

Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento

Tips to psychological support to young athletes in high performance centers

Antonio Rial

Universidad de Santiago de Compostela

Sara Marsillas

Universidad de Santiago de Compostela

Manuel Isorna

Universidad de Vigo

Alejandro Louro

Universidad de Santiago de Compostela

Resumen

En el contexto deportivo el alto rendimiento constituye uno de los tópicos que más interés ha suscitado en la literatura y que más demanda genera a nivel aplicado. A raíz de la evidencia disponible, las organizaciones deportivas e instituciones han definido estrategias de captación y formación de jóvenes deportistas, destinando recursos económicos, materiales y humanos con el objetivo de maximizar su potencial. Los Centros de Alto Rendimiento (CAR) y los centros de Tecnificación Deportiva (CTD) constituyen un buen ejemplo de ello. Hoy en día la mayoría de estos centros cuentan con equipos multidisciplinares donde conviven diferentes tipos de profesionales: desde preparadores físicos, médicos, nutricionistas, recuperadores, hasta psicólogos del deporte. Precisamente la supervisión de los aspectos psicológicos vinculados al alto rendimiento ha cobrado una mayor importancia en los últimos años. En el presente trabajo, la evaluación realizada a 57 jóvenes residentes en el Centro Galego de Tecnificación Deportiva de Pontevedra ha permitido identificar algunas claves para proporcionar un adecuado apoyo psicológico a los deportistas en formación. Más aún, la información obtenida se traduce en recomendaciones que facilitan el trabajo diario de los entrenadores y contribuye a una mayor optimización de los recursos invertidos.

Palabras clave: alto rendimiento; apoyo psicológico; deportistas en formación; perfil psicológico.

Abstract

In the context of sport, high performance became in one of the topics that has raised most interest in literature and has generated a great demand in applied level. Following the evidence, sports organizations and institutions have defined recruitment and training strategies for young athletes, allocating financial, human and material resources in order to maximize their potential. Today, much of these centers have multidisciplinary teams with different types of professionals: from trainers, doctors, nutritionists, retrievers, to sport psychologists. Indeed monitoring the psychological aspects related to high performance has gained a special importance in recent years. In this paper, the assessment to 57 young residents in the Sports Technifying Center of Pontevedra has allowed to identify some keys to provide adequate psychological support to athletes in training. Moreover, the information obtained is translated into recommendations that facilitate the daily work of the coaches and contributes to greater optimization of the resources invested.

Key words: athletes in training; high performance; psychological profile; psychological support.

Correspondencia/correspondence: Antonio Rial Boubeta
Universidad de Santiago de Compostela. Galicia, España
E-mail: antonio.rial.boubeta@usc.es

Introducción

Según Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) el deporte de alto rendimiento o de competición tiene como objetivo fundamental el logro de un rendimiento máximo por parte de los deportistas, con el fin de alcanzar el éxito deportivo. Desde hace décadas el deporte de alto rendimiento posee una dimensión extraordinaria, social y económica, más allá de los aspectos puramente deportivos, siendo considerado de gran interés tanto por los estados y sus gobernantes, como por la sociedad en general (Ruiz, 1999; Sánchez, y Rebollo, 2000).

Con la finalidad de favorecer y alcanzar el éxito y los logros deportivos de manera sostenida, diferentes instituciones han venido destinando multitud de recursos a la formación de los jóvenes deportistas de alto nivel. Es fundamentalmente a partir de la adjudicación de la edición de los Juegos Olímpicos de 1992 a la ciudad de Barcelona, en el año 1988, cuando comienzan a crearse las estructuras y los programas integrales encaminados a optimizar la captación y la preparación de futuros deportistas, proporcionando los recursos y las condiciones necesarias. Un ejemplo de ello lo constituye el programa ADO de la Asociación de Deportes Olímpicos, que apoya el deporte de alto rendimiento olímpico y cuyo principal objetivo es la mejora de los resultados alcanzados por los deportistas españoles en los Juegos Olímpicos. Hasta el momento se han llevado a cabo seis ediciones del programa en las que se han invertido 309.400.000 de euros. La puesta en marcha de este programa ha permitido situar a España en la élite del deporte mundial, tal como lo muestran las 106 medallas olímpicas conseguidas en estas seis últimas ediciones.

Por otro lado, desde 1988 se han ido creando de forma continuada diferentes tipos de centros en los que se intenta controlar y optimizar las condiciones de entrenamiento, poniendo al alcance de los deportistas recursos materiales, técnicos y humanos, ofreciéndoles una formación específica, en un ambiente adecuado, con el fin de favorecer el éxito deportivo. Entre ellos se encuentran los Centros de Alto Rendimiento (C.A.R.), que consisten en instalaciones deportivas de titularidad estatal o autonómica y que se han fijado como objetivo la mejora del rendimiento de los deportistas de alto nivel. Existen a día de hoy tres: en Madrid, Barcelona y Granada. Los Centros de Tecnificación Deportiva (C.T.D.), por su parte, son instalaciones autonómicas, locales o de federaciones deportivas que se centran en el perfeccionamiento deportivo. En la actualidad existen 15 centros distribuidos en diferentes comunidades autónomas. Por último, los Centros Especializados de Alto Rendimiento (C.E.A.R.) y los Centros Especializados de Tecnificación Deportiva (C.E.T.D.) pueden tener titularidad estatal, autonómica, local o de federaciones deportivas, y constituyen los centros de entrenamiento para modalidades deportivas concretas que no pueden ser atendidas en los centros anteriormente mencionados. Los C.E.A.R. se centran en los deportistas de alto nivel mientras que los C.E.T.D. se centran en el perfeccionamiento deportivo, con 6 y 23 centros por toda España respectivamente.

