

# Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia

## Relation between motivational factors and levels of anxiety en cheerleaders precompetition

*Nubia Ibeth López Becerra*  
*Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia*

### ABSTRACT

This study is not experimental, correlational. Analyze the relationship between motivational factors and anxiety levels in both elite cheerleading Selection Colombia and cheerleading training Mongui school sports. The population is made up of 20 elite-level cheerleading with an age range between 14 and 25 years old and 20 cheerleaders in training between the ages of 10 and 14 years old. The measuring instruments used are the Sport Motivation Scale (SMS Sport Motivation Scale) Pelletier, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais Tuson (1995). Validated for the Colombian population by Losada & Rodríguez (2007) and the STAI questionnaire (State-Trait Anxiety Inventory) of Spilberger, Gorsuch & Lushne (1986). Validated by American Psychological Association (APA). The analysis of results using the Pearson correlation coefficient and the SPSS 17.0 statistical package showed that there is a high positive correlation between levels of anxiety and extrinsic motivation for the elite group, while for the training group there were no significant results between the variables studied in this investigation.

**Key words:** Anxiety, motivation, elite sport, sport training.

### RESUMEN

El presente estudio no experimental de tipo correlacional, analiza la relación existente entre los factores motivacionales y los niveles de ansiedad tanto en porristas elite de la Selección Colombia como en porristas en formación de la escuela deportiva de Monguía, la población está conformada por 20 porristas de nivel elite con un rango de edad entre los 14 y 25 años y 20 porristas en formación con edades comprendidas entre los 10 y 14 años, los instrumentos de medición utilizados son la Escala de Motivación en Deporte (Sport Motivation Scale SMS) de Pelletier, Fortier, Vallerand, Briere, Tuson & Blais (1995) validada para población colombiana por Losada & Rodríguez (2007) y el cuestionario STAI (State-Trait Anxiety Inventory), de Spilberger, Gorsuch & Lushne (1986) validado por **American Psychological Association (APA)**, adaptado al español por (Bermúdez, 1977). El análisis de resultados a través del coeficiente de correlación de Pearson y el paquete estadístico SPSS 17.0 muestra que existe una alta correlación positiva entre los niveles de ansiedad y motivación extrínseca para el grupo elite, mientras que para el grupo en formación no se encontraron resultados significativos entre las variables objeto de estudio.

**Palabras clave:** Ansiedad, motivación, deporte elite, deporte formativo.

---

Artículo recibido/Article received: Mayo 23 2011/May 23 2011, Artículo aceptado/Article accepted: Junio 15 2011/Junio 15 2011

Dirección correspondencia/Mail Address:

Nubia Ibeth López Becerra, Psicóloga Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Transversal 2 No. 64- 81 Apto 301 Tunja. Email: [cheernub@hotmail.com](mailto:cheernub@hotmail.com)

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH esta incluida en PSERINFO, CENTRO DE INFORMACION PSICOLOGICA DE COLOMBIA, OPEN JOURNAL SYSTEM, BIBLIOTECA VIRTUAL DE PSICOLOGIA (ULAPSY-BIREME), DIALNET y GOOGLE SCHOLARS. Algunos de sus articulos aparecen en SOCIAL SCIENCE RESEARCH NETWORK y está en proceso de inclusion en diversas fuentes y bases de datos internacionales.

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH is included in PSERINFO, CENTRO DE INFORMACIÓN PSICOLÓGICA DE COLOMBIA, OPEN JOURNAL SYSTEM, BIBLIOTECA VIRTUAL DE PSICOLOGIA (ULAPSY-BIREME), DIALNET and GOOGLE SCHOLARS. Some of its articles are in SOCIAL SCIENCE RESEARCH NETWORK, and it is in the process of inclusion in a variety of sources and international databases.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad los deportistas constituyen una población de gran interés en la realización de estudios en el campo de la psicología deportiva, pues es importante evaluar no solo su condición física sino también algunos factores psicológicos que pueden estar estrechamente relacionados con su rendimiento deportivo como la motivación y la ansiedad; algunas veces estas variables pueden ser un obstáculo o un estímulo en el rendimiento de los deportistas, llegando a influir de manera positiva o negativa en la ejecución de técnicas, gestos y elementos deportivos.

Respecto a la variable ansiedad, William (1991, citado por Navarro, Amar & González, 2005), afirma que en muchas ocasiones esta reacción puede generar emociones negativas en los deportistas como miedo, enfado, preocupación y culpabilidad. Por su parte, Aragón (2006), afirma que algunos de los factores que pueden influir en la ansiedad precompetitiva son síntomas físicos y psicológicos (sentimientos de incapacidad, miedo al fracaso y ausencia de control). Teniendo en cuenta lo mencionado es importante valorar las consecuencias de las variables ansiedad y motivación en el rendimiento deportivo, pues pueden ser determinantes en el éxito de la competencia.

Por otro lado, con relación a la variable motivación Roberts & Duda (1992, 1992 citados por Calvo, Ureña, Martínez, Cervelló, 2000), afirman que está constituida por la dirección y la intensidad del esfuerzo, donde la primera hace referencia a lo que el deportista busca o su interés hacia determinadas situaciones estableciendo la finalidad de su comportamiento, y la segunda indica la cantidad de empeño que se invierte en la práctica deportiva.

Así mismo, es relevante tener en cuenta algunos de los factores motivacionales que estimulan el rendimiento en los deportistas. Según Vallerand & Rousseau (2001) los deportistas pueden estar motivados a estímulos externos e internos lo que postula la motivación intrínseca y extrínseca como constructo multidimensional. Por su parte Viade (2003, citado por Meza, 2008), afirma que la motivación puede afectar directamente el rendimiento deportivo, pues es posible que al aumentar la motivación en los deportistas mejore el rendimiento de sus marcas; sin embargo, la motivación no constituye una condición fundamental para mejorar el rendimiento y potenciar los resultados, sino que mejora la percepción sobre las habilidades de cada individuo en su deporte.

Algunas investigaciones a nivel internacional interesadas en evaluar la relación entre motivación y ansiedad variables encontraron que no existe una asociación significativa entre dichas variables (Ntoumanis & Biddle, 1998). Por el contrario, en un estudio realizado por

Williams (1998), sobre la relación entre la percepción motivacional, la orientación motivacional y la ansiedad se halló que los sujetos que se enfocan más en la tarea, refieren tener menor ansiedad tanto a nivel cognitivo como somático. Así mismo, en un estudio realizado por Cervelló, Santos, Jiménez, Nerea & García (2002), sobre la motivación y ansiedad en jugadores de tenis evidencia a mayor percepción de motivación el tenista percibe mayor ansiedad cognitiva y somática.

