con 4,4. A diferencia que el anterior ítem, aquí la variable más elegida ha sido la 5 (Totalmente de acuerdo) con casi la mitad de los encuestados, 45,5%.

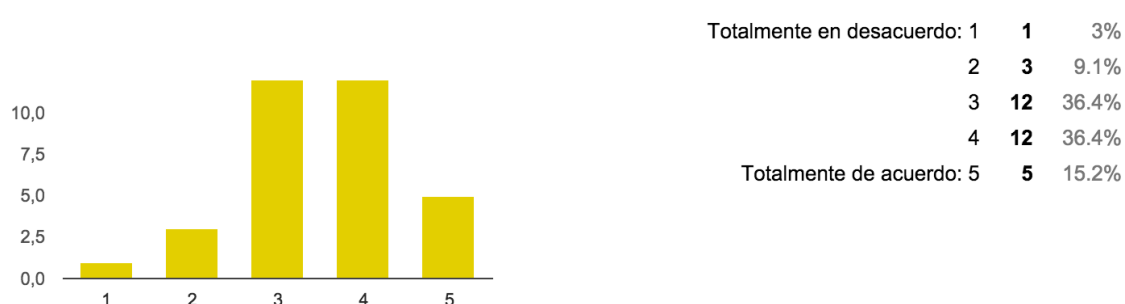
9. Doy todo lo que puedo, incluso cuando el desafío parece inalcanzable o más allá de mis posibilidades.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,72	4,2	4,66	3,75	4	3,95	3,96

Aquí podemos observar diferencias en cuanto a las categorías encontrando casi un punto de diferencia entre la categoría Infantil (4,66) y la categoría Benjamín (3,72) o Cadete (3,75). No hay diferencias significativas en la clasificación por sexos y claramente la variable más elegida con 20 encuestados ha sido la 4, lo que nos podría indicar que si que dan muchísimo de sí pero pueden creer que cabe la posibilidad de dar más aun. Nadie responde a la variable 1, lo que me tranquiliza como entrenador.

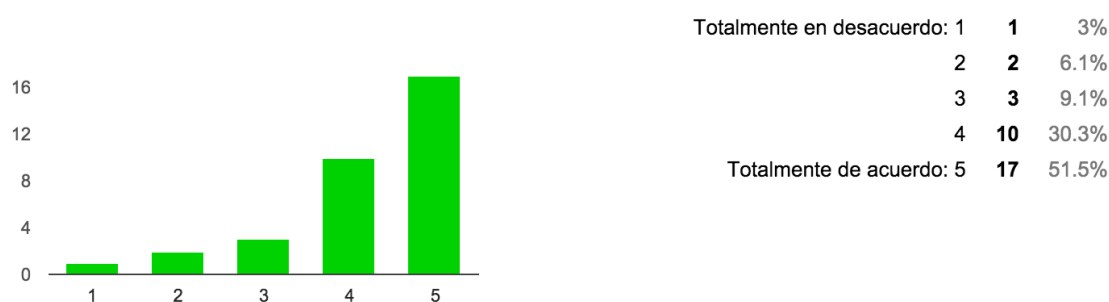
10. Me siento más comprometido/a con progresar en mi deporte que con cualquier otra cosa.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,2	4,1	4	3	3	3,72	3,5

Vemos como los deportistas no solo tienen el deporte en la cabeza sino que valoran más cosas más allá del deporte donde pueden hacer grandes progresos. Si atendemos a los resultados, la categoría con mayor resultado medio es la Alevín (4,1) en diferencia de más de 1 punto a la Cadete (3). Vemos una notoria diferencia entre las deportistas femeninas (3,72) y los deportistas masculinos (3). El resultado medio total es de 3,5 y las variables más elegidas son la 3 y la 4 igualadas en 12 respuestas cada una.