Todo ello se traduce en la puesta a disposición de los deportistas de diversos recursos (entrenadores, profesores, servicio médico, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos deportivos, profesionales de investigación, desarrollo y biomecánica, podólogos...), dependiendo del centro y de la modalidad o la categoría deportiva. Es en este contexto donde cobra especial relevancia la detección y captación de jóvenes talentos, generalmente a partir de la presencia en el deportista de determinadas características que se asume que han de permitirle obtener y mantener buenos resultados en las competiciones y recuperarse rápidamente de las mismas (Lorenzo, 2003; Pancorbo, 2003). Como consecuencia, a lo largo del proceso de formación de los jóvenes deportistas se suele realizar una evaluación y seguimiento de aquellos aspectos que han demostrado ejercer una influencia mayor en el

rendimiento, con el fin de optimizar los resultados futuros. Así, el tipo de entrenamiento, el apoyo técnico, científico y tecnológico, las infraestructuras, los factores psicológicos y los factores sociales han terminado por tener cabida en los programas de formación integral, para facilitar que el joven alcance y desarrolle todas sus potencialidades.

Diferentes trabajos, que han pasado a considerarse clásicos en la literatura, se han encargado de destacar la importancia que los factores psicológicos tienen en este contexto. Variables como la autoeficacia (Barling y Abel, 1983), la autoestima (Kumar, Pathak, y Thakur, 1985), la autoconfianza, el control del estrés, la cohesión, la atención, la toma de decisiones, la comunicación interpersonal y el liderazgo (Buceta, 1995), el locus de control (Biddle y Jamieson, 1988), la capacidad de autocontrol (Orlick, 1980) o la imaginación mental (Mahoney, 1979), han demostrado su relevancia en el ámbito del alto rendimiento (Mahoney, 1989). Otros trabajos, por su parte, han intentado ir más allá reclamando un protagonismo diferencial para aspectos o variables concretas como pueden ser la motivación (Buceta, 1995; Singer, 1977), el miedo al fracaso (Ogilvie, 1968), el nivel de aspiraciones, el locus de control y la atribución causal (Iso-hola, 1977), el sentido de *mastery* (Bandura, 1977) o las actitudes, los valores y las conductas respecto al deporte (Sherif, 1976), posicionándolas como las variables que tienen mayor importancia respecto al rendimiento deportivo (Gil, Capafons, y Labrador, 1993).

Más recientemente se ha venido destacando la importancia de elaborar perfiles psicológicos individuales con el fin de detectar y evaluar las necesidades de los deportistas, para poder así orientar la preparación y la intervención psicológica en aquellos aspectos que lo necesiten. De hecho, ya durante la preparación psicológica de la selección olímpica de fútbol que participaría en los Juegos de Barcelona (1992) se utilizaron dichos perfiles para detectar las áreas en las que era necesario intervenir (García, 1994). Tras ello, estudios como el de Abenza, Bravo, y Olmedilla (2006) o el de Reche, Cepero y Rojas (2012) han resaltado su utilidad para un mayor conocimiento de los deportistas, para detectar sus necesidades o para guiar la intervención en el ámbito deportivo. También se pueden hallar trabajos cuya finalidad es establecer perfiles psicológicos diferenciales, en función de variables concretas como la experiencia deportiva, el género, la categoría deportiva o las sesiones semanales de de entrenamiento (Reche, y col., 2012), del nivel de rendimiento (Gimeno y Guedea, 2001). La utilización de estos perfiles genera diversos beneficios, entre los que destacan la optimización del rendimiento deportivo y la continuación en el deporte de competición a largo plazo (Gimeno, y col., 2007; Jaenes, Carmona y Lopa, 2010; Reche, y col., 2012).

Se ha señalado también la necesidad de cuidar también el entorno social y familiar del deportista, ya que los padres, los compañeros y los amigos juegan un papel importante en el logro de un desarrollo equilibrado de los procesos cognitivos, sociales y afectivos, y este a su vez influye en su adaptación al entorno de competición (Pallarés, 1998). Diferentes trabajos han llamado la atención también sobre el papel que en los entrenadores poseen en la creación de un clima motivacional, que incide en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del deportista y su rendimiento final (Almagro, Sáenz-López, González-Cutre, y Moreno, 2011; Moreno, Martínez, González-Cutre, y Marcos, 2009; Sánchez-Oliva, Leo, Sánchez-Miguel, Amado, y García-Calvo, 2010).

El entorno social cobra aún mayor relevancia cuando el joven deportista reside en un centro de alto rendimiento, diferente al contexto familiar de socialización habitual, lejos de padres, hermanos y amigos y sometidos a un nivel de exigencia continuado, orientado al rendimiento y la superación constante. Todo ello, en una etapa vital como es la adolescencia, caracterizada por conflictos y cambios importantes a diferentes niveles, requiere todavía un mayor cuidado de los factores psicológicos del joven deportista. En caso contrario, es fácilmente

comprensible que este comience a manifestar una pérdida de motivación y aspiraciones de logro, a mostrar síntomas de estrés y *burnout* (Medina y García, 2002; Vives y Garcés de los Fayos, 2004), bajo rendimiento o desembocando incluso en el abandono de la práctica deportiva.

Es por ello que cobra, si cabe, mayor importancia la necesidad de evaluar y supervisar de forma continuada aquellos aspectos psicológicos más directamente relacionados con el rendimiento de los jóvenes deportistas, sobre todo si se tiene en cuenta la inversión de recursos destinados al deporte desde el Estado, las Comunidades Autónomas o las propias federaciones. En este contexto, el psicólogo deportivo se convierte en una pieza clave del engranaje de la formación deportiva de alto nivel, evaluando, supervisando y potenciando aquellos aspectos psicológicos que maximicen las posibilidades de éxito e intentando controlar y minimizar, a su vez, la aparición de problemas en este ámbito. Según algunos expertos, el psicólogo debe trabajar con el deportista para que este alcance un buen equilibrio emocional, autoconfianza, constancia y motivación (Pazo, Sáenz-López, Fradua, Barata, y Coelho, 2011).