Así, el principal objetivo de este estudio, es comparar la relación existente entre los factores motivacionales y los niveles de ansiedad tanto en porristas elite como en formación, dado que en los resultados obtenidos en estudios anteriores, se encontró que la motivación percibida en los entrenamientos varía de acuerdo a los intereses de los deportistas y que esta influye en cada uno de los componentes de la ansiedad, de esta manera se hace necesario establecer la relación entre estas variables y su posible influencia en el rendimiento deportivo.

Partiendo de la definición conceptual de las objeto de estudio de la presente investigación; a continuación se presentan las definiciones que se han considerado pertinentes al momento de hacer referencia a dichas variables. La variable motivación, ha sido definida como un conjunto de factores causales de la conducta o el impulso que conllevan a la realización de un comportamiento determinado (Cecchini, González, Carmona & Contreras, 2004). Por su parte, Vallerand & Thill (1993), definen esta variable como el constructo hipotético para describir las fuerzas internas y externas que producen la iniciación, dirección, intensidad y persistencia del comportamiento.

En el contexto deportivo, Casis-Saenz (1997 citado por Valero & Latorre, 2008); Roberts & Duda (1992, 1992 citados por Calvo, Ureña, Martínez, Cervelló, 2000) definen la motivación como un elemento fundamental que influye significativamente en el rendimiento; así es importante considerar dos aspectos determinantes de la motivación como la intensidad y la dirección de la conducta, el primero hace referencia al grado de esfuerzo que se invierte en la ejecución de un comportamiento; y el segundo, está centrado en la orientación, es decir en qué tan próximo está el individuo de dicha conducta o situación en particular. Al respecto, Kanfer (1994 citado Cecchini, González, Carmona & Contreras, 2004), afirma que existe un tercer componente, la persistencia, entendido como el tiempo que el individuo dedica a la actividad o a conseguir la meta deseada, este elemento podrá hacer parte de la intensidad.

Hernandez (2002), afirma que existe un efecto recíproco entre el rendimiento y la motivación; así, diferentes estudios se han interesado en buscar los

principales motivos que las personas tienen para participar en una actividad deportiva, entre ellos la afiliación, necesidad de destacarse, necesidad de animación, necesidad de éxito, autonomía, compensación, placer intrínseca, rendimiento, salud, autodeterminación, alegría, placer, buena formación física, compensación, competición, necesidad de contacto social, distracción/relajación, entre otras.

Por su parte, Ntoumanis & Biddle (1998), sostienen que la motivación está relacionado directamente a la mejora del rendimiento; es decir, si un deportista no muestra buen rendimiento en una competición, su comportamiento puede estar relacionada con una baja motivación durante la ejecución. Así mismo, a menudo se observa que muchas de las demandas concretas para mejorar la motivación de los deportistas se hacen con el objetivo de que estas mejoren el rendimiento de las marcas; la motivación no siempre aumenta directamente el rendimiento, esta puede aumentarlo también de manera indirecta, pues es común que las personas motivadas mantengan gran dedicación en aquello que les motiva generando un aumento en la capacidad de atención con respecto a las cosas que les motiva. En síntesis, un deportista muy motivado difícilmente abandonara su deporte, sin embargo no es posible afirmar que esta motivación directa, ocasione siempre un mejoramiento en los haga que sus resultados; lo que si mejora directamente el rendimiento es la percepción que el deportista tenga sobre la propia habilidad.

Sin embargo, no sólo la motivación es el factor clave del éxito o fracaso de los deportistas, sino que de acuerdo con Heider (1958 citado por Losada & Rodríguez, 2007) atribuyen sus resultados tanto positivos como negativos a otros factores, como son la dificultad de la tarea, la suerte (ambas de control externo), la habilidad y el esfuerzo (ambos de control interno). De este modo, las dos primeras son más difíciles de controlar y sujetas a una mayor variación y menor control, y los dos segundos más estables y controlables por el sujeto. Pero, incluso las cuestiones internas que se controlan mejor aún poseen ciertos rasgos que varían. (Lozano, Pérez & Márquez, 2001).

Por otro lado, Roberts (1981 citado por Ticó & Blanco, 1995) describe tres tipos de motivación relacionados con la práctica deportiva: a) motivación relacionada con la propia mejora, hace referencia a perfeccionar el propio rendimiento; b) motivación relacionada con la competencia deportiva definida como la percepción que tienen los deportistas de su desempeño comparado con los demás competidores. Cuando se presenta altas puntuaciones en este tipo de motivación tienden a desertar del deporte más fácilmente; c)

motivación de aprobación social, lo que busca el deportista es un reconocimiento y apoyo del grupo social.

Joloy (2006), refiere otra clasificación de motivación deportiva; la motivación interna, relacionada con el placer de realizar actividad deportiva; la motivación externa que contiene los refuerzos o incentivos extrínsecos al deporte. También menciona la desmotivación como la escasa energía e impulso para llevar a cabo una actividad. Estos tipos de motivación no son excluyentes sino que pueden darse de forma simultánea.

En concordancia con lo mencionado anteriormente Vallerand & Thill (1997), proponen el modelo jerárquico según el cual la motivación está dada en tres niveles: Motivación intrínseca, la Motivación extrínseca y la amotivación. La motivación intrínseca se refiere al placer y satisfacción de la práctica deportiva Deci & Ryan, (1985 citado por Villamizar, Acosta, Cuadros & Montolla, 2009), la motivación extrínseca, describe la participación en la actividad como medio para conseguir un objetivo externo a ella (Deci 1975 Citado por Villamizar, Acosta, Cuadros & Montolla, 2009) y la amotivación, relacionada con la falta de motivación.

Así mismo, Vallerand & Thill (1997), afirma que estos tipos de motivación se dan en diferentes niveles, desde el más bajo al más alto; de esta manera se encuentran: el situacional (o estado), el contextual (o esfera de la vida), y el global (o personalidad). a) la motivación a nivel situacional, se define como la motivación que los individuos vivencia cuando se involucran en una actividad específica en un momento específico en el tiempo, la motivación situacional tiene que ver con el estado motivacional. Es importante discriminar estos niveles, ya que provee una conceptualización y entendimiento de los procesos motivacionales involucrados en el comportamiento humano; b) la motivación en el nivel contextual, es una orientación motivacional usual en el individuo hacia un contexto específico o un momento diferente de la actividad usual humana, en este tipo de motivación se han concentrado los estudios en tres contextos, educación y trabajo, relaciones personales y el ocio; c) la motivación a nivel global, se refiere a una orientación motivacional general para interactuar con el medio ambiente en una forma intrínseca, extrínseca o amotivada, similar a un rasgo de la personalidad, donde se es motivado predominantemente de forma intrínseca, extrínseca o amotivada; (Vallerand, 1997, citado por Singer, Hausenblas & Janelle, 2001).