11. Encuentro una gran diversión y realización personal practicando mi deporte.



Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,3	4,1	4	4,75	3,9	4,45	4,28

Pregunta para acabar el cuestionario de gran importancia ya que si no siento diversión no estoy disfrutando de lo que hago. Lo primero que sorprende de los resultados es que hay un encuestado que ha respondido con 1 y 2 con la variable 2 lo que nos indica que tres personas a priori no están disfrutando del deporte. Sienten mayor realización las deportistas femeninas (4,45) frente a los deportistas masculinos (3,9). Por categorías la media está en 4 o más obteniendo una satisfactoria media total de 4,28. La variable más elegida como no podía ser de otra manera al observar el gráfico de barras es la 5 (Totalmente de acuerdo) que la han elegido más de la mitad de los encuestados (51,5%).

5.3 ANÁLISIS POR PARÁMETROS

Como explicamos anteriormente, ambos formularios se dividen en una serie de parámetros que nos aportan una idea más clara de las respuestas por las áreas que queremos medir. Al juntar los resultados medios, vamos a analizar al igual que en el resto del estudio, por categorías, sexos y una media total.

En el caso del primer formulario *Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD)* se propone el estudio de los parámetros de Relación, Autonomía y Competencia.

Parámetro de Relación: compuesto por el análisis de los ítems 1, 3, 7, 9 11, 15, 19 y 20.

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,4	4,32	5	4,09	4,325	4,39	4,35

Este parámetro trata de analizar el nivel de relación que hay entre los compañeros/as de entrenamiento ,aquí se han unido preguntas del tipo de “Realmente me gusta la gente con la que entreno”, “Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as” o “Me siento integrado/a con la gente con la que entreno”.

Como podemos ver destaca la diferencia de casi un punto entre categorías donde sorprende las respuestas obtenidas por la categoría Infantil donde todos sus miembros han respondido con la variable 5 (Totalmente de acuerdo) a todas las preguntas de este parámetro lo que indica un grandísimo nivel de relación en esta categoría. El más bajo lo tiene la categoría Cadete (4,09) mientras que las diferencias entre deportistas femeninas (4,39) y los deportistas masculinos (4,32) no son reseñables.

Parámetro de Autonomía: compuesto por el análisis de los ítems 5, 6, 10, 13, 14, 16, 17 y 23.

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,42	3,28	2,875	3,34	3,46	3,24	3,28

Este parámetro nos indica la autonomía que creen que tienen tanto en entrenamientos como en competiciones, con preguntas del tipo de “Me dejan tomar decisiones”, “Cuando se trata de hacer ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a” o “Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicios”.

A destacar de nuevo la categoría Infantil pero en este caso por su baja nota media (2,87) siendo que otras categorías superan con creces los 3 puntos como la Benjamín (3,42) o la Cadete (3,34). Observamos diferencias entre sexos ya que los deportistas masculinos sacan una media de 0,2 puntos más que las deportistas femeninas situando finalmente la media total en los 3,28 puntos.

Parámetro de Competencia: compuesto por el análisis de los ítems 2, 4, 8, 12, 18, 21 y 22.

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
4,01	4,19	4,33	3,75	4,02	4,11	4,04

Éste tercer y último parámetro del primer cuestionario trata de darnos una visión a cerca de la Competencia de los deportistas respecto al ámbito de los deportes, mide lo competentes que son. En él se agrupan respuestas del tipo de “Soy muy bueno/a en casi todos los deportes”, “Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva” o “Cuando se trata de hacer ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a”.

Si atendemos a los resultados obtenidos encontramos como la categoría Cadete es la que se siente menos competente respecto a las otras ya que se queda en el 3,75 mientras que el resto pasa de 4. Los deportistas masculinos también se sienten menos competentes (4,02) que las deportistas femeninas (4,11) aunque no es una diferencia a destacar.

En el caso del segundo formulario *Escala de Grado de Compromiso Deportivo (Orlick, 2004)* encontramos dos parámetros a estudiar muy bien marcados y diferenciados gracias a la agrupación de las preguntas como son el “Compromiso actual” y el “Compromiso futuro” que tienen los deportistas con el deporte que practican.

Parámetro de Compromiso actual: compuesto por el análisis de los ítems 1, 3, 5, 6, 8, 9 y 11.