El objetivo del presente trabajo, de carácter exploratorio, es doble:

- 1) Por un lado, se intenta evaluar y describir el perfil psicológico de los jóvenes deportistas residentes en un centro de tecnificación deportiva tipo, a partir de la utilización de de diferentes pruebas o instrumentos de evaluación de uso habitual en este ámbito (CPRD, POMS...). Ello nos permitirá detectar déficits concretos que han de traducirse en recomendaciones específicas para el trabajo de los profesionales.
- 2) Por otro lado, se pretende analizar el posible comportamiento diferencial de dos grupos de jóvenes deportistas, según su rendimiento en las competiciones: (a) un primer grupo formado por aquellos que han alcanzado éxitos a nivel regional o autonómico y (b) un segundo grupo compuesto por aquellos que han obtenido éxitos a nivel nacional o internacional. La identificación de posibles elementos diferenciales entre ambos grupos puede resultar de interés para los responsables de los centros y, en particular, para los psicólogos que trabajan en ellos, en cuanto a la captación de talentos y al trabajo diario con los deportistas, maximizando con ello sus posibilidades de éxito.

Método

Participantes

En el presente estudio tomaron parte un total de 57 deportistas (34 hombres y 23 mujeres), todos ellos residentes en el Centro Galego de Tecnificación Deportiva de Pontevedra (CGTD), con edades comprendidas entre 14 y 18 años (Media=15,58; D.T.=1,28). De ellos, 40 pertenecían a la categoría Cadete y 17 a la categoría Junior. Aunque pertenecían a 8 modalidades deportivas diferentes, el mayor porcentaje correspondía al Piragüismo (35,1%), Judo/Taekwondo (17,5%), Triatlón (14%) y Lucha Olímpica (12,3%). El tiempo de residencia en el centro oscilaba entre varios meses y cuatro años, con un tiempo medio de un año y diez meses. La participación en el estudio fue totalmente voluntaria y se solicitó el consentimiento a los padres de aquellos deportistas menores de edad.

Para abordar el segundo objetivo, los participantes en el estudio se clasificaron en dos grupos en función de su rendimiento. En el primer grupo se incluyeron aquellos deportistas que habían alcanzado logros a nivel autonómico (en adelante “Nivel Medio”) y en el segundo, los que habían obtenido medallas a nivel nacional e internacional (“Nivel Alto”). El primero de ellos estaba compuesto por 15 sujetos y el segundo por 42. Para garantizar que las posibles diferencias en el rendimiento no fuesen debidas a una composición diferente de ambos grupos, se realizó un contraste de independencia Chi-cuadrado para el Deporte ($\chi^2=6,07$; $p=0,53$) y el Género ($\chi^2=0,11$; $p=0,73$). De igual modo, se aplicó una prueba t de Student para garantizar que tampoco existía diferencia respecto a la media de edad (15,20 y 15,71, respectivamente; $t=1,34$; $p=0,18$).

Instrumentos

Para la recogida de datos se elaboró un cuestionario *ad hoc* que incluía diferentes escalas para la medición de variables psicológicas de interés, así como algunos datos de clasificación.

Para medir la Motivación, se recurrió al Cuestionario de Regulación de la Conducta en el ejercicio físico-2 (BREQ-2), adaptado por Moreno, Cervelló, y Martínez (2007) del Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (Markland y Tobin, 2004). Está compuesto por un total de 19 ítems que se agrupan en cinco factores, según los tipos de motivación. Desde el grado mayor de determinación, los tipos de motivación quedan ordenados como sigue: Regulación Intrínseca (cuatro ítems; ej. “Yo practico deporte porque creo que es divertido”); Regulación Identificada (cuatro ítems; ej. “Yo practico deporte porque valoro los beneficios que tiene”); Regulación Introyectiva (cuatro ítems; ej. “Yo practico deporte porque me siento culpable cuando no lo practico”); Regulación Externa (tres ítems; ej. “Yo practico deporte porque los demás me dicen que debo hacerlo”) y Desmotivación (cuatro ítems; ej. “no veo por qué tengo que practicar deporte”).

Se empleó también el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), de Gimeno, Buceta, y Pérez-Llantada (2001). Este consta de 55 ítems distribuidos en cinco factores: Control de Estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo. Este instrumento posee una alta consistencia interna ($\alpha < .85$).

También se utilizó la Escala de Medida de las Orientaciones de Metas en el Ejercicio (GOES) de Kilpatrick, Bartholomew, y Riemer (2003). Esta escala está compuesta por diez ítems agrupados en dos factores, que determinan los objetivos de las personas en el contexto del logro deportivo, su interés en el desempeño de cierto tipo de tareas o la aparición de sentimientos relacionados con sus resultados deportivos. Por una parte, los deportistas pueden estar orientados a la tarea y perciben el deporte y el ejercicio físico como una actividad que fortalece la capacidad de cooperación, la responsabilidad social y la motivación intrínseca, manifestando sentimientos positivos hacia la práctica del mismo. En general, estos deportistas se plantean metas alcanzables con una pequeña dosis de autosuperación, se comparan con sus propias actuaciones, presentan menores tasas de decepción personal y perciben los factores de éxito como más controlables. Por el contrario, los sujetos orientados al ego consideran que el deporte debe ayudar a adquirir mayor reconocimiento y estatus social, aumentar la popularidad, conseguir riqueza económica y enseñar a desenvolverse en el complejo mundo social, aplicando el mínimo esfuerzo sin importar el uso de trampas o engaños para conseguir el éxito y estableciendo relaciones muy bajas con la motivación intrínseca hacia la actividad deportiva. Estos deportistas suelen plantearse metas

inalcanzables, se comparan constantemente con las actuaciones de los demás, presentan mayores tasas de decepción y perciben los factores de éxito como poco controlados.

Se consideró también relevante estudiar el estado de ánimo para lo que se empleó el POMS, de McNair, Lorr, y Droppleman (1971). Este instrumento se compone de 44 elementos agrupados en seis factores o dimensiones de afecto, dos de ellas positivas (vigor y amistad) y cuatro negativas (tensión, depresión, cólera y fatiga). Las puntuaciones en los diferentes factores han permitido identificar un patrón de estado de ánimo característico de los deportistas con más éxito, al que se denomina Perfil Iceberg, ya que sus valores de tensión, depresión, cólera y fatiga suelen situarse por debajo de la media poblacional, mientras que los de vigor suelen ser superiores a ella. Se considera que alcanzar y mantener un estado de ánimo adecuado constituye una parte importante de la preparación mental para el entrenamiento y la competición deportiva, de ahí la necesidad de analizar los elementos que inciden sobre el mismo. Más allá de ello, existen situaciones deportivas en las que la fluctuación o consistencia del estado de ánimo de los deportistas se convierte en información clave acerca del modo en que reaccionan frente a su propio rendimiento o del rival.