Respecto a la amotivación, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, & Blais, (1995), considera cuatro tipos: una amotivación relacionada con las creencias de capacidad/habilidad (por lo que la amotivación es el resultado de la falta de habilidad para realizar una conducta); un segundo tipo, resultado de las creencias del

individuo (que piensa que la estrategia a seguir no dará el resultado esperado); otra tercera variante, relacionada con las creencias de capacidad y esfuerzo (la conducta requiere demasiado esfuerzo, y el individuo no quiere implicarse en ese esfuerzo); y un cuarto tipo de amotivación, relacionado con las creencias de impotencia, donde el individuo percibe que el esfuerzo no tendrá gran trascendencia, teniendo en cuenta la gran tarea que debe realizar.

Otra teoría importante para la motivación y en este caso en el deporte es la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Deci & Ryan (1991), en la que afirman que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, que parecen ser esenciales para el crecimiento, la integración, el desarrollo social y el bienestar personal; Además, Ryan (1991), realiza una breve explicación de las tres necesidades. En primera instancia se encuentra la Autonomía, comprende los esfuerzos de las personas por poder determinar su propio comportamiento y por sentirse el dueño de sus actos; la Competencia, se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia; por último, la Relación con los demás, se refiere al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros y experimentar satisfacción con el mundo social. Esta necesidad se define a través de dos dimensiones, sentirse aceptado e intimar con los demás. La necesidad de estar con amigos o hacer nuevos amigos es uno de los principales motivos de participación deportiva (Ntoumanis, 2001).

Según Deci & Ryan (2000), las tres necesidades influirán en la motivación, de manera que el incremento de la percepción de competencia, autonomía y relación con los demás, creará un estado de motivación intrínseca, mientras que la frustración de las mismas estará asociada con una menor motivación intrínseca y una mayor motivación extrínseca y amotivación.

Para medir la motivación en el deporte existen diversos instrumentos, entre los cuales se encuentran el Cuestionario de Orientación de Metas de tarea y de ego en el Deporte (TEOSQ), el Cuestionario de Percepción de éxito (POSQ), el Cuestionario de orientación deportiva (SOQ), el Cuestionario de involucramiento en la meta deportiva (GISQ), la Escala de dimensión causal (CDS) y la Escala de Motivación Deportiva (SMS). (Cox, 2002)

Esta última permite una medida multidimensional de la motivación y ha sido la Escala más utilizada en la investigación, siendo validada a idiomas como el inglés, griego y español. En una perspectiva más aplicada las investigaciones podrían igualmente estudiar la contribución de la EMD en la predicción del abandono de la práctica de la actividad deportiva. En efecto, la motivación que representa un determinante importante en la perseverancia a

la actividad Deci & Ryan, (1985 citado por Villamizar, Acosta, Cuadros & Montoya, 2009), estaría en calidad de ser medida para predecir los estilos motivacionales más determinados siendo positivamente asociados a la perseverancia en el deporte.

Por otro lado en cuanto a la variable ansiedad Cano & Vindel (2002 citados por Nuevo, Cabrera, Márquez & Montorio, 2008), la ansiedad es definida como una reacción emocional como respuesta a una situación que es percibida por el individuo como aversiva o amenazante; así mismo, esta reacción puede manifestarse a través de niveles de respuesta cognitivo, fisiológico y conductual. El primer nivel está relacionado con pensamientos negativos como temor, estado de inseguridad y preocupación; el segundo nivel, se refiere a las manifestaciones propias del sistema nervioso autónomo; por último, el tercer nivel es descrito como la respuesta motora del individuo bien sea para enfrentar o evitar la situación estresante.

De la misma manera, Rost & Schermer (1989, citados por Márquez, 1992) sostienen que la ansiedad es un fenómeno secuencial y multidimensional. En cuanto al primer aspecto, estos autores afirman que está integrado por una serie de antecedentes, diversas maneras de aparición y distintas estrategias de afrontamiento que permiten al individuo tener una noción de los estímulos que generan la ansiedad y los recursos con los cuales pueden enfrentarla. En el segundo término distinguen tres formas de respuesta fisiológica, cognitiva y motora. Así mismo, Gutierrez, Amat, Ruiz & Shancis (1994), afirman que la ansiedad generalmente es conceptualizada como un patrón de respuestas donde inevitablemente interactúan estos tres sistemas de respuesta y que puede ser activada por estímulos tanto internos como externos que son percibidos como peligrosos.

Por su parte, Mosconi, Correche, Rivarola & Penna (2007), afirman que una situación puede ser percibida como amenazante cuando el individuo experimenta temor; sin embargo en muchas ocasiones puede desconocerse la causa aparente de la ansiedad, por lo que sostienen que esta reacción depende en gran medida del significado que el individuo le atribuya a la situación experimentada.

En este orden de ideas, Asnhel (1995 citado por Andrade, Lois & Arce, 2007), afirma que la competición implica una valoración tanto subjetiva como objetiva de las habilidades individuales, lo que puede ser considerado como un factor generador de ansiedad al experimentar incertidumbre sobre los posible resultados dicha competencia. De esta manera, se espera que entre mayor sea la inseguridad, inhabilidad perciba y focalización en los resultados, se incremente también los niveles de ansiedad al interpretar esta situación como amenazante. De acuerdo

con Spielberger (1971 citado por Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz, 2010), el grado de ansiedad experimentado por un individuo ante una determinada situación está relacionado tanto con el estímulo que la genera como con la percepción del individuo sobre ese evento estresante.

Por otra parte, es importante diferenciar entre ansiedad de estado y ansiedad de rasgo; Según Caracuel, Jaenes & Pérez (1991, citado por Navarro, Amar & González, 1995), la ansiedad de estado está determinada por sentimientos negativos de aprensión y tensión que son activados por el sistema nervioso autónomo durante un breve periodo de tiempo y ante una situación específica. En cuanto a la ansiedad de rasgo, la describen como una predisposición conductual a reaccionar de determinada manera ante situaciones que el sujeto valora como potencialmente peligrosas.