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,73	4,003	4,33	4,01	3,87	3,961	3,93

Para comenzar nos encontramos con la medición del compromiso actual que tienen los/as deportistas encuestados con el triatlón, dentro de este parámetro podemos ver ítems del tipo de “Me preparo mentalmente para cada competición con fin de continuar sacando lo mejor de mí”, “Acepto la responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos” o “Encuentro una gran diversión y realización personal practicando mi deporte”.

Atendiendo a los resultados podemos observar como el compromiso actual asciende según avanzan las categorías Benjamín (3,73) hasta Infantil (4,33) pero vuelve a tener un descenso en categoría Cadete (4,01). No apreciamos por otro lado diferencias notables entre sexos donde apenas aventajan las deportistas femeninas en 0,1 puntos a los deportistas masculinos.

Parámetro de Compromiso futuro: compuesto por el análisis de los ítems 2, 4, 7 y 10.

Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Masculino	Femenino	TOTAL
3,64	4,15	3,83	3,5	3,425	3,94	3,78

Como segundo y último parámetro de esta escala de compromiso encontramos el Compromiso futuro con el deporte que practican los encuestados, se compone de preguntas como “Realmente quiero convertirme en un excelente competidor/a en mi deporte”, “Asisto siempre a los entrenamientos” o “Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos, vayan bien o no”.

Observando los datos podemos ver diferencias en cuanto a categorías se refiere ya que en este caso los que tienen mas compromiso futuro con el deporte son los Alevines (4,15) seguidos por los Infantiles (3,83), los Benjamines (3,64) y por último los Cadetes (3,5). También destaca la clasificación por sexos ya que las deportistas femeninas (3,94) tienen más claro un compromiso futuro con este deporte que los deportistas masculinos (3,42).

6. DISCUSIÓN

Para realizar la discusión a cerca del estudio se van a dividir primero en dos grandes bloques inicialmente que representarán a los dos formularios utilizados en el mismo:

- Mediadores motivacionales.
- Compromiso deportivo.

6.1 MEDIADORES MOTIVACIONALES

Parámetro de Relación

Los resultados nos indican que los/as encuestados/as en líneas generales tienen una muy buena relación entre sí obteniendo una media de 4,35 general que indica que en el grupo además de compañeros/as hay amigos/as y las relaciones que han establecido son mayores que el mero hecho de tener que pasar horas en el entrenamiento juntos.

Vemos como atendiendo al mismo parámetro estas relaciones son muy fuertes en las categorías inferiores tanto en Benjamín y Alevín donde entrenan muchos días juntos, con muchos juegos, dinámicas, etc. destacan en mayúsculas en la categoría Infantil ya que según los datos es prácticamente perfecta la relación que tienen ya que como hemos visto han contestado con 5 a todas las respuestas relevantes a este parámetro, sí es cierto que es la categoría menos numerosa jugando el papel de la estadística a su favor pero no por ello hay que quitarle importancia al hecho. Por otro lado se hunde ligeramente el resultado en la categoría Cadete (4,09) donde los/as deportistas entrenan a veces de manera más autónoma y carecen de juegos o dinámicas nombradas en las categorías inferiores.

Parámetro de Autonomía

Podemos indicar al ver los resultados que el nivel de autonomía que tienen en entrenamientos y competiciones no está tan afianzado como en las relaciones interpersonales. En parte debido

al poco tiempo que llevan la gran mayoría de encuestados practicando este deporte ya que los que más llevan 3 años y muchos ha sido su primer año. De ahí es el caso de los Infantiles (2,87) que sacan la nota media más baja en comparación con las demás categorías.

El grado de autonomía en un deporte tan completo es algo complicado debido en gran parte al desconocimiento general de los deportistas por muchos aspectos ya que hay que controlar 3 deportes distintos, de ahí las bajas estadísticas a la hora de analizar las preguntas de “Me dejan diseñar mis programas de entrenamiento” o “Trabajo de manera autónoma”. Además hay que partir del dato de que la mayoría de los encuestados están en una franja de edad (8-12 años) donde hay que guiarles en todo momento en el aprendizaje dado que además han empezado hace escaso tiempo con el deporte. Vemos al grupo femenino ligeramente más autónomo que el masculino aunque sin ser una diferencia importante.