Por último, se incluyeron cinco ítems adicionales con la intención de conocer las horas de entrenamiento semanales, la percepción del rendimiento alcanzado por el propio deportista, el nivel de satisfacción con los entrenamientos, la valoración del nivel de compromiso con los entrenamientos, así como la valoración del nivel de entendimiento con el entrenador.

Procedimiento

La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario cumplimentado por los propios deportistas, de manera individual y en una única sesión. A pesar de que no existía limitación de tiempo, su cumplimentación osciló entre 30' y 50'. En todo momento contaban con la asistencia del investigador responsable del estudio para plantear y resolver oportunamente las dudas surgidas en cualquiera de los ítems. La colaboración por parte de los propios deportistas y de los responsables del CGTD fue plena.

Análisis de datos

Para dar cuenta del primero de los objetivos planteados (de carácter descriptivo) se calcularon los estadísticos (media y desviación típica) para cada una de las variables objeto de estudio. Para dar cuenta del segundo objetivo, en el que se pretendía comparar los dos grupos de rendimiento, se procedió en primer lugar al análisis de la normalidad y la homocedasticidad de los datos. Dado el incumplimiento de ambos supuestos en la mayoría de los casos, se aplicó un contraste t de Student y, de manera complementaria, la prueba no paramétrica de Mann-Whitney.

Resultados

En primer lugar, se muestran los resultados globales para la totalidad de la muestra en cada una de las dimensiones evaluadas, con los estadísticos descriptivos habituales (media y desviación típica).

Tabla 1. Resultados globales (estadísticos descriptivos)

	MEDIA	DESV. TÍPICA
BREQ2		
Intrínseca (0-5)	4,61	0,47
Identificada (0-5)	3,79	0,63
Introyectiva (0-5)	2,97	0,98
Externa (0-5)	1,31	0,39
Desmotivación (0-5)	1,29	0,44
CPRD		
Percentil de Control Estrés	17,02	9,54
Percentil de Evaluación de Rendimiento	13,54	17,02
Percentil de Motivación	47,74	19,42
Percentil de Habilidad Mental	59,65	26,40
Percentil de Cohesión de Equipo	42,54	19,48
ORIENTACION DE META (GOES)		
Tarea (5-25)	23,05	3,20
Ego (5-25)	13,04	5,46
POMS		
Cólera (0-4)	0,45	0,65
Fatiga (0-4)	0,92	0,80
Vigor (0-4)	2,69	0,85
Amistad (0-4)	2,85	0,68
Tensión (0-4)	1,04	0,84
Depresión (0-4)	0,52	0,67
SATISFACCIÓN CON LOS ENTRENAMIENTOS (1-10)	8,37	1,17
COMPROMISO CON LOS ENTRENAMIENTOS (1-10)	8,65	1,25
ENTENDIMIENTO CON EL ENTRENADOR (1-10)	8,75	1,38
AUTOPERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO (1-10)	7,82	1,21

Como se puede observar, en el caso del BREQ-2, la mayor puntuación se obtiene en la motivación intrínseca (4,61), seguida de la motivación identificada (3,79). Por su parte, los promedios más bajos corresponden a la desmotivación (1,29) y a la motivación externa (1,31).

En lo referente al CPRD los resultados revelan que estos deportistas alcanzan un nivel de desempeño aceptable en habilidad mental (alcanzando el percentil 59) y presentan niveles medios de motivación (percentil 47) y de cohesión (percentil 42). Por otro lado, cabe señalar la existencia de un déficit tanto en el control del estrés (percentil 17) como en la evaluación del rendimiento (percentil 13).

Por su parte, los resultados del GOES evidencian que los sujetos están orientados de forma clara hacia la tarea (23,05), más que hacia el ego (13,04), con una diferencia estadísticamente significativa ($t=12,10$; $p<0.001$).

En cuanto al POMS, se han encontrado promedios relativamente altos en las subescalas de amistad (2,85) y vigor (2,69) y muy bajos en depresión (0,52) y cólera (0,45).

Por último, los resultados referidos a las percepciones subjetivas del propio deportista revelan una integración relativamente armónica en el entorno, en la medida en que la satisfacción

(8,37) y compromiso (8,65) con los entrenamientos es elevada, al igual que el entendimiento con el entrenador (8,75) y la propia percepción del rendimiento alcanzado (7,82).

A continuación se realizó una comparación entre los deportistas que habían alcanzado logros a nivel autonómico (en adelante “Nivel Medio”) y los que habían obtenido medallas a nivel nacional e internacional (“Nivel Alto”), para cada una de las dimensiones evaluadas. En la tabla 2 se recogen las medias de cada grupo y los resultados del contraste “t” de Student aplicado. De manera complementaria, dado el incumplimiento de los supuestos paramétricos, se aplicó la prueba no paramétrica de Mann-Whitney (Z), obteniendo los mismos resultados.