Según Spielberger (1966 citado por Abenza, Alarcón, Leite, Ureña & Piñar, 2009), los deportistas con elevados niveles de ansiedad de rasgo tendrán mayor predisposición a presentar altos niveles de ansiedad de estado y por lo tanto es posible que se vea afectado su rendimiento durante la competición; sin embargo, es importante tener en cuenta que algunos factores que ayudan a activar esta reacción emocional son el tipo de deporte realizado y la complejidad de la tarea (Burton 1998 citado por Cervelló, Santos, Jiménez, Nerea, & García, 2002). De acuerdo con Mosconi et.al (2007), si un deportista se enfrenta a una situación valorada como amenazante y se siente incapaz de responder adecuadamente o percibe que sus recursos no son suficientes para afrontar dicha situación, existe una alta probabilidad de que sus niveles de ansiedad se eleven llegando a generar consecuencias negativas.

Por otra parte, Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith (1990 citados por Andrade et. al 2007), en su cuestionario CSAI Competitive State Anxiety Inventory-2 distinguen dos tipos de ansiedad, ansiedad cognitiva y ansiedad somática; la primera, hace referencia a las expectativas y pensamientos negativos que el individuo tiene sobre sí mismo y la situación; mientras que la segunda está relacionada con las manifestaciones físicas de la ansiedad reflejadas en la activación del proceso automático de arousal (Burton 1998 citados por Cervelló et.al 2002).

Según Martens et. al (1990 citados por Buceta, López de la Llave, Pérez, Vallejo & Del pino, 2003), la ansiedad somática suele ser inferior a la cognitiva durante los días previos a la competencia alcanzando su nivel más elevado momentos antes de presentar la prueba para finalmente lograr una estabilidad al comenzar la misma. Así mismo, afirman que la ansiedad cognitiva a diferencia de la somática mantiene cierto nivel de estabilidad durante

precompetencia que varía de acuerdo al cumplimiento o no de las expectativas propuestas por el deportista. Sin embargo, Cervelló et. al (2002), afirma que algunas personas pueden presentar mayor ansiedad cognitiva mientras que otras mayor ansiedad somática, esta respuesta puede cambiar de acuerdo a la situación, estímulos o incluso el mismo individuo puede responder de formas diferentes según cómo perciba e interprete el evento estresante.

De acuerdo con Grossbard, Smith, Smoll & Cumming (2009, citados por Ramis et al. 2010), el componente cognitivo está compuesto por dos niveles, el primero está relacionado con la preocupación por las posibles consecuencias negativas debido a un escaso desempeño durante la competencia, mientras que el segundo nivel se asocia más con la incapacidad del individuo para centrarse en elementos importantes para llevar a cabo la tarea deportiva exitosamente, lo que impide responder adecuadamente durante la competición deportiva.

## OBJETIVO

Establecer la comparación entre los factores motivacionales (Intrínseca. Extrínseca y amotivación) y la ansiedad de estado en los porristas elite selección Colombia y porristas en formación escuela de Mongui antes de una competencia.

## MÉTODO

A partir de esta investigación no experimental de tipo Correlacional, se busca analizar el grado de relación existente entre la variable Motivación (M) y la variable Ansiedad (A),

### *Participantes*

La selección de la población es de tipo probabilístico por conveniencia debido a que se selecciona directamente e intencionalmente los individuos de la población gracias a que se tiene fácil acceso a la muestra. La población consta del grupo elite Selección Colombia de Porrismo, 20 porristas con edades comprendidas entre los 14 y 25 años, edad deportiva entre 5 meses y 3 años con una media de 1 año. La muestra se eligió tomando el grupo en su totalidad de presentación de la Selección Colombia debido a que estos son los que más trayectoria tienen en el porrismo además de ser nivel seis de Porrismo siendo este grupo de alto rendimiento con un nivel de dificultad alto.

El otro grupo formativo de la escuela deportiva de Mongui, igualmente se selecciona con el muestreo probabilístico por conveniencia debido a que se selecciona directamente e intencionalmente los individuos de la población gracias a que se tiene fácil acceso a la muestra está consta

de 20 porristas en con edades comprendidas entre los 10 y 14 años de edad, edad deportiva de aproximadamente un año de practica con una media de 6 meses, nivel dos competitivo con un nivel de dificultad bajo.

### Instrumentos

Para la medición de las variables objeto de estudio de esta investigación se hace uso de los siguientes instrumentos:

*Escala de motivación deportiva (EMD)*. Briere, Vallerand, Blais y Pelletier en (1995) traducida al castellano por López, (2000), adaptada en el contexto colombiano por Losada y Rodríguez, (2007). Esta escala consta de 28 reactivos relacionados con la motivación. La prueba considera siete subescalas: Amotivación entendiéndose como es la falta de propósitos o expectativas para la participación y lleva eventualmente a estar fuera de la actividad; Regulación externa; entendida como la conducta controlada por contingencias externas como refuerzos o evitar el castigo; Regulación introyectada que es la conducta controlada por presiones internas como la culpa o la ansiedad; Regulación identificada, siendo esta la conducta que es valorada como importante y autónoma, pero ejecutada por razones extrínsecas; motivación intrínseca para conocer, pudiendo ser la participación en una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta mientras se aprende, se explora o se intenta entender conceptos nuevos; motivación intrínseca por el logro que es la conductas caracterizada por la persecución de una actividad que el sujeto encuentra interesante y se compromete por la inherente satisfacción derivada de la participación. Motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos.es cuando una persona se involucra en una actividad para experimentar sensaciones placenteras o estimulantes como el placer sensorial o estético. Además es una prueba de lápiz y papel de aplicación individual o colectiva con una duración aproximada de 20 minutos, el formato de respuesta empleado es una escala tipo likert de 7 puntos, donde el 1 equivale a no corresponde y 7 corresponde exactamente. Con un alfa de cronbach entre 59 y 78 siendo altamente significativo.

*Cuestionario STAI (State-Trait Anxiety Inventory)* de Spilberger, Gorsuch & Lushne (1986) validado por **American Psychological Association (APA)**. La forma adaptada del inventario en español por Bermúdez (1977), consta de 20 ítems que miden ansiedad estado (A/E) entendida como nivel de ansiedad transitorio y ansiedad rasgo (A/R) que se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad . Este es un cuestionario de lápiz y papel de aplicación individual o colectiva con una duración aproximada de 20 minutos, el formato de respuesta empleado es una escala tipo likert de 4 puntos donde 1 como valor mínimo corresponde a nada y 4

valor máximo corresponde a mucho. El instrumento posee una consistencia interna entre 0.90 y 0.93 en la subescala ansiedad de estado y entre 0.84 y 0.87 para ansiedad de rasgo y se calcula una fiabilidad de 0.94 en A/E y 0.86 en A/R.