Parámetro de competencia

Un parámetro muy interesante que trataba de medir lo competentes que se creen cada uno de los encuestados y en gran parte la confianza que sienten en sí mismos a la hora de realizar su deporte y otras actividades deportivas en general. Con una media total del 4,04 se vislumbra que los encuestados se sienten competentes.

Centrándonos en el análisis de las categorías, vemos como este nivel va creciendo según sube de categoría hasta que llega a la categoría Cadete (3,75) donde baja considerablemente. Este hecho lo podríamos explicar de una manera sencilla como que en esos años son más realistas y se conocen mejor a sí mismos como para ser más críticos a la hora de responder además de que como hemos comentado anteriormente es una edad donde las distracciones y los cambios son muy grandes. Muchos hablan de que es la edad exacta donde los deportistas siguen creciendo como deportistas porque se centran o eligen otros caminos que se les abren con numerosas distracciones y que quizás les llevan a volver al deporte más adelante. En los deportes en general y en los individuales en particular es en esta categoría y posteriores donde desciende el número de federados de manera notoria.

6.2 COMPROMISO DEPORTIVO

Parámetro de compromiso actual

Gracias a este parámetro hemos podido estudiar el nivel de compromiso que tienen ahora mismo los/as deportistas con el triatlón, son unos datos de gran importancia ya que marcan el día a día de los entrenamientos y su desarrollo.

Podemos observar como la categoría Benjamín (3,73) que probablemente no terminan de comprender el significado de compromiso según las preguntas realizadas, por otro lado vemos que destacan el resto de categorías con una puntuación media por encima de 4 y sobre ellos la Infantil (4,33). Vemos que en general la intención de estar comprometidos con el equipo es buena respondiendo a preguntas como “Pongo el 100% de concentración y esfuerzo en los entrenamientos, vayan bien o no” tienen una gran puntuación.

Parámetro de compromiso futuro

Escala que nos da la visión de lo comprometidos que están los deportistas con el triatlón para las próximas temporadas, esto marcará el desarrollo de la Escuela de Triatlón y da una visión de cómo puede evolucionar la temporada que viene.

Destaca entre todas las categorías un compromiso futuro muy alto por parte de la categoría Alevín (4,15). En esta categoría se encuentran los/as deportistas que más tiempo llevan realizando Triatlón ya que empezaron en categoría Benjamín y no había gente más mayor por encima, por lo que la mayoría en esta categoría llevan ya tres temporadas practicando el deporte siendo que tienen entre 10 y 11 años de edad. Descenso importante del valor obtenido por otro lado en la categoría Cadete (3,5) donde podríamos pensar que muchos/as deportistas de los que están en esta edad comienzan a tener distracciones, problemas con estudios, mayor libertad en casa, etc.

7. CONCLUSIONES

- Encontramos una gran relación interpersonal entre todo/as los/as deportistas que garantiza el buen ambiente en los entrenamientos y las competiciones como se ha podido observar a lo largo de la temporada. Es un resultado que me agrada ya que el sentirse parte de un equipo en un deporte individual como es el Triatlón es algo importantísimo para el buen desarrollo y futuro de la escuela en este caso.
- Hay que tratar de mejorar la relación que hay en la categoría Cadete que es la de los más mayores estudiada ya que pasan muchas horas de entrenamientos juntos y aunque no es mala, podría ser aún mejor, para ello una buena idea podría ser realizar más actividades en grupo donde el entrenamiento no fuera lo único importante sino también el juego, las bromas, etc.
- Donde encontramos una mejor relación es en la categoría Infantil que todos han respondido con la máxima puntuación a las preguntas acerca de esta cuestión aunque como veremos luego falla en la autonomía.
- Hay que reforzar la autonomía que se le da a los deportistas para que se sientan importantes en el equipo, aunque con tan pocos años de práctica y una trayectoria tan escasa quizás es difícil, pero es necesario sobre todo en las categorías superiores Infantil y Cadete donde los índices son muy bajos. En estas categorías hay que tratar mediante ejercicios de reforzar estas situaciones ya que cuando pasen en poco tiempo a categorías superiores como Junior o Sub-23 el entrenamiento es menos dirigido presencialmente hablando y sino se perderán en lo que deben y no deben hacer.
- En general son muy competentes y sienten confianza en sí mismos/as pero observando los resultados hay un grupo de categoría Cadete y en concreto masculinos, donde los índices son muy bajos, algo que se podría empezar a manifestar en la desconfianza a la hora de ir a entrenar, no realizar ejercicios porque no les salen bien, etc.

