

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La motivación en el deporte.

Trabajo académico:

Para optar el título de segunda especialidad profesional en Psicopedagogía.

Autor:

Luz Smith Ramírez Rengifo De Vincés

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La motivación en el deporte

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La motivación en el deporte.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y
forma

Luz Smith Ramírez Rengifo De Vincés (Autora)


.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)


.....

Piura – Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD


ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificie, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“La motivación en el deporte”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía al señor(a) **RAMÍREZ RENGIFO DE VINCES, LUZ SMITH**.

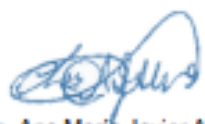
A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **RAMÍREZ RENGIFO DE VINCES, LUZ SMITH**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

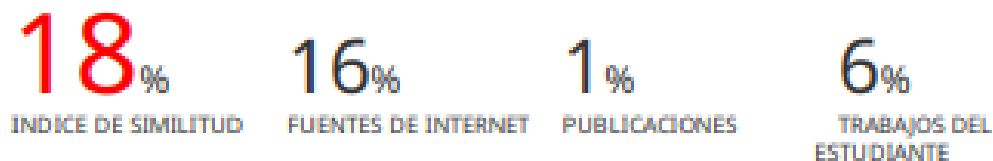

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La motivación en el deporte.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	cid.umh.es Fuente de Internet	3%
2	www.cid-umh.es Fuente de Internet	2%
3	altorendimiento.com Fuente de Internet	2%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	prezi.com Fuente de Internet	1%
6	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
7	psicocode.com Fuente de Internet	1%
8	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Pontificia de Salamanca	<1%



Trabajo del estudiante

10	Submitted to Universidad de Guadalajara Trabajo del estudiante	<1 %
11	adau.win-dns.com Fuente de Internet	<1 %
12	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1 %
14	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uptc.edu.co Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio2.udelas.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
17	revistas.uva.es Fuente de Internet	<1 %
18	www.elsevier.es Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Colegio Anglo Colombiano Trabajo del estudiante	<1 %



21	Consuelo Morán Astorga, Esther Menezes dos Anjos. "LA MOTIVACIÓN DE LOGRO COMO IMPULSO CREADOR DE BIENESTAR: SU RELACIÓN CON LOS CINCO GRANDES FACTORES DE LA PERSONALIDAD", International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 2016 Publicación	<1 %
22	acceda.ulpgc.es Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unibague.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	www.revistacneip.org Fuente de Internet	<1 %
25	repository.unad.edu.co Fuente de Internet	<1 %
26	www.euroinnova.edu.es Fuente de Internet	<1 %
27	www.rpd-online.com Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad Cuauhtemoc Trabajo del estudiante	<1 %
29	app.lpz.ucb.edu.bo Fuente de Internet	<1 %

30	ejemplius.com Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Asesor.

DEDICATORIA

A Dios por ser la luz de mi camino dame fortaleza para cumplir mis metas y no desfallecer en los momentos difíciles de mi vida.

A nuestros docentes que nos han brindado su apoyo incondicional, con sus motivaciones fortalecieron mis fuerzas interiores para culminar mis estudios, sus orientaciones permitieron fortalecer mis conocimientos y lograr concluir mi objetivo presente.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ix
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	14
CAPITULO I	17
MOTIVACIÓN	17
1.1. Definición de motivación	17
1.2. Tipos de motivación	18
1.3. Motivación en los deportistas	24
1.4. Teorías de la motivación	25
CAPITULO II:	28
PROCESO DE MOTIVACION EN EL DEPORTE	28
2.1. Procesos dinámicos en la motivación para el deporte	28
2.2. Conducta motivada	28
2.3. Motivos para la participación y el abandono de la actividad deportiva	29
2.4. Motivos para comenzar la práctica y mantenerse en actividades deportivas	30
2.5. Motivos para comenzar la práctica de actividades deportivas	30
2.6. Motivos para el mantenimiento en una actividad deportiva	30
2.7. Motivos por los que no se práctica o se abandona una actividad deportiva	31
CAPITULO III	32
MOTIVOS EN LA PARTICIÓN Y EN EL ABANDONO DEL DEPORTE	32
3.1.Evaluación de la Motivación en el deporte	34