### Procedimiento

Inicialmente se plantea la propuesta de investigación a partir de la revisión bibliográfica de los estudios realizados a nivel nacional e internacional con población de deportistas; se seleccionan los instrumentos y se procede a realizar la aplicación en un único momento. El análisis de resultados se realiza a partir del coeficiente de correlación de Pearson con el paquete estadístico SPSS 17.0 y las consideraciones éticas para el estudio se enmarcan en lo establecido en la ley 1090 sobre el ejercicio profesional del psicólogo y la ley 8430 de investigación en salud, considerando los derechos de los participantes y principios éticos de respeto, intimidad y dignidad, asegurando la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

## RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados que responden a los objetivos planteados para el desarrollo de este estudio, comenzando por la descripción de los niveles de ansiedad predominantes, seguido de los factores motivacionales y finalmente se realiza la correlación entre dichas variables a través del coeficiente de correlación de Pearson y el paquete estadístico SPSS versión 17.0.

En la Figura 1 se presentan los resultados correspondientes a los niveles de ansiedad de estado predominantes para cada categoría y en los dos grupos, mostrando que el 80% de los deportistas en formación presentó altos niveles de ansiedad de estado y el porcentaje restante niveles medios; así mismo, se observa que el 75% de los deportistas del grupo elite mostraron elevados niveles de ansiedad de estado, mientras que solo el 25% presentaron ansiedad media; es decir que en ambos grupos los deportistas evidencian una fuerte tendencia a presentar elevados niveles de ansiedad de datos que resultan ser significativos en la práctica deportiva.

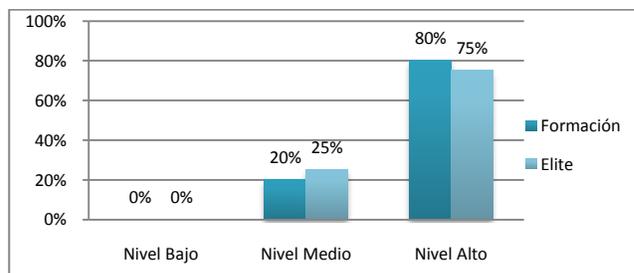


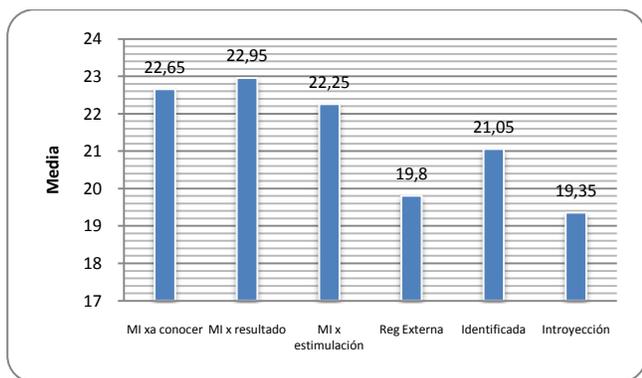
Figura 1. Niveles de ansiedad grupo de Formación y Elite.

En la Tabla 1, se muestra los resultados arrojados por el instrumento para las escalas y subescalas evidenciándose, en la subescala MI por el resultado, se obtuvo la media del 22.95, y una *DE* de 3.57 y MI por estimulación obtuvo una media de 22.25 con una *DE* de 4.26; en las subescalas de motivación extrínseca la subescala de identificada tuvo una media de 21.05 y una *DE* de 3.37, en la subescala de introyectada obtuvo una media de 19.35 y una *DE* de 5.93. En cuanto a las puntuaciones generales la motivación intrínseca obtuvo una media de 64 con *DE* de 17.1, la motivación extrínseca puntuó una media de 60.2 con *DE* de 12.66 y la amotivación tuvo una media de 16.9 con *DE* de 5.93 para el grupo en formación.

Sub-escalas	Media	Desv Estan
MI xa conocer	22,65	3,77
MI x resultado	22,95	3,57
MI x estimulación	22,25	4,26
Reg Externa	19,8	4,13
Identificada	21,05	3,37
Introyección	19,35	5,93
Motivación Intrínseca	64	17,1
Motivación Extrínseca	60,2	12,66
Amotivación	16,9	5,93

Tabla 1. *Media y desviación estándar de las escalas y subescalas del EMD Grupo Formación.*

En la Figura 2. Se muestra el perfil motivacional de acuerdo a la media obtenida en cada una de las subescalas que componen el EMD Grupo Formación.



Se evidencia que el factor general de motivación que predomina en la los porristas en formación es el componente global de motivación intrínseca, con una media equivalente a 64 entre los tres niveles que componen el EMD; el componente general de motivación extrínseca

alcanza una media de 60,2, ubicándose en el segundo lugar de importancia y el factor amotivación con una media de 16,9 dentro de los porristas en formación.

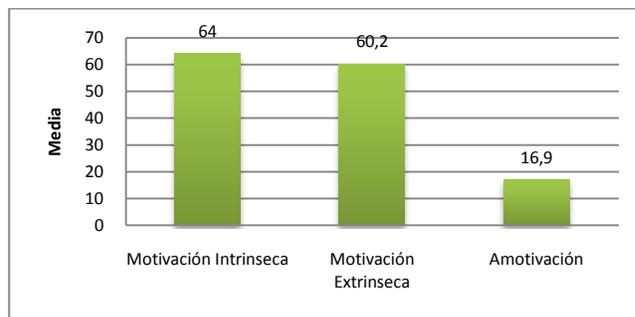


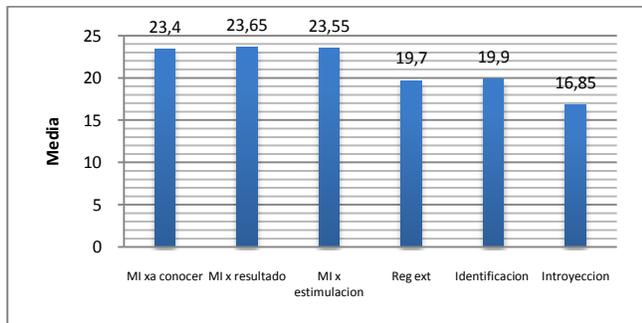
Figura 3. *Distribución de la media de las escalas generales del EMD para grupo en formación.*

En la Tabla 2, se muestra los resultados arrojados por el instrumento para las escalas y subescalas en el grupo Elite evidenciándose que en la subescala MI por el resultado, se obtuvo la media del 23.65 y una *DE* de 4.22 y MI por Conocer obtuvo una media de 23.4 con una *DE* de 4.62; en las subescalas de motivación extrínseca la subescala de identificada tuvo una media de 19.9 y una *DE* de 4.52, en la subescala de introyectada obtuvo una media de 16.85 y una *DE* de 5.20. En cuanto a las puntuaciones generales la motivación intrínseca obtuvo una media de 70.6 con *DE* de 12.25, la motivación extrínseca puntuó una media de 56.45 con *DE* de 13.44 y la amotivación tuvo una media de 10.25 con *DE* de 54.17 para el grupo Elite.