- En cuanto a compromiso actual se refiere podemos ver unos índices altos lo que garantizan la continuidad a corto plazo de los/as deportistas en los entrenamientos, vemos un índice bajo en categoría Benjamín que no se termina de comprender porque en la práctica asisten a la mayoría de los entrenamientos entre un 80 y un 90%, aún así deberíamos atender a este resultado. De otra manera es destacable el gran compromiso que tienen los/as deportistas en categoría Infantil donde encontramos un índice bastante alto.
- Por otro lado debemos centrarnos en uno de los parámetros más importantes del estudio, que aunque sea el último no va a ser de menor peso, ya que se trata del compromiso futuro de los/as triatletas por continuar en este deporte o lo que es lo mismo, lo que decide en gran parte el futuro del proyecto. De manera satisfactoria observamos un compromiso general muy bueno, liderado por la categoría Alevín quizás en parte porque dentro de ella se encuentran deportistas que llevan desde los 8 años practicando este deporte y saben lo que quieren en su futuro a medio y largo plazo que es seguir entrenando y mejorando.
- Para finalizar la contraposición la encontramos en el índice obtenido de la categoría Cadete sobre el compromiso futuro, donde hay un amplio margen de mejora en este aspecto. Quizás se pueda trabajar mediante charlas y haciéndoles ver que el proyecto tiene continuidad en el grupo sénior donde van a poder desarrollarse plenamente como triatletas, las distracciones en esta edad pueden ser la causa.

Observando ambos resultados y comparándolos, Podemos ver que hay parámetros motivacionales que podrían estar afectando al compromiso que tienen los/as deportistas con el Triatlón:

- En categoría Infantil hemos observado un gran índice de relación interpersonal entre sus participantes que en parte ha podido repercutir en que sea la categoría con mayor compromiso actual de todas, debido al sentimiento de equipo que tienen ahora mismo.

- Los bajos índices de competencia y confianza en los deportistas en categoría Cadete repercuten en parte en el compromiso futuro de los mismos por seguir en el deporte del Triatlón, ello puede estar íntimamente relacionado ya que ambos índices son muy bajos.
- Para finalizar y centrándonos en los sexos, podemos observar como las deportistas femeninas sacan mejores índices en relación y competencia en cuanto a mediadores motivacionales se refiere lo que repercute en que también lideren en cuanto a compromiso actual y futuro. Por tanto es algo que se debe trabajar con los deportistas masculinos y seguir reforzando con las deportistas femeninas.

8. LIMITACIONES DE ESTE ESTUDIO

La principal limitación de este estudio ha sido la falta de estudios previos a cerca del triatlón en general y sobre todo del triatlón en edad escolar en particular. No se han encontrado estudios similares en España y muy pocos, que tampoco trataban de lo mismo, en el resto del mundo.

También la adaptación de realizar formularios que han sido validados pero realizados en estudios que se centraban en otros deportes como el fútbol, el baloncesto o en general en todos los deportes sin especificar. Esto a limitado en gran parte la comparación de respuestas y se ha quedado más centrado el estudio en el análisis de las mismas.

El desconocimiento de utilizar programas específicos como SPSS con el que se comenzó el estudio y que seguramente hubiera dado unos datos y tablas más correctos científicamente hablando pero dadas las dificultades que estaba planteando se decidió cambiar por algo más sencillo pero donde los resultados estaban claros como es los formularios de Google, facilitando además de esta manera la recogida de datos.

La quizás escasa población a la que se ha realizado el estudio, pero es la mayor que se podía encontrar en un espacio controlado y conocido como es el club Stadium Casablanca y aunque se haya centrado tan solo en 33 deportistas se pretende así dar validez y por qué no una futura continuidad con otros estudios partiendo del realizado.