Tabla 2. Comparativa entre deportistas de nivel Medio y Alto

	MEDIO	ALTO	t	Z
BREQ2				
Intrínseca (0-5)	4,50	4,65	-0,94	-0,59
Identificada (0-5)	3,40	3,92	-2,95**	-2,73**
Introyectiva (0-5)	2,50	3,14	-2,25*	-2,09*
Externa (0-5)	1,43	1,27	1,40	-1,26
Desmotivación (0-5)	1,24	1,30	-0,48	-0,07
CPRD				
Percentil de Control Estrés	14	18,09	-1,44	-1,42
Percentil de Evaluación de Rendimiento	12	14,09	-0,40	-0,07
Percentil de Motivación	46,4	48,21	-0,31	-0,09
Percentil de Habilidad Mental	50,66	62,85	-1,55	-1,48
Percentil de Cohesión de Equipo	27	48,09	-4,07***	-3,49***
ORIENTACION DE META (GOES)				
Tarea (5-25)	23	23,07	-0,07	-0,23
Ego (5-25)	14,46	12,88	0,35	-0,40
POMS				
Cólera (0-4)	0,50	0,43	0,36	-0,73
Fatiga (0-4)	0,91	0,92	-0,06	-0,03
Vigor (0-4)	2,81	2,64	0,67	-0,52
Amistad (0-4)	2,81	2,86	-0,28	-0,33
Tensión (0-4)	0,93	1,07	-0,56	-0,31
Depresión (0-4)	0,52	0,52	0,01	-0,58
SATISFACCION CON LOS ENTRENAMIENTOS (1-10)	8,53	8,31	0,64	-0,48
COMPROMISO CON LOS ENTRENAMIENTOS (1-10)	8,47	8,71	-0,65	-1,07
ENTENDIMIENTO CO EL ENTRENADOR (1-10)	8,53	8,83	-0,72	-0,75
AUTOPERCEPCION DEL RENDIMIENTO (1-10)	7,80	7,83	-0,09	-0,40

*p<0,05; ** p<0,01; ***p<0,001

Como se puede observar, tan sólo se encuentran diferencias estadísticamente significativas en tres casos: regulación identificada ($t=-2,95$; $p<0,01$), regulación introyectiva ($t=-2,25$; $p<0,01$) y cohesión de equipo ($t=-4,075$; $p<0,001$), siendo mayor en todos los casos el promedio de los deportistas de nivel Alto.

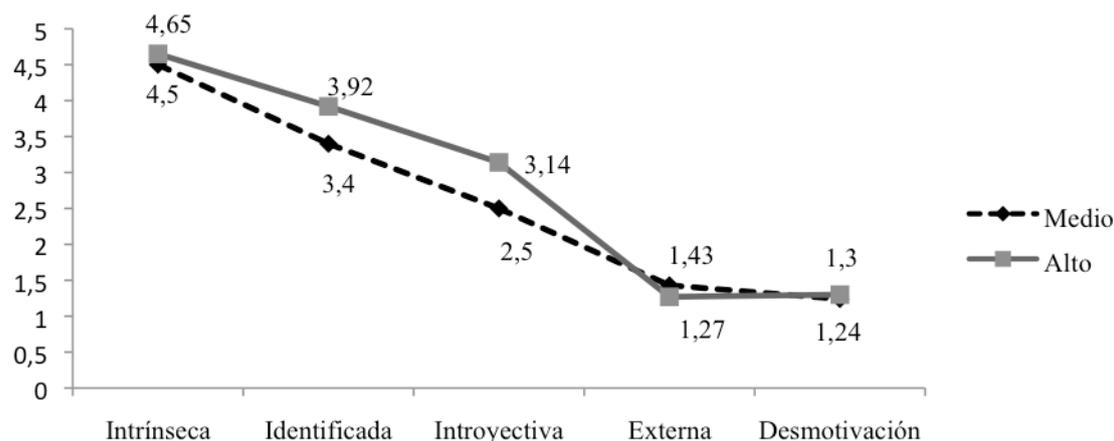


Figura 1. Comparación entre los deportistas de nivel medio y de nivel alto en el BREQ-2

Tal como se observa en la figura anterior, los deportistas que obtienen logros nacionales o internacionales presentan niveles significativamente mayores de motivación identificada (3,92) e introyectiva (3,14).

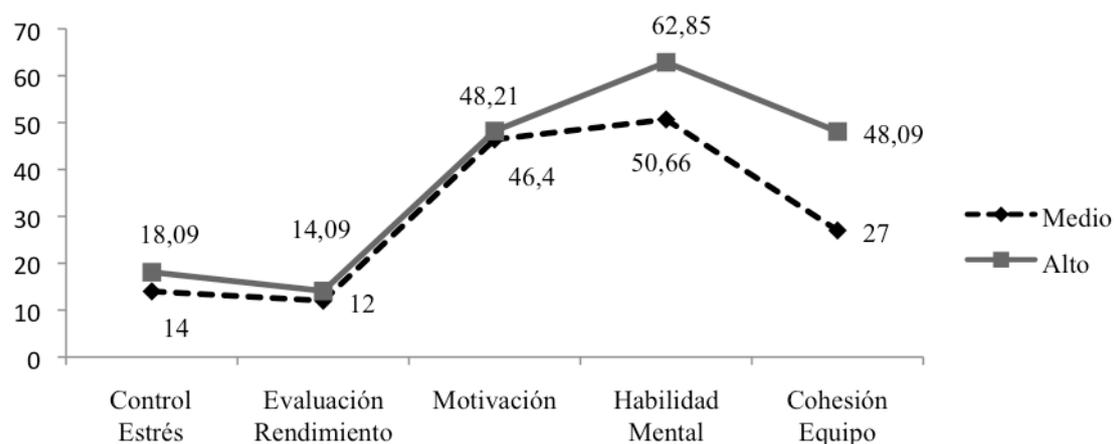


Figura 2. Comparación entre deportistas de nivel medio y nivel alto en el CPRD

En cuanto al CPRD tan solo se encuentran diferencias estadísticamente significativas en la cohesión de equipo, siendo también en este caso los deportistas de nivel alto los que obtienen un promedio mayor. Para garantizar que tales diferencias no son debidas a una composición diferente de ambos grupos de comparación en lo que se refiere al deporte practicado, se aplicó un contraste de independencia Chi-cuadrado ($\chi^2=6,07$; $p=0,53$). En el caso del POMS, sin embargo, no se aprecian diferencias significativas en ninguna de sus subescalas. El perfil de ambos grupos resulta muy similar.

Por último, con el objetivo de profundizar en la identificación de aquellas variables psicológicas que mejor discriminan entre ambos grupos, se ejecutó un análisis discriminante simple siguiendo el Método de Pasos. Los resultados obtenidos se recogen en tabla 3.