Sub-escalas	Media	Desv Estan
MI xa conocer	23,4	4,62
MI x resultado	23,65	4,22
MI x estimulación	23,55	4,26
Reg ext	19,7	6,06
Identificación	19,9	4,52
Introyección	16,85	5,20
Motivación Intrínseca	70,6	12,25
Motivación Extrínseca	56,45	13,44
Amotivación	10,25	4,17

Tabla 2. *Media y desviación estándar de las escalas y subescalas del EMD Grupo Elite.*

En la Figura 4. Se muestra el perfil motivacional de acuerdo a la media obtenida en cada una de las subescalas que componen el EMD en el grupo Elite.



Se evidencia que el factor general de motivación que predomina en la los porristas Elites es el componente global de motivación intrínseca, con una media equivalente a 70.6 entre los tres niveles que componen el EMD; el componente general de motivación extrínseca alcanza una media de 56.45, ubicándose en el segundo lugar de importancia y el factor amotivación con una media de 10.25 dentro de los porristas Elite.

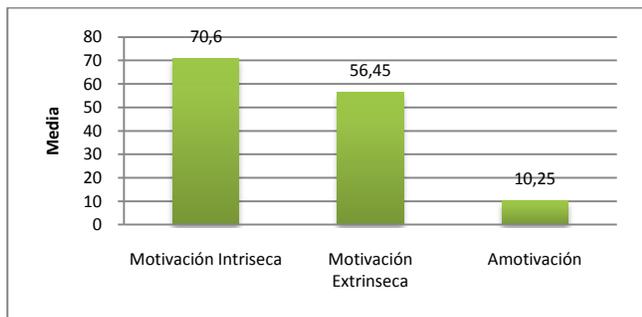


Figura 5. Distribución de la media de las escalas generales del EMD para grupo Elite.

En cuanto a la correlación entre ansiedad y factores motivacionales se encontró que con un nivel de significancia de 0,008 existe una alta correlación directamente proporcional (0,576) entre ansiedad y motivación extrínseca, lo cual indica que a medida que aumenta los niveles de ansiedad aumenta también la motivación (ver tabla 1).

		Amotivación	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca
Ansiedad	Correlación de Pearson	0,433	0,405	0,576**
	Sig. (bilateral)	0,056	0,076	0,008

Nota \*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 3. Correlación entre Ansiedad y Factores Motivacionales en el Grupo Elite.

Con respecto a la correlación entre las variables objeto de estudio de la presente investigación se observa que no existen relaciones significativas entre ansiedad y los niveles motivacionales en los deportistas (ver tabla 2)

	Amotivación	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	
Ansiedad	Correlación de Pearson	-0,074	0,009	0,082
	Sig. (bilateral)	0,756	0,969	0,732

Nota \*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

## DISCUSIÓN

Los resultados responden a los objetivos planteados para el presente estudio, donde inicialmente se describen los niveles de ansiedad, luego los factores motivacionales y finalmente la correlación entre estas variables en un grupo elite y uno en formación, siendo posible determinar si la variable motivación contribuye de manera significativa o no la disminución o aumento de los niveles de ansiedad en los porristas. Estos hallazgos adquieren importancia en el ámbito deportivo, ya que la ansiedad y la motivación son variables que pueden ser consideradas como una de las principales causas que influyen en el rendimiento deportivo (Martens, 1975, citado por Mosconi et. al 2007; Hernández, 2002).

De esta manera, los resultados muestran que el 80% de los deportistas en formación y el 75% de los del grupo elite, presentan elevados niveles de ansiedad pre-competitiva; de acuerdo a estos hallazgos es importante resaltar lo planteado por Aragón (2006), quien afirma que la ansiedad es un proceso que se debe controlar para lograr una activación óptima y alcanzar el nivel máximo de rendimiento. Así mismo, sostiene que esta reacción emocional puede provocar una sintomatología fisiológica, cognitiva y comportamental negativa, lo que puede generar una disminución significativa en el rendimiento deportivo. Teniendo en cuenta estos resultados es posible realizar una intervención precompetitiva que permita a los deportistas disminuir los niveles de ansiedad y de esta manera mejorar su rendimiento deportivo.

De acuerdo con Mosconi et.al (2007), si un deportista se enfrenta a una situación valorada como amenazante y se siente incapaz de responder adecuadamente o percibe que sus recursos no son suficientes para afrontar dicha situación, existe una alta probabilidad de que sus niveles de ansiedad se eleven llegando a generar consecuencias negativas en su desempeño. A pesar de que la ansiedad es considerada una de las variables más importantes en el deporte, no se encontraron investigaciones a nivel nacional ni local en

porristas que permitan hacer una comparación detallada con los resultados encontrados en el presente estudio. Sin embargo, como afirma Burton (1998 citado por Cervelló et. al 2002) es importante tener en cuenta que existen diversos factores que ayudan a activar esta reacción emocional como el tipo de deporte realizado y la complejidad de la tarea.

Estos resultados se relacionan con diferentes investigaciones realizadas a nivel internacional en las cuales se estudia la ansiedad en deportistas asociada al rendimiento deportivo; como en el caso de la investigación realizada por Finkenberg, Dinucci & Mccune (1992) sobre ansiedad estado cognitiva, somática y autoconfianza durante la competencia con porristas estadounidenses, en la cual se encontró que existe una fuerte correlación negativa entre las variables. Así mismo, en el estudio realizado por Buceta et. al (2003) acerca del estado psicológico de corredores de maratones se encontró que existe una alta correlación negativa entre ansiedad somática, la edad y la experiencia de los participantes.

Otro estudio donde se tienen en cuenta la variable ansiedad es el realizado por Tarnawiecki, Fernández y Mayorca (2000) sobre capacidades físicas y ansiedad en gimnastas principiantes, donde se encontró que existe una correlación estadísticamente significativa entre los procesos de recuperación cardíaca y la ansiedad cognitiva. Estos resultados coinciden con lo planteado por Mandler & Sarason (1952 citados por Ferrano et. Al, 1999), quienes afirman que los deportistas que presentan elevados niveles de ansiedad se caracterizan por un aumento de las respuestas fisiológicas y cognitivas.