9. REFLEXIONES FINALES

Estoy orgulloso de haber podido llevar a cabo un estudio a cerca del deporte al que me dedico de manera amateur como deportista y profesionalmente como entrenador de varias categorías en el club Stadium Casablanca siendo que hay tan pocos datos donde apoyarse. Es un estudio que no puede ser aplicable en cuanto a conclusiones a la comunidad autónoma de Aragón ni a Zaragoza en sí pero si que es válido si nos centramos en el núcleo socio-deportivo del club mencionado.

En el club se van a presentar las conclusiones y el estudio al resto de entrenadores antes de comenzar la temporada para poder valorar posibles estrategias de cambio de aspectos relevantes a los entrenamientos y las competiciones y también reforzar aquellos que son satisfactorios. Incluso se va a dar la posibilidad conforme avance la temporada de volver a realizar el estudio al finalizar la misma y poder comparar resultados, viendo así si hemos logrado un progreso en las áreas que nos planteemos como la relación o los distintos niveles de compromiso.

La idea sería poder continuar con este trabajo aquí comenzado y que supone una novedad ya que no se han encontrado estudios de este tipo, debido a la reciente aparición de este deporte en las categorías escolares. Como objetivo final a medio y largo plazo me gustaría continuar con este estudio pudiendo salir a una población más amplia como una ciudad entera o la comunidad autónoma de Aragón y poder compararlo con otros deportes como son la natación, el ciclismo y el atletismo que son los que componen el triatlón.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Alamo Mendoza, J. M., Dopico Calvo, J., Iglesias Soler, E., Quintana Lima, B., & Amador Ramírez, F. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apuntes: Educación física y deportes*, (104), 88-95. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?Codigo=3712167>
- Análisis de los procesos motivacionales sobre el flow disposicional y la ansiedad y su incidencia sobre la intención de persistencia en conservatorios profesionales de danza
Analysis of the motivational processes about dispositional flow, anxiety on intention to persist in professional dancers
Autores: Diana Amado Alonso, Pedro Antonio Sánchez Miguel, Francisco Miguel Leo Marcos, David Sánchez Oliva, & Inmaculada González Ponce y José María López Chamorro
Universidad de Extremadura (España)
Contacto: diamal@unex.es. *Issn: 1989-9548*
- Aranda, A. F., Carballude, J. G., Aguado, R. M., Granados, S. R., Lopez, A. M., Kirk, D., Theeboom, M. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: Análisis y debate desde una perspectiva europea* EDITORIAL GRAO.
- Armenta González-Palenzuela, F. (2004a). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, (7), 137-152. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?Codigo=1065704>
- Armenta González-Palenzuela, F. (2004b). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, (7), 137-152. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?Codigo=1065704>
- Bartolomé J. Almagro, & Pedro Sáenz-López y Juan Antonio Moreno-Murcia. (a). *Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles I*
- Bartolomé J. Almagro, & Pedro Sáenz-López y Juan Antonio Moreno-Murcia. (b). *Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles.*
- Consejo Superior de Deportes (CSD). Estadísticas (2014).

Contenido. *Memoria juegos escolares de triatlón 2013 – 2014.*

David González-Cutre Coll, Celestina Martínez Galindo, Néstor Alonso Villodre, Eduardo Cervelló Gimeno, Luis Conte Marín y Juan Antonio Moreno Murcia, 1 F H C E, U A 2 U I E F D, . . . U M. *Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictores de la motivación auto determinada en deportistas adolescentes*

David Vilches | daviduab@yahoo.es, Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport (GEPE)- Departamento, & de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación UAB. *La motivación y el compromiso en el deporte de iniciación*

Federación Aragonesa de Triatlón, Normativa. (2015)

Federación Aragonesa de Triatlón, Memoria Anual. (2014)

Felix Guillén García, María Luisa Álvarez Malé, Sara García Arencibia, & Mónica Dieppa León. (2007). Motivos de participación deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=227017599004>

Ferriz Morell, R., Moreno Murcia, J. A., & Belando Pedreño, N. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (28), 111-124. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?Codigo=4775105>

Fraile, A., & de Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 85-109. Retrieved from <http://doaj.org/search?Source=%7B%22query%22%3A%7B%22bool%22%3A%7B%22must%22%3A%5B%7B%22term%22%3A%7B%22id%22%3A%223b3657e12396495a9a346ec3f0286971%22%7D%7D%5D%7D%7D%7D>

Gonz, F. A., Sumario, P., Habits, S., & People, S. (1995). La actividad física y el deporte.7, 137-152.

