

MOTIVACIÓN Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN BALOMANO – DIFERENCIAS ENTRE JUGADORES DE CATEGORÍA DE ALTO RENDIMIENTO Y DE BASE

DIFFERENCES BETWEEN HIGH PERFORMANCE AND BASE HANDBALL PLAYERS IN MOTIVATIONAL VARIABLES AND PRE-COMPETITIVE ANXIETY

Marta Leyton Román¹, Marco Batista^{3,4,5}, Jesús Cejas López²,
Susana Lobato Muñoz², Ruth Jiménez Castuera²

¹ Universidad Pablo de Olavide– Spain

² Facultad Ciencias del Deporte – Spain

³ Instituto Politécnico de Castelo Branco – Portugal

⁴ Sport, Health & Exercise Research Unit (SHERU)

⁵ Research in Education and Community Intervention (RECI)

RESUMEN

Los deportistas, cuando se están preparando para la competición, a veces tienen que enfrentarse a diferentes tensiones que pueden provocar que el deportista no sea capaz de alcanzar las metas que se ha fijado. Por lo tanto, nuestro objetivo fue determinar las diferencias entre jugadores de balonmano de alto rendimiento y categorías de base, en función de los tipos de motivación, las necesidades psicológicas básicas y de ansiedad precompetitiva.

Para ello, contamos con una muestra de 45 atletas de diferentes categorías y edades comprendidas entre 14 y 37 años ($M= 23.16$, $DT= 7.5$). Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de Evaluación del Regulación de Conducta en Contexto del Ejercicio (BREQ-3), la Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas (PNSE) y la Escala de Ansiedad CSAI-2R.

Los resultados muestran que los atletas de clase de base muestran una mayor desmotivación y la necesidad psicológica básica para la competición es mayor en los atletas de alto rendimiento. Se obser-

vó que en la variable autoconfianza es menor en los atletas de clase base, la variable ansiedad somática y variable de ansiedad cognitiva son menores en los atletas de clase base que en los atletas de alto rendimiento. Por lo tanto, como máximas de trabajo, hay que aumentar la autoconfianza y la motivación autónoma y disminuir la ansiedad.

Palabras clave: Deportista, Teoría de la Autodeterminación, Deporte, Competición.

DIFFERENCES BETWEEN HIGH PERFORMANCE AND BASE HANDBALL PLAYERS IN MOTIVATIONAL VARIABLES AND PRE-COMPETITIVE ANXIETY

ABSTRACT

When preparing for competition, sometimes the players have to face different pressures which may cause the athlete not to be able to achieve the goals established. Thus, our objective was to determine the differences between high performance and base handball players regarding the motivation types, the basic psychological needs and the pre-competitive anxiety. In order to do so, we had a sample of 45 players from different categories from 14 to 37 years old ($M: 23.16$, $DT: 7.5$). The instruments used were: the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3), the Basic Psychological Needs in Exercise Scale (PNSE) and the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R). Results show that the base category players evidence poorer motivation, the basic psychological need is greater in high performance athletes, we observed the self-confidence variable to be inferior in base category athletes, the somatic anxiety variable and the cognitive anxiety variable are inferior in base category athletes than in high performance athletes. Therefore, we should work towards the goal of increasing self-confidence and self-motivation and to decrease anxiety.

Keywords: Athlete, Self-Determination Theory, Sport, Competition.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se justifica dentro del interés por analizar a jugadores de balonmano de alto nivel y jugadores de balonmano de categoría base. Los deportistas en general, se exponen a diversas situaciones intensas en el entorno deportivo, donde está presente la ansiedad la cual puede suponer que el deportista no afronte los objetivos de la manera más eficaz. Resulta importante analizar el término ansiedad, el cual, hace referencia a un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el *arousal* del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, por ejemplo, la preocupación y la aprensión, llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de actividad física percibida (Weinberg y Gould, 1995). La autoconfianza hace referencia a la creencia que tiene una persona de poder hacer aquello que quiere hacer (Feltz, 1994).