3.2.Control e intervención en los déficits de la motivación	34
3.3. Motivación en los entrenamientos	35
3.4. Motivación en las competiciones	35
CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES.	38
REFERENCIAS CITADAS	39

RESUMEN

El presente trabajo de investigación es una monografía en la que hemos investigado, recopilado y analizado información relacionada con la motivación en el deporte. Capítulo I se elaboraron los objetivos del estudio en el Capítulo II se obtuvo la fundamentación epistemológica sobre motivación y sus tipos, lo cual facilitó relacionar o investigar en efecto tiene la motivación en los atletas. Capítulo III: en este capítulo se aprecia como la motivación dinamiza o amaina al atleta a practicar su disciplina. Capítulo III: se abordó el punto de evaluación de la motivación en el deporte principalmente en atletismo, también se evaluaron y analizaron los posibles factores que intervengan en la motivación del atleta.

Palabras Claves: motivación, estado anímico, autorregulación.

ABSTRACT

This research work is a monograph in which we have investigated, compiled and analyzed information related to motivation in sports. In Chapter I, the objectives of the study were elaborated. In Chapter II, the epistemological foundation on motivation and its types was obtained, which made it easier to relate or investigate the effect of motivation in athletes. Chapter III: in this chapter we can see how motivation energizes or slows down the athlete to practice his discipline. Chapter III: the point of evaluation of motivation in sport was addressed, mainly in athletics, the possible factors that intervene in the athlete's motivation were also evaluated and analyzed.

Keywords: motivation, mood, self-regulation.

INTRODUCCIÓN

El trabajo es relevante en el ámbito de la Psicología del Deporte porque aporta desde el punto de vista metodológico y práctico para todo profesional, de modo especial para los psicólogos deportivos el presente estudio se enfoca en las disciplinas del atletismo.

Existe una motivación por fundamentar epistemológicamente la motivación en deportivos de manera en especial los que practican el atletismo ya que se enfatizan las características psicológicas relacionadas a los comportamientos por alcanzar objetivos modificando comportamientos relacionadas al perfeccionamiento de sus competencias desde una perfección, coordinación, autorregulación, reacciones, autocontrol y equilibrio. Resaltándose el alto espíritu de tenacidad, sacrificio, fortaleza, autoestima, autonomía para desarrollar competencias.

El análisis epistemológico se realizó de fuentes confiables desde un campo psicológico con énfasis en aspectos funcionales de la conducta y el desempeño vinculado con la motivación y el rendimiento de atletas.

La motivación es el esfuerzo e impulso por satisfacer una meta por ello implica un impulso para obtener un resultado, la motivación es dinámica ya que va en un estado creciente influye la persistencia, el esfuerzo, perseverancia y otros factores (Alarcón Vásquez et al., 2017).

Desde el comportamiento de los deportistas se puede determinar diversos tipos de motivación que se convierten en impulso que da inicio a una guía y mantiene su comportamiento hasta el logro de una meta y objetivo anhelado

La motivación básica es el nivel de compromiso que se posee por una actividad, se hace uso en el ámbito deportivo se fundamenta en la motivación generada de la autosuperación de la propia disciplina, aquí los resultados y el rendimiento indican el nivel de satisfacción del deportista (Stover et al., 2017).

La motivación cotidiana es el interés que siente la persona por la actividad física diaria enmarcado por los resultados gratificantes que se logra de forma inmediata (Precht et al., 2016).

La motivación intrínseca se fundamenta en factor internos como la curiosidad, esfuerzo, desafío autodeterminación surgen espontáneamente de necesidades psicológicas promovidas por la conducta sin la existencia de recompensas extrínsecas, (Domínguez Alonso & Pino Juste, 2014).

La motivación extrínseca es el impulso que producen en los sujetos ciertos objetos, eventos o determinados sucesos que conllevan la realización de actividades procedentes del exterior, las personas motivados extrínsecamente asumen autonomía para conseguir metas (Ospina Rodríguez, 2006).

Desde un campo psicológico existen diversa teorías que fundamentan la motivación en el ámbito deportivo pero se ha decidido por analizar 3 la primera es la Teoría de la motivación de logro de McClelland y Atkinson sustentan que la motivación de logro es asimilada por medio de la interacción social conlleva a los sujetos a direcciones sus acciones de forma perseverante buscándose un desempeño exitoso que sobrepasan estándares de perfección (Cabrera Morales, 2019).