Tabla 3. Resultados del Análisis Discriminante Simple

Variabes en la función (Coef. Estand.)	χ^2 (sig)	λ de Wilks	Corr. canónica	% sujetos correctamente clasificados
Regulación Identificada (0,58) Cohesión de Equipo (0,81)	20,44 (p<0,001)	0,68	0,56	80,7%

Tal y como se puede constatar, son dos las variables que entran en la función: la regulación identificada y la cohesión de equipo, con una capacidad explicativa conjunta más que aceptable (80,7% de sujetos correctamente clasificados y una correlación canónica de 0,56). El signo de los coeficientes estandarizados, positivo en ambos casos, permite concluir que los deportistas que poseen una mayor regulación identificada y perciben una mayor cohesión de equipo son los que tienen un rendimiento más elevado.

Discusión

El presente trabajo ha permitido explorar el perfil psicológico global de los adolescentes en formación, evaluando los factores psicológicos considerados clave por los expertos en materia del alto rendimiento. En concreto, se ha definido el perfil de los jóvenes que residen en el CGTD, que se caracteriza por una clara orientación hacia la tarea, una alta motivación intrínseca y un estado de ánimo con elevados niveles de vigor y amistad, y valores bajos de depresión y cólera.

Los resultados obtenidos en relación a la orientación hacia la meta, coinciden con los de autores como García y Gimeno (2008) o Salnero, Ruiz y Sánchez (2006), ya que en todos los casos los deportistas muestran una elevada orientación hacia la tarea. Estos jóvenes están claramente implicados en la práctica deportiva, desean alcanzar un nivel de dominio más elevado a través del esfuerzo y poseen una elevada percepción de la habilidad auto-referenciada, comparándose consigo mismo y no con los demás. Ello indicaría, tal y como afirman autores como Castillo, Balaguer, y Duda (2000) o Duda y Whitehead (1998), que el mantener una elevada orientación hacia la tarea se encuentra asociado con la defensa de valores como el esfuerzo y la cooperación, así como con una participación más entusiasta y satisfactoria, lo que redundará en un mayor compromiso con la práctica deportiva.

En cuanto a la motivación, los resultados coinciden con los de autores como Muyor, Águila, Sicilia, y Orta (2009), por lo que cabría decir que los jóvenes deportistas muestran una práctica internamente regulada y autodeterminada, sin necesidad de recurrir a motivaciones externas, refuerzos materiales u obligaciones impuestas por otros. Este predominio de la motivación intrínseca indicaría que los deportistas en formación practican su deporte por el disfrute que les reporta (Deci y Ryan, 1985; Deci y Ryan, 2000), tienen sensaciones más positivas, una buena adaptación a la práctica (Standage y Treasure, 2002; Vallerand y Rousseau, 2001) y un mayor compromiso hacia ella (Ryan y Deci, 2000). No obstante, otros trabajos arrojan resultados contradictorios a los obtenidos, como es el caso de Fortier, Vallerand, Brière, y Provencher (1995), que encontraron en deportistas de competición una menor motivación intrínseca, y una mayor desmotivación que los deportistas de recreación.

Por lo que se refiere al POMS, el perfil del estado de ánimo encontrado se caracteriza por niveles elevados de vigor y amistad, y valores bajos de depresión y cólera. Ello refrenda la existencia del denominado perfil Iceberg, tan ampliamente tratado en la literatura (Morgan, 1980; Morgan y Pollock, 1977) y en el que los valores de tensión, depresión, cólera y fatiga suelen situarse por debajo de la media poblacional, mientras que los de vigor suelen ser superiores a ella. Estos niveles de vigor o energía psíquica generarían, a su vez, buenos

niveles de activación corporal lo que puede, de alguna manera, determinar la intensidad y vitalidad de la cognición y disposición de un deportista frente a la competición y los entrenamientos. Es destacable también la baja puntuación obtenida en las subescalas de cólera y depresión, lo que indica que los deportistas apenas presentan sentimientos y evaluaciones negativas, tienen niveles bajos de disgusto y sentimientos de culpa, sin que ello afecte a su autoconfianza, al rendimiento, la atención, la concentración y el abandono de metas. Trabajos como el de Morgan (1980), Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass, y Alexander (1975), Beddie, Terry, y Lane (2000), asocian la presencia de este perfil al éxito deportivo. Sin embargo, otros autores como Renger (1993) o Rowley, Landers, Kyllö, y Etnier (1995) no hallaron una relación tan clara entre el estado de ánimo y el rendimiento. Los resultados encontrados en este trabajo, a pesar de asemejarse al perfil ya mencionado, no parecen constatar dicha relación, en la medida en que no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones o subescalas del POMS entre los jóvenes deportistas de nivel medio y nivel alto. Por tanto, a pesar de haberse hallado un perfil tipo Iceberg en estos jóvenes deportistas, no se podría afirmar que dicho perfil sea un rasgo característico o diferencial de los deportistas que alcanzan la excelencia.

Por otra parte, en lo referente al CPRD, los resultados revelan que estos deportistas tienen una alta capacidad para establecer objetivos deportivos personales y para el ensayo en imaginación, generando imágenes mentales adecuadas durante las competiciones o entrenamientos, lo cual parece favorecer su rendimiento. Presentan también niveles medios de motivación, con una relación subjetiva coste-beneficio moderada, así como un nivel medio de cohesión. Es importante señalar que estos deportistas tienen un claro déficit tanto en el control del estrés como en la evaluación del rendimiento, al contrario que lo encontrado en otros trabajos, en los que precisamente estos valores son elevados (Gimeno y Guedea, 2001; Ruiz y Lorenzo, 2008). Ello indicaría que estos jóvenes deportistas se caracterizan por un bajo control del estrés generado por los entrenamientos o las competiciones, al mismo tiempo que por una escasa habilidad para reducir o controlar la ansiedad generada por las situaciones en las que el propio deportista o su entorno hacen una evaluación negativa de su rendimiento. Conviene recordar que ello puede producir una pérdida de la concentración, un incremento de la ansiedad, la aparición de dudas sobre su propia técnica y táctica, e incluso la disminución de su motivación. A su vez, podría repercutir negativamente en su autoconfianza y en su control de la activación, o incluso en su rendimiento deportivo a corto o medio plazo. Estos déficits se han asociado a su vez con la aparición de lesiones (Olmedilla, 2005; Olmedilla, García y Martínez, 2006), en concreto, con la prevención y recuperación de las mismas, que no solo afectan al rendimiento deportivo, sino que podrían provocar el abandono del deporte (Buceta, 1996). Estos aspectos llaman la atención sobre algunas áreas sobre las que sería necesario intervenir, elaborando y poniendo en marcha líneas de trabajo específicas para la subsanación de dichos déficits, previniendo la posterior aparición de problemas, como la disminución del rendimiento o el abandono del deporte.