La TAD, expuesta por Deci y Ryan (1985; 2000), Ryan y Deci (2000) constituye el marco teórico del presente estudio. Esta teoría se centra en explicar el funcionamiento de la motivación en los seres humanos en contextos sociales y el grado en que los comportamientos humanos son volutivos o autodeterminados, o lo que es igual, en qué medida las personas realizan sus acciones por propia elección, de forma voluntaria. La Teoría de la Autodeterminación considera a las personas como organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento y desarrollo psicológico, que se esfuerzan por dominar los desafíos y conseguir maestría en ciertas actividades, planteándose retos e integrando experiencias bajo un sentido coherente de voluntariedad (Ryan y Deci, 2000). Los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (TAD) diferenciaban entre tres grandes motivaciones: la intrínseca, la extrínseca y la desmotivación. Sin embargo, las últimas aportaciones a la teoría (Vanssteenkiste, Niemiec, y Soenens, 2010), se decantan más por una agrupación formada por la motivación autónoma (compuesta por la motivación intrínseca y la regulación identificada), motivación controlada

(formada por las regulaciones introyectada y externa) y la desmotivación. La motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci y Ryan, 1985), este tipo de regulación, denominado también regulación intrínseca, representa el mayor nivel de autodeterminación (Deci y Ryan, 2000). Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar la regulación integrada, la regulación identificada, la introyección y la regulación externa (ordenadas de mayor a menor autodeterminación). La regulación externa se caracteriza por una actuación en búsqueda de un incentivo externo, y por tanto el sujeto se compromete en una actividad poco interesante sólo por conseguir una recompensa o evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000). A continuación tendríamos la introyección, que implica establecer deberes o reglas para la acción, que están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así como lograr mejoras del ego tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000). Si la integración continúa, uno puede identificarse con la importancia que tiene la actividad para uno mismo, estaríamos hablando de la regulación identificada que representa una mayor autodeterminación, y por tanto habrá menos presión, conflicto, sentimiento de culpabilidad y ansiedad. Con esta regulación los comportamientos resultan autónomos, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Ntoumanis, 2001). La forma más autodeterminada de regulación interiorizada se refiere a la regulación integrada, en la que varias identificaciones son asimiladas y organizadas significativamente y jerárquicamente, lo que significa que han sido evaluadas y colocadas congruentemente con otros valores y necesidades (Ryan y Deci, 2000). La forma menos autodeterminada de la motivación es la desmotivación, que se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000).

La TAD que se ha desarrollado en las últimas décadas se basa en que el comportamiento humano es motivado fundamentalmente por 3 necesidades: autonomía, competencia, y relaciones sociales (Deci y Ryan, 2000). La necesidad de autonomía comprende los esfuerzos de las personas por sentirse el origen de sus acciones y poder determinar su propio comportamiento. La necesidad de competencia se basa en sentirse eficaz en las interacciones continuadas del individuo con el ambiente social y la experimentación de oportunidades para ejercer sus capacidades. (Deci y Ryan, 2000). La necesidad de relación con los demás hace referencia al interés por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica con uno mismo, experimentando satisfacción con el mundo social. Esta necesidad se define mediante dos dimensiones, sentirse aceptado e intimar con los demás (Ryan, 1991).

Las tres necesidades de las que hablábamos en el párrafo anterior 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 o desmotivación (Deci y Ryan, 2000).

Los resultados obtenidos por Montero, Moreno, González, Pulido, y Cervelló (2012) en su estudio sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas judocas muestran que deportistas de alto rendimiento se perciben menos competentes que los de bases y peor relacionados socialmente en el contexto donde se desarrolla la práctica de su deporte. Además, los deportistas de alto nivel confían más en sus posibilidades a la hora de enfrentarse a la competición.

Por ello, nuestro objetivo fue determinar las diferencias existentes en jugadores de Balonmano de alto rendimiento y de categorías base, en cuanto a los tipos de motivación, necesidades psicológicas básicas, y ansiedad precompetitiva. Y se planteó la siguiente hipótesis: Los jugadores de alto rendimiento presentarán mayores niveles de motivación autónoma, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y autoconfianza pre-competitiva que los jugadores de base.

MÉTODO

MUESTRA

La muestra del presente estudio estuvo compuesta por 45 jugadores de balonmano de diferentes categorías (30 jugadores de alto nivel y 15 de categoría base) todos ellos de género masculino. La edad mínima del deportista es de 14 años y la mayor es de 37, con edad media de 23.16 y desviación típica de 7.05. El tipo de muestreo fue no probabi-
lístico intencional por conglomerados.

Los jugadores de alto rendimiento entrenan durante 4 días en semana, 1 hora y 30 minutos y viajan un día antes de competir. Los de base entrenan solo 3 horas a la semana, viajan y compiten en el mismo día.