Con respecto a la motivación intrínseca se encontró que tanto los deportistas del grupo elite como los de formación presentan una media 70,6 y 64 respectivamente que se considera cualitativamente alta; lo que quiere decir que la práctica de este deporte es placentera y satisfactoria y los deportista la disfrutan, además que generan gusto e interés, lo que se sintetiza en que es un comportamiento autodeterminado, (Deci y Ryan 2000). Se observa que los deportistas de nivel elite presentan una motivación intrínseca más alta debido a que dedican más tiempo y presentan más disposición para la realización de la tarea, que de acuerdo con Martens & Webber (2002, citados por Losada & Rodríguez, 2007) los deportistas que presentan elevadas puntuaciones en esta variable se caracterizan por disfrutar del deporte que realizan, el deseo de mejorar, la búsqueda de metas y se muestran satisfechos a nivel personal. En una investigación realizada por Moreno et. al (2006) sobre los diferentes tipos de motivación y la disposición de deportistas españoles que practicaban diferentes modalidades, se encontró que las variables muestran una significativa correlación directamente proporcional, lo que indica que entre mayor motivación intrínseca presentan los deportistas mayor es su

disposición en la realización de la tarea. Así mismo encontraron que los deportistas que estaban más motivados intrínsecamente eran aquellos que dedicaban más tiempo a la práctica.

Según las subescalas estudiadas del EMD, en lo que respecta a la motivación intrínseca, los porristas tanto elite como de formación mostraron una alta motivación por el resultado, con medias de 23.65 y 22.95, lo que quiere decir que todos sienten gran atracción por la actividad y como esta los lleva a alcanzar sus objetivos personales y en menor proporción para el grupo elite estuvo la motivación intrínseca para conocer con una equivalente a una media de 23.4 evidenciando que los deportistas a pesar de querer mejorar y lograr sus objetivos personales perciben que no es muy necesario aprender nuevos conocimientos lo que se podría decir que están muy marcada su técnica y en el grupo de formación la subescala de motivación intrínseca que puntuó más bajo fue la de MI por estimulación con una media correspondiente a 22.25 lo que indica que las sensaciones generadas por el disfrute de la actividad no son muy relevantes.(Vallerand, et al., 1993, citado por Singer, 2001).

Con relación a la motivación extrínseca se encontró que los porristas tanto del grupo elite como de formación presentan una media de 56.45 y 60.2 respectivamente siendo puntuaciones altas. Según Dosil (2002) los deportistas que se encuentran altamente motivados extrínsecamente tienden a abandonar más rápidamente y con mayor frecuencia las prácticas deportivas que aquellos que tienen elevados niveles de motivación intrínseca. Esto puede deberse a que los deportistas han logrado obtener los estímulos externos esperados y su motivación intrínseca por el deporte no es tan fuerte como para continuar practicándolo. Sin embargo, esto no quiere decir que sea una condición que se aplique en todos deportistas.

Para las subescalas que permiten un conocimiento más detallado de la escala de motivación extrínseca los resultados más altos los obtuvieron en la Identificada para los dos grupos con medias de 19.9 para el elite y 21.05 para el de formación, evidenciando que los deportistas sienten identidad por su deporte además de autonomía, es decir el deporte que practican lo escogieron por iniciativa propia para alcanzar un objetivo pero es estimulado por razones extrínsecas; la puntuación más baja para los dos grupos fue la introyectada con una media de 16.85 para el grupo elite y 19.35 para el grupo de formación, lo que demuestra que los deportistas solo se internalizan de manera parcial teniendo un bajo grado de autodeterminación en su práctica deportiva, (Cox, 2002).

Respecto a la variable amotivación, los resultados encontrados demuestran que tanto en los participantes del

grupo elite como el de formación presentaron niveles medios de amotivación con una media de 10.25 y 16.9 respectivamente, se Según Koestner, Lossier, Vallerand & Carducci (1996 citados Singer Hausenblas & Janelle 2001) los deportistas que presentan amotivación practican el deporte sin propósito, manifiestan inconformidad, se muestran apáticos, depresivos, no se plantean metas claramente a nivel personal, social y material y pueden llegar a desertar de la práctica deportiva.

De igual forma, como lo afirman Pelletier et. al (1995), existen cuatro características importantes que describen la amotivación; la primera está relacionada con las creencias de inhabilidad para desempeñarse adecuadamente; la segunda se refiere a las creencias individuales respecto a la técnica utilizada y su falta de confianza en el resultado; la tercera son las creencias de capacidad y esfuerzo, donde el individuo percibe que los esfuerzos que exige la competencia son mayores que su motivación y evita implicarse en esta; por último, la cuarta se relaciona con las creencias de impotencia, en la que el deportista percibe que sus habilidades son insuficientes para desarrollar la tarea.

Siguiendo estos autores, es posible afirmar que la discrepancia de los resultados obtenidos entre los grupos de porristas puede asociarse a los factores antes mencionados. En el grupo de formación estos factores podrían estar relacionados con la falta de confianza en sí mismos, limitado tiempo de entrenamiento y sentimientos de inhabilidad; también es posible afirmar que al encontrarse en un proceso de aprendizaje las técnicas aplicadas pueden realizarse de manera incorrecta, esto podría generar amotivación en los deportistas que inician este proceso de formación. Como se observó en los resultados, el grupo elite presenta niveles bajos de amotivación, lo que sugiere que su experiencia, sus habilidades, el manejo de técnicas, dedicación y constancia les permite tener mayor confianza en sí mismos, en los resultados y en las técnicas aplicadas permitiendo a los porristas mantenerse activos en su deporte.

En cuanto a la relación entre las variables factores motivacionales y ansiedad en el grupo elite se encontró que existe una alta correlación directamente proporcional (0,576,  $p=0,008$ ) entre ansiedad y motivación extrínseca, lo que indica que entre mayor motivación extrínseca presenten los deportistas aumentan también sus niveles de ansiedad. Esto podría deberse a las exigencias del contexto, el clima motivacional, el temor a la valoración de su actividad, el reconocimiento de los demás, el deseo de tener éxito en la competencia y fallar, por lo tanto los niveles de ansiedad se elevan a pesar de que los participantes demostraron tener alta puntuaciones en motivación extrínsecas que fomenten un buen desempeño.

Por otra parte, se encontró que en el grupo de formación no existen correlaciones significativas entre las variables objeto de estudio, esto podría estar relacionado con que los deportistas perciben esta actividad como una forma de recreación, una oportunidad de interactuar con otros y realizar actividad física, es decir que presentan alta motivación tanto intrínseca como extrínseca pero esta no está asociada con la ansiedad (Muñoz, 2001).