- González, G. (2010). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva. ... *European Journal of ...*, 47-66.
- González, G. Tabernero, B. Y Márquez, & S. *Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva*
- Huéscar Hernández, E., Borges Silva, F., Moreno-Murcia, J. A., Marcos Pardo, P. J., & Sierra Rodríguez, A. C. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. Motivation, frequency and activity type in physical exercise practitioners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(48) Retrieved from <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista48/artmotivacion319.htm>
- Macotas Blas, V. E. (2012). Propuesta de unidad didáctica de triatlón en el marco escolar. *Emásf: revista digital de educación física*, (19), 115-129. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?Codigo=4122566>
- Melas, I. (1995). *El movimiento natural: Bases, desarrollo y ejercicios* Paidotribo.
- Moreno Murcia, J. A., González-Cutre Coll, D., & Cervello Gimeno, E. (2007a). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?Codigo=2350995>
- Moreno Murcia, J. A., Joseph, P., & Huéscar, E. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10272/8021>
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. J., & Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10486/663000>
- Ortega, M. J. (2003). *Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en jóvenes gimnastas de castilla-león*

Revista internacional de ciencias del deporte. (2000). Retrieved from <http://hdl.handle.net/2324/1160255>

Richard M. Ryan, & Edward L. (1999) Deci. *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions* doi:10.1006/ceps.1999.1020

(Lee & Maclean, 1997) and the S C Q –SCQ– (Scanlan , 1993) The current study assessed the influence of parents' involvement on youth soccer players', commitment. 893 soccer players answered the P I S Q –PISQ–. The, PISQ measures parents' directive behaviours, praise and understanding, as well as, active implication, in the sport activity. The SCQ measures commitment and its predicting factors. Results show that, praise and understanding of parents favours youth soccer players enjoyment and commitment, & decreasing in this way the probability of drop-out. *La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes.*

Torregrosa, M., Cruz Feliu, J., Viladrich Seguès, M. C., & Sousa, C. (2007). Efectos del Programa de Asesoramiento Personalizado a Entrenadores (PAPE) en el compromiso deportivo y el abandono de futbolistas jóvenes. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (19), 97-116. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?Codigo=3322722>

11. ANEXOS

Cuestionarios originales

Escala de Grado de Compromiso Deportivo (Orlick, 2004)

En mis entrenamientos...		Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo				
1. Estoy dispuesto a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en fútbol como jugador		1	2	3	4	5					
2. Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte		1	2	3	4	5					
3. Me preparo mentalmente para cada jugada con el fin de continuar sacando lo mejor de mi		1	2	3	4	5					
4. Asisto siempre a los entrenamientos		1	2	3	4	5					
5. He tomado la determinación de no abandonar aunque aparezcan obstáculos (derrotas, lesiones, suspensos, etc.)		1	2	3	4	5					
6. Acepto mi responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos		1	2	3	4	5					
7. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos, vayan bien o no		1	2	3	4	5					
8. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en las competiciones, vayan bien o mal		1	2	3	4	5					
9. Doy todo lo que puedo, incluso cuando el desafío parece inalcanzable o más allá de mis posibilidades		1	2	3	4	5					
10. Me siento más comprometido/a con progresar en mi deporte que con cualquier otra cosa		1	2	3	4	5					
11. Encuentro una gran diversión y realización personal jugando al fútbol		1	2	3	4	5					

Compromiso actual: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 11

Compromiso futuro: 2, 4, 7, 10

Belando, N., Ferriz-Morell, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.

Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD)

Tu impresión sobre los entrenamientos es que...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Realmente me gusta la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	1	2	3	4	5
Me llevo bien con los compañeros/as	1	2	3	4	5
Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1	2	3	4	5
Me dejan tomar decisiones	1	2	3	4	5
Me permiten elegir actividades	1	2	3	4	5
Me siento bien con las personas con las que entreno	1	2	3	4	5
Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a	1	2	3	4	5
Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as	1	2	3	4	5
Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	1	2	3	4	5
La gente en los entrenamientos se preocupa por mí	1	2	3	4	5
Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte	1	2	3	4	5
Se tiene en cuenta mi opinión	1	2	3	4	5
Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a	1	2	3	4	5
Considero cercana a mí a la mayoría de la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Al entrenador/a le interesa lo que aporte en los entrenamientos	1	2	3	4	5
Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio	1	2	3	4	5
Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1	2	3	4	5
Me siento integrado/a con la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	1	2	3	4	5
Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4	5
Confío en mi fuerza física	1	2	3	4	5
Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo	1	2	3	4	5

Relación: 1, 3, 7, 9, 11, 15, 19, 20

Autonomía: 5, 6, 10, 13, 14, 16, 17, 23

Competencia: 2, 4, 8, 12, 18, 21, 22

González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En Castellano, J., y Usabiaga, O. (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.

Cuestionarios facilitados a los encuestado a través de “Formularios de Google”.



COMPROMISO EN EL DEPORTE BASE

- Rellenar el formulario indicando una respuesta del 1 al 5 siendo sincero, siendo uno si no estás nada de acuerdo, y 5 si estás totalmente de acuerdo con lo que se indica.
- Es anónimo y no hay que indicar nombre.
- Indicar el deporte individual que practicas (tenis, natación, triatlón,...)

***Obligatorio**

Sexo *

Edad *

Deporte que practicas *

Solo indicar uno.

1. Estoy dispuesto a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en mi deporte

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

2. Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

3. Me preparo mentalmente para cada competición con el fin de continuar sacando lo mejor de mi

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

4. Asisto siempre a los entrenamientos

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

5. He tomado la determinación de no abandonar aunque aparezcan obstáculos (derrotas, lesiones, suspensos, etc.)

1 2 3 4 5

6. Acepto mi responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

7. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos, vayan bien o no

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

8. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en las competiciones, vayan bien o mal

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

9. Doy todo lo que puedo, incluso cuando el desafío parece inalcanzable o más allá de mis posibilidades

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

10. Me siento más comprometido/a con progresar en mi deporte que con cualquier otra cosa

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

11. Encuentro una gran diversión y realización personal practicando mi deporte

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.



MEDIADORES MOTIVACIONALES EN EL DEPORTE BASE

- Rellenar el formulario indicando una respuesta del 1 al 5 siendo sincero, siendo uno si no estás nada de acuerdo, y 5 si estás totalmente de acuerdo con lo que se indica.
- Es anónimo y no hay que indicar nombre.
- Indicar el deporte individual que practicas (tenis, natación, triatlón,...)

***Obligatorio**

Sexo *

Edad *

Deporte que practicas *

Solo un deporte.

1. Realmente me gusta la gente con la que entreno

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

2. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

3. Me llevo bien con los compañeros/as

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

4. Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

5. Me dejan tomar decisiones

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

6. Me permiten elegir actividades

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

7. Me siento bien con las personas con las que entreno

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

8. Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

9. Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

10. Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

11. La gente en los entrenamientos se preocupa por mí

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

12. Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

13. Se tiene en cuenta mi opinión

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

14. Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

15. Considero cercana a mí a la mayoría de la gente con la que entreno

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

16. Al entrenador/a le interesa lo que aporte en los entrenamientos

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

17. Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

18. Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

19. Me siento integrado/a con la gente con la que entreno

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

20. Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

21. Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

22. Confío en mi fuerza física

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

23. Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo

1 2 3 4 5

Totalmente desacuerdo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Totalmente de acuerdo

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Con la tecnología de
 Google Forms

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.
[Informar sobre abusos](#) - [Condiciones del servicio](#) - [Otros términos](#)