INSTRUMENTOS

Se utilizaron los siguientes cuestionarios:

Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BREQ-3): Se empleó la versión validada al español por González-Cutre, Sicilia, y Fernández (2010) del Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) (Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime, 2006) que permite evaluar en contextos de actividad física todas las formas de motivación establecidas por la teoría de la autodeterminación. El instrumento, quedó compuesto por un total de 23 ítems. Sin embargo tras realizar el análisis factorial se produce una agrupación formada por la motivación autónoma (compuesta por la motivación intrínseca y la regulación identificada), motivación controlada (formada por las regulaciones introyectada y externa) y la desmotivación, con la siguiente distribución: 11 para motivación autónoma (Alfa: .81), 8 para motivación controlada (Alfa: .89) y cuatro para desmotivación (Alfa: .75). Las respuestas respondían a una escala tipo Likert que oscilaba de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas: Se utilizó la Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (PNSE) de Wilson, Rogers, Rodgers, y Wild (2006), validada al contexto español por Moreno, Marzo, Martínez, y Conte (2011). La NPSE utiliza 18 ítems,

para evaluar cada una de las necesidades psicológicas básicas de competencia (Alfa: .67), autonomía (Alfa: .62) y relaciones sociales (Alfa: .89). Las respuestas respondían a una escala tipo Likert que oscilaba de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

Escala de ansiedad CSAI-2R: Se utilizó el CSAI-2R (Cox, Martens, y Russell 2003), en el cual se evalúa ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza generales en situaciones precompetitivas validada al español por Andrade, Lois, y Arce (2007). El CSAI-2R está compuesto por 17 ítems, que se distribuyen en tres subescalas según la intensidad y dirección. Las respuestas de la dimensión intensidad de la ansiedad respondían a una escala tipo Likert que oscilaba de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo), y los alfas de cronbach fueron: Ansiedad cognitiva intensidad (Alfa: .81), Ansiedad somática intensidad (Alfa: .76) y Autoconfianza intensidad (Alfa: .82). Teniendo en cuenta la dimensión direccional de la ansiedad el CSAI-2R está compuesto por otra escala tipo Likert (de -3 a +3) en la que el deportista interpreta si la intensidad de la ansiedad que experimenta será facilitador u obstaculizador en su rendimiento próximo, y los alfas de cronbach de sus factores fueron: Ansiedad cognitiva dirección (Alfa: .85), Ansiedad somática dirección (Alfa: .88) y Autoconfianza (Alfa: .74).

PROCEDIMIENTOS

Se contactó con los clubes, se aplicaron los cuestionarios Los cuestionarios fueron aplicados durante los viajes a excepción de ansiedad realizándolo justo antes del partido. Previamente a la cumplimentación de los cuestionarios, se les expuso una serie de instrucciones basadas en la mecánica de relleno y se les generalizó el objetivo principal del estudio, con el fin de que mostraran el mayor interés al completar los mismos de la forma más sincera posible. Se les recordó que los resultados de sus respuestas eran confidenciales.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se hizo un análisis factorial y a continuación un análisis de fiabilidad para comprobar la consistencia interna de los cuestionarios. Tras la

realización de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y homogeneidad de varianzas mediante el test de Levene, cabe indicar que los resultados obtenidos de ambos test muestran una distribución normal de los datos.

Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo, un análisis de varianza para conocer si existían diferencias significativas en función de la categoría. Todo esto se llevó a cabo con el programa estadístico SPSS 19.0.

RESULTADOS

A continuación se realizó un análisis de varianza en función de la categoría deportiva (ver tabla 1).

		<i>Media</i>				
		<i>Media</i>	<i>Alto</i>			
Variable		<i>Cuadrática</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>	Base	Rendimiento
1.	M. Autónoma	.29	1.01	.31	3.80	3.97
2.	M. Controlada	1.08	2.11	.15	1.72	1.39
3.	Desmotivación	2.66	5.52	.02*	1.70	1.18
4.	Competencia	1.51	4.59	.03*	4.06	4.45
5.	Autonomía	.80	1.23	.27	3.26	3.55
6.	Relaciones Sociales	.54	.91	.34	4.56	4.33
7.	Autoconfianza I.	1.49	4.80	.03*	3.17	3.56
8.	A. Somática I.	.82	2.22	.14	2.14	1.86
9.	A. Cognitiva I.	.57	1.16	.28	2.73	2.49
10.	Autoconfianza D.	.19	.26	.60	5.81	5.95
11.	A. Somática D.	24.37	16.96	.00*	3.55	4.91
12.	A. Cognitiva D.	14.93	9.81	.00*	3.37	4.60

Nota. M = Motivación; I = Intensidad; A= Ansiedad; D = Dirección

*Significación= $p < .05$

Tabla 1. *Análisis de varianza en función de la categoría*

Los resultados obtenidos en la Tabla 1, determinan que los jugadores de categoría base en comparación con los jugadores de alto ren-

dimiento presentan mayor desmotivación. La necesidad psicológica básica de competencia es mayor en deportistas de alto rendimiento que en los deportistas de categoría base. En la variable de autoconfianza, observamos que es menor en los deportistas de categoría base a diferencia de los deportistas de alto nivel. La variable de ansiedad somática es menor en deportistas de categoría base que en deportistas de alto rendimiento. De la misma manera encontramos que la variable de ansiedad cognitiva también es menor en jugadores de categoría base que en jugadores de alto rendimiento.