Los análisis realizados también han servido para constatar la relevancia de ciertos aspectos motivacionales y grupales sobre el rendimiento de los jóvenes deportistas. En este sentido, se ha podido comprobar que en la muestra analizada, las variables que marcan realmente la diferencia entre un nivel de rendimiento medio y uno elevado son la regulación identificada y la cohesión de grupo. Ello estaría indicando que para los deportistas de alto nivel resulta especialmente importante entrenar cada día y tendrían mucho más presentes los beneficios que ello les reporta, así como que se caracterizan por una mayor integración en su equipo (o con su entorno más próximo), manteniendo buenas relaciones interpersonales, mostrando un nivel de satisfacción mayor cuando trabajan con otros miembros del equipo y una mayor actitud de equipo, que aquellos que consiguen logros a nivel autonómico. Estos resultados

indican la necesidad de diseñar estrategias específicas encaminadas a facilitar la identificación de los beneficios y de la importancia de la práctica del deporte (González-Cutre, Sicilia, y Fernández, 2010), a compartir valores, metas y experiencias con sus compañeros, así como la relevancia de promover una mayor actitud de equipo, favoreciendo al mismo tiempo un mayor grado de cohesión grupal, con el fin de mejorar el rendimiento deportivo de los jóvenes. En caso contrario, es probable que el nivel de ejecución de los jóvenes se vea resentido (Pacheco y Gómez, 2005).

Conclusiones

Según los expertos, las demandas del alto rendimiento en cada especialidad requieren que el deportista funcione psicológicamente de una determinada manera, maximizando así sus posibilidades de alcanzar el éxito. Este convive con emociones, sensaciones, sentimientos, pensamientos y preocupaciones que afectan a su rendimiento. Es necesario asumir que su desempeño depende de ese componente cognitivo y emocional, para poder manejarlo de forma adecuada y favorecer una mejor adaptación a determinadas situaciones que, a la postre, marcan la diferencia entre el éxito y el fracaso en el deporte de alto nivel. En él intervienen variables psicológicas que han demostrado su relevancia en la ingente literatura: la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales, el ajuste emocional,... El conocimiento, supervisión y control de estos elementos se ha convertido en tarea obligada para los profesionales. Sin duda, la disponibilidad de información a este nivel posee un enorme valor y constituye una herramienta clave para la optimización de los recursos, tanto por parte de los propios deportistas como de las instituciones que los apoyan. Mejorar el rendimiento de nuestros deportistas y que este se traduzca en logros relevantes y sostenidos, pasa necesariamente por adoptar un enfoque integral en la gestión de todos los factores que le rodean. Descuidar los aspectos psicológicos en beneficio exclusivo de los elementos físicos y técnicos es una estrategia que, por lo general, conduce al fracaso a medio o largo plazo y que, en ocasiones, están también en la base de lesiones o del abandono de la práctica deportiva.

El presente trabajo se planteó en este contexto y con esta filosofía: proporcionar a los responsables de los centros de tecnificación o alto rendimiento información objetiva acerca del estado de forma de sus deportistas a nivel psicológico, evidenciando la utilidad y los beneficios que implica la realización de un seguimiento y supervisión continua de esta vertiente, especialmente cuando se trata deportistas en formación, adolescentes que están desarrollando su propia personalidad. Este tipo de abordaje permite identificar posibles déficits y poner en marcha las pautas de trabajo necesarias para subsanarlos. De igual modo, recalca la necesidad de un seguimiento más preciso de la evolución de cada deportista a nivel individual. Los entrenadores y los responsables de los centros deben disponer de datos complementarios a los estrictamente deportivos (y a los que difícilmente se puede acceder), que se sabe que influyen en su evolución y condicionan el alcance de las metas establecidas en la planificación deportiva. La utilización este tipo de información supone además disponer de una sistemática que permite aproximarse a la excelencia, no solo en lo que se refiere a los resultados deportivos, sino a la propia dinámica o metodología de trabajo.

Dada la limitación en cuanto a la selección y tamaño de la muestra utilizada en este estudio, en el que participaron 57 deportistas de un único centro, es recomendable considerar los resultados obtenidos con cierta cautela, especialmente respecto a su generalización a otros escenarios. No obstante, el hecho de que represente casi la totalidad de los deportistas que residen en un centro de tecnificación deportiva tipo, de los casi 40 existentes en España, hace

que los resultados posean igualmente interés. Tres son, en concreto, las grandes conclusiones que cabría extraer:

En primer lugar, se han detectado ciertos déficits en la vertiente psicológica de los deportistas en formación, que conviene trabajar a nivel aplicado: su reducida capacidad para controlar el estrés y para asimilar la evaluación de su propio rendimiento.

En segundo lugar, los resultados no permiten constatar que el popular perfil iceberg referido al estado de ánimo sea un rasgo característico y distintivo de aquellos deportistas que alcancen niveles superiores de rendimiento.

En tercer lugar, los análisis realizados sí permiten hablar de algunos elementos diferenciales asociados a la excelencia. En concreto, los deportistas que alcanzan logros a nivel nacional e internacional presentan significativamente mayores niveles de regulación identificada e introyectiva y perciben o experimentan una mayor cohesión de equipo.

Como consecuencia, en el nivel aplicado, el esfuerzo por proporcionar claves y estrategias a los deportistas para lograr un mayor control del estrés y una adecuada evaluación del rendimiento, en potenciar una mayor regulación identificada e introyectiva, al mismo tiempo que promover una mayor cohesión grupal en el entorno del centro (independientemente de que se practique un deporte individual o colectivo), deben centrar la labor de los psicólogos en este ámbito. Ello cobra mayor importancia en el contexto actual, en el que la crisis económica y la limitación de recursos disponibles requieren una gestión responsable de los mismos, así como la maximización de los resultados obtenidos por los jóvenes deportistas. Por ello resulta de interés la formulación de recomendaciones específicas de este tipo, que orienten el trabajo y la toma de decisiones de los profesionales en los centros de alto rendimiento de una forma responsable y basada en la evidencia científica.