En la investigación realizada por Ceccinni et. al (2004) donde se buscaba establecer la relación entre el clima motivacional generado en las sesiones de entrenamiento, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas antes y después de una competición se encontró que el clima estaba asociado positivamente a la orientación a la tarea, la motivación intrínseca en las sesiones preparatorias, la auto-confianza y el estado de ánimo pre-competitivo. Así mismo, se halló que el clima de ejecución se asoció positivamente a la orientación al ego y a la ansiedad somática y cognitiva, y negativamente a la motivación intrínseca, la auto- confianza y el estado de ánimo pre y post-competitivo.

Por último, es importante tener en cuenta que los resultados obtenidos en el presente estudio permitieron profundizar en el conocimiento y comprensión de los factores motivacionales y la ansiedad en el ámbito deportivo, permitiendo hacer aportes significativos al área de psicología deportiva; así mismo, fue posible identificar algunos de los factores que están relacionados con el rendimiento durante la pre competencia tanto en porristas en formación como en elite, ya que hasta el momento no se habían realizado investigaciones donde se relacionaran las variables en esta poblacional. De la misma manera, los hallazgos de esta investigación generan interés por el estudio de estas y otras variables en deportistas, puesto que es importante conocer los factores que influyen en el rendimiento y bienestar psicológico de los deportistas.

## REFERENCIAS

- Abenza L., Alarcón F., Leite N., Ureña., & Piñar M. (2009). Relación entre ansiedad y la eficacia de un equipo de baloncesto durante la competición. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9, 51.
- Andrade M., Lois G. & Arce C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19 (1), p. 150-155.
- Aragón, (2006), La ansiedad en el deporte, *Revista Digital - Buenos Aires* 11 (95).
- Briere, Vallerand, Blais & Pelletier en (1995) La escala de motivación del deporte (EMD).
- Buceta J., López de la Llave A., Pérez M., Vallejo M & Del pino M (2003). Estado psicológico de los

- corredores populares de maratón en días anteriores a la prueba, *psicothema*, 15 (2), p. 273-277.
- Calvo, Ureña, Martínez & Cervelló - I Congreso de la Asociación, 2000 - unex.es
- Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004) Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas *Psicothema* 16- 001 Universidad de Oviedo España p. 104-109
- Cervelló E., Santos R., Jiménez R., Nerea A. & García T (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de Tenis. *Revista de motricidad*, 9, p. 141-161.
- Cox, R. (2002). Sport Psychology concepts and applications (5ª Ed) New York. Mc Graw-Hill p. 119-121.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: 38. Perspectives on motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press. p. 237-288
- Deci. E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, p. 227-268
- Dosil, 2002 - Psicología y Rendimiento Deportivo - Edic.Gersam – España.
- Dosil, J. (2004) psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill
- Finkenber, Dinucci & Mccune (1992) Cognitive and somatic state anxiety and self-confidence in cheerleading competition. 75(3 Pt 1):835-9.
- Gutierrez M., Amat J., Ruiz A. & Shancis C (1994). La respuesta cardiaca como medida de la ansiedad en deportes de riesgo. *Revista de psicología del deporte* 1-24.
- Hernández G (2002) Motivación animal y humana. *Manual Moderno*, México
- Hernández R., Fernández C., & Baptista P. (2008). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.
- Joloy E., (2006) Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios, Buenos Aires *Revista Digital* 10 - 92
- Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones
- López, J.M. (2000) Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte *Revista Motricidad* 6, p. 67-93
- Losada, E. & Rodríguez, M. (2007) Validación de la escala de Motivación Deportiva en Colombia, *Silaba*, 2 (2), p. 15-30
- Lozano, Pérez, Marques (2001) La influencia de la activación sobre el rendimiento en pruebas de componente aeró-anaeróbicas en una población de escolares adolescentes, *Revista Digital efdeportes - Buenos Aires* - 6 - 30.
- Márquez S. (1992) Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva y estructura factorial. *Revista de psicología del deporte*, (2), 25-38.
- Meza, A. (2008). La relación entre la personalidad y la actividad física y deportiva. Un estudio exploratorio en estudiantes de secundaria, *Revista Digital efdeportes - Buenos Aires* 13 (121)
- Mosconi S., Correche M., Rivarola M. & Penna F (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades*, 8 (16), p. 183-197.
- Moreno, Cervelló, & González (2006) Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. España. 22, 2, p. 310-317
- Muños (2001) *Definición de deporte*, *Revista Icoder*
- Navarro J., Amar J. & González C (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de psicología del deporte*, 7-17.
- Nuevo R., Cabrera I., Márquez M. & Montorio I (2008). Comparación de dos procedimientos de inducción colectiva de ansiedad. *Anales de Psicología*, 24 (1), p. 106-114.
- Ntoumanis, (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, p. 225-242
- Ntoumanis, N.& Biddle, S. (1998). The relationship between competitive anxiety, achievement goals, and motivation climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69 (2), p. 176-187.
- Pelletier, G. Fortier, M. Vallerand, R. Tuson, K. Briere, N. & Blais, M. (1995) Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sport: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise psychology*,
- Ramis Y., Torregrosa M., Viladrich C. & Cruz J (2010). Adaptación y validación de la versión española de la escala de ansiedad competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22 (4), p. 1004-1009.
- Ryan. R. M. (1991). The nature of the self in autonomy and relatedness. En J. Strauss y G. R. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* New York: Springer-Verlag. p. 208-238.
- Singer, Hausenblas & Janelle (2001) *Motivacion intrínseca y extrínseca en el deporte y el ejercicio* New York
- Spielberge C, Gorsuch R & Lushene R (1986) Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo.

- Tarnawiecki, Fernandez y Mayorca (2000) Capacidades físicas y ansiedad en gimnastas principiantes *revistaliberabit.com*
- Ticó J. & Blanco A., (1995) 1013 Ejercicios y juegos polideportivos, Paidotribo: Barcelona. P.31.
- Vallered; R., & Thill et al. (1993) On the assessment of intrinsic, extrinsic and amotivation in education: evidence on the concurrent and construct validity of the academic motivation scale, *Educational and Psychological Measurement*, 52,1103\_1017
- Vallerand, R. & Rousseau, F(2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En R. Singer, A. Hausenblas & M. Christopher (Eds.), *Handbook of sport psychology* (cap.9). New York: Wiley.
- Valero, A & Latorre P (2008) motivación en la iniciación deportiva, España.
- Villamizar, Acosta, Cuadros & Montoya (2009) Factores Motivacionales de los Futbolistas Profesionales como Deportistas y Clientes Internos de la Corporación Profesional Boyacá Chico Fútbol Club, Colombia. *International Journal of Psychological Research*, 2- 2.
- Williams, L. (1998). Contextual influences and goal perspectives among female youth sport participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, p. 47-57.