DISCUSIÓN

La hipótesis proyectaba que los jugadores de alto rendimiento presentarían mayores niveles de motivación autodeterminada, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y autoconfianza pre-competitiva que los jugadores de categoría base.

La hipótesis se cumple parcialmente, ya que los deportistas de alto rendimiento presentan menores niveles de desmotivación que los de base. Sin embargo, las demás variables de necesidad básica de competencia, la autoconfianza en función de su dirección y la ansiedad somática y cognitiva, todas significativas, presentan mayores niveles los de alto rendimiento que los de categoría base.

En relación con esta hipótesis encontramos el estudio de Montero et al. (2012) realizado con judocas. Contrario a nuestros resultados, obtiene que deportistas de alto rendimiento se perciben menos competentes que los de bases, y al igual que en nuestro estudio los jugadores de alto rendimiento están peor relacionados socialmente en el contexto donde se desarrolla la práctica de su deporte. Por último, concluye que deportistas de alto nivel confían más en sus posibilidades a la hora de enfrentarse a la competición; resultados análogos a los obtenidos en el presente estudio respecto a los niveles de autoconfianza.

Con respecto a la desmotivación, los datos muestran que la desmotivación es mayor en jugadores de categoría base, por lo tanto jugado-

res base tendrán diferentes razones entre la que destacan situaciones familiares o de no gustarle el deporte al que se dedica, debido a esto, tendrán esta situación en contra. Por tanto el entrenador debería centrarse en aumentar la motivación autónoma de los deportistas de categoría base y disminuir los niveles de desmotivación.

Como aplicación práctica deberíamos fomentar en las sesiones de entrenamiento la autoconfianza y la motivación autónoma, a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, de manera que creamos un clima en el que el deportista quiera volver a entrenar y a disfrutar en sus sesiones de trabajo, disminuyendo los niveles de ansiedad somática y cognitiva. Ello, será especialmente relevante en los jugadores de base, que presentan en la presente investigación, mayores niveles de desmotivación, y menores niveles de satisfacción de la necesidad de competencia y autoconfianza.

La principal limitación es que no hemos obtenido muestra femenina debido a que no se ha podido contactar con ningún equipo de alto rendimiento que le interesara participar en el estudio. Por otra parte, en cuanto al planteamiento de algunos trabajos que podríamos llevar a cabo en esta línea, se proponen los siguientes:

- Trabajar con más categorías y con otros deportes de equipo los mismos aspectos.
- Trabajar también con sexo femenino y comparar los resultados con los del sexo masculino.
- Podríamos realizar un estudio de intervención que fomente la autoconfianza en jugadores optimizando la motivación autodeterminada mediante la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, E., Lois, G., & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.

Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Vol. 38, *Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

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.

Feltz, D. L. (1994). Self-confidence and performance. In D. Druckman, & R. A. Bjork (Eds.), *Learning remembering, believing*. (pp. 173-206). Washington, D. C.: National Academy Press.

González-Cutre, D., Sicilia, A., & 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.

Montero, C., Moreno, J. A., González, I, Pulido, J. J., & Cervelló, E. M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7 (1), 26-43.

Moreno, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C., & Conte, L. (2011). Validación de la escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26, 355-369.

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

Ryan, R. M. (1991). The nature of the self in autonomy and relatedness. In G. R. Goethals & J. Strauss (Eds.), *Multidisciplinary perspectives on the self* (pp. 208-238). New York: Springer-Verlag.

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.

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement*, v. 16A—*The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (pp. 105-165). London: Emerald Group Publishing Limited.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport y exercise psychology (3rd Ed)*. Champaign, IL, US: Human Kinetics. Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experience. *Journal of Educational Psychology*, *71*, 3-25.

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). "It's who I am ... really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *11*, 79-104.

Wilson, P., Rogers, W., Rodgers, W., & Wild, T. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *28*, 231-251.