Referencias

- Abenza, L.; Bravo, J. F., y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso de balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 109-125.
- Almagro, B. J.; Saénz-López, P.; González-Cutre., D., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 250-265.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: Prentice Hall.
- Barling, J., & Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive Theory and Research*, 1, 265-272.
- Beddie, C. J.; Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The Profile of Mood States and athletic performance: Two meta analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 49-68.
- Biddle, S. J. H., & Jamieson, K. I. (1988). Attribution dimensions. Conceptual clarification and moderator variables. *International Journal of Sport Psychology*, 1, 47-59.
- Buceta, J. M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de psicología general y aplicada*, 48 (1), 95-110.
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y Lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.
- Castillo, I.; Balaguer, I., y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 37-50.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, (11), 227-268.
- Duda, J. L., & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. En J. L. Duda (ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 21-48). Fitness Information Technology, Inc.
- Fortier, M. S.; Vallerand, R. J.; Brière, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- García, J. (1994). Evaluación y conclusiones sobre la intervención psicológica: experiencia en fútbol de alto rendimiento. *Apunts*, 35, 44-50.
- García, A., y Gimeno, F. (2008). La Teoría de Orientación de Metas y la enseñanza de la Educación Física: consideraciones prácticas. *Apuntes de Psicología*, 26 (1), 129-142.
- Gil, J.; Capafons, A., y Labrador, F. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 1(5), 97-110.
- Gimeno, F.; Buceta J. M., y Pérez-Llantada M. C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19, 93-113.
- Gimeno, F.; Buceta J. M., y Pérez-Llantada M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19, 667-672.

- Gimeno, F., y Guedea, J. A. (2001). Evaluación e intervención psicológica en la "promoción" de talentos deportivos en judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 103-125.
- González-Cutre, D.; Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.
- Iso-Ahola, S. (1977). Effects of self-enhancement and consistency on casual and trait attributions following success and failure in motor performance. *Research Quarterly*, 48, 717-726.
- Jaenes, J. C.; Carmona, J., y Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 15-28.
- Kilpatrick, M.; Bartholomew, J., & Riemer, H. (2003). The measurement of goal orientations in exercise. *Journal of Sport Behavior*, 26, 121-136.
- Kumar, A.; Pathak, N., & Thakur, G. P. (1985). Self esteem in individual athletes, team members, and nonathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 61, 179.
- Lorenzo, A. (2003). ¿Detección o desarrollo del talento? Factores que motivan una nueva orientación del proceso de detección de talentos. *Apunts*, 71, 23-28.
- Mahoney, M. J. (1979). Cognitive skills and athletic performance. En P. C. Kendall y D. Steven (eds.): *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedures* (pp. 423-443). New York: Academic Press.
- Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20(1), 1-12.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- McNair, D. M.; Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Medina, G., y García, F. E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(2), 29-42.
- Moreno, J. A.; Cervelló, E. M., & Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.
- Moreno, J. A.; Martínez, C.; González-Cutre, D., y Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestre. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(34), 201-216.
- Morgan, W. P. (1980). Test of Champions: the iceberg profile. *Psychology Today*, 14, 92-99, 101-108.
- Morgan, W. P., & Pollock, M. L. (1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Science*, 301, 382-403.
- Muyor, J. M.; Águila, C.; Sicilia, A., y Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33), 67-80.
- Nagle, F. J.; Morgan, W. P.; Hellickson, R. O.; Serfass R. C., & Alexander J. F. (1975). Spotting success traits in Olympic contenders. *The Physician and Sports Medicine*, 18, 85-92.

- Ogilvie, B. C. (1968). The unconscious fear of success. *Quest*, 10, 35-39.
- Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional*. Murcia: Quaderna.
- Olmedilla, A.; García, C., y Martínez, F. (2006) Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Orlick, T. (1980). *In pursuit of excellence*. Champaign, Illinois: Leisure Press. (Trad. Cast.: La búsqueda de la excelencia, Barcelona: Paidotribo, 2003).
- Pacheco, M. P., y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu*, 3(2), 1-26.
- Pallarés, J. (1998). Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(7), 275-281.
- Pancorbo, A. E. (2003). Diagnóstico y prevención de la fatiga crónica o del síndrome de sobreentrenamiento en el deporte de alto rendimiento. Una propuesta de mecanismos de recuperación biológica. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1(3), 61-80.
- Pazo, C. I.; Sáenz-López, P.; Fradua, L.; Barata, A. J., y Coelho, M. J. (2011). La formación de los jugadores de fútbol de alta competición desde la perspectiva de los coordinadores de cantera. *Apunts*, 104, 56-65.
- Reche, C.; Cepero, M., y Rojas, F. J. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 35-44.
- Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 78-84.
- Rowley, A. J.; Landers, D. M.; Kyllö, L. B., & Etner, J. L. (1995). Does the Iceberg Profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 185-199.
- Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 235-248.
- Ruiz, R., y Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicologías del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, (55), 68-78.
- Salnero, J. J.; Ruiz, G., y Sánchez, F. (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual. *Apunts*, 83, 5-11.
- Sánchez-Oliva, D.; Leo, F. M.; Sánchez-Miguel, P. A.; Amado, D., y García-Calvo T. (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 20(6), 177-195.
- Sánchez, A., y Rebollo, S. (2000). Situación del mercado laboral actual en el ámbito de la actividad física y deportiva. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 6, 141-154.
- Sherif, C. W. (1976). *Orientation in social psychology*. New York: Harper & Row.
- Singer, R. N. (1977). Motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 8, 1-22.

- Standage, M., & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-113.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed., pp. 389-416). New York: John Wiley and Sons.
- Vives, L., y Garcés de Los Fayos, E. J. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4, 29-43.