La segunda teoría del Establecimiento de metas sustentada por Locke el autor propone pasos para lograr metas; primero determinar lo que se desea lograr, aquí se planifican y organizan los objetivos para organizar planes; segundo graduar plazos para lograrlo, son realistas y se fijan a corto, mediano y largo plazo, tercero obtener resultados motivadores que regulan el esfuerzo y cuarto los resultados que se van obteniendo deben tener estándares para que logren ser evaluados durante el proceso y el esfuerzo (R. J. García Sandoval & Caracuel Tubío, 2013)

La tercera Teoría autoeficacia o Teoría Social de Bandura, según el autor la conducta y la motivación son condicionadas por el pensamiento reguladas por la eficacia y el resultado. Los niveles de autoeficacia tienen a disminuir o aumentar la motivación, los sujetos con estas

características desarrollan tareas desafiantes para proponerse metas elevadas (Girardi Pereyra et al., 2018).

La motivación desempeña un rol esencial en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices por ende en la práctica deportiva sobre todo en el rendimiento del deportista en cualquier nivel: Base, Alto rendimiento, Mayores, etc.

Existen diversas razones para iniciar a practicar un determinado deporte como hacer ejercicios para tener una vida larga, ayuda hacer fértil, ayuda a fortalecer los órganos del corazón y mantiene joven el cerebro, estas y muchos motivos impulsan a las personas a realizar actividades deportivas (Granda Vera et al., 2013).

Dentro de los programas o recomendaciones para intervenir en los déficits de motivación en deportistas se trabaja de manera general la motivación intrínseca, identificada, introyectiva, externa, desmotivación, control de estrés, evaluación del rendimiento, habilidad mental, cohesión de equipo, orientación de meta a la tarea al ego, sentimientos como: cólera, fatiga, vigor, amistad, tensión y depresión, satisfacción, compromiso, entendimiento por el entrenamiento y autopercepción del rendimiento (Rial et al., 2014).

El entrenador debe promover la comunicación entre atletas prevaleciendo la empatía, transmitir mensajes de la mejor manera para conseguir una correcta interpretación efectiva.

1.1. Objetivo General

- Describir epistemológicamente la motivación en el deporte.

1.2. Objetivos Específicos

- Argumentar epistemológicamente sobre la motivación.
- Conocer el proceso de motivación en el deporte.
- Analizar los motivos que promueven la partición y abandono del deporte.

CAPITULO I

MOTIVACIÓN

La motivación es un estado interno que permita que la persona se active, dirija y mantenga una conducta con la visión al logro de objetivos y metas, impulsa la realización de acciones persistentes para su fin, es causa de un comportamiento que direcciona la conducta.

1.3. Definición de motivación.

Es el nivel de compromiso de la persona, se le considera procedo de activación, orientación, dinamismo y mantiene el comportamiento enfocado al logro de objetivos influye en el desempeño personal conllevando a que el sujeto adquiera destrezas, habilidades, competencias en marcadas en la adaptación de nuevas maneras de pensamiento y organización de su vida (Pebes Mendoza et al., 2019).

La motivación es la fuerza interior que existe en las personas que le permite ejecutar acciones movido por el desarrollo de metas planificadas (Montes Salcedo & Díaz Orihuela, 2020).

La motivación es representada por la voluntad que conlleva a realizar elevados niveles de esfuerzo para lograr metas satisfaciendo necesidades individuales; por ende, la motivación es el conjunto de procesos integrales e intangibles de la propia persona y su entorno, se relacionan con la activación y persistencia de la conducta de forma inconsciente o consciente, es movida por la necesidad de lograr un deseo, establecer relaciones afectivas o influenciar

sobre los demás. La persona realiza determinadas acciones para lograr satisfacer diversas necesidades (Bermúdez Tacunga, 2017).

Es un elemento presente en toda persona desde el ámbito psicológico es definida como la necesidad de satisfacer un deseo por lo que influye y dirige el comportamiento causado por diversos factores generando energía necesaria para incentivar a la persona a ejecutar actividades para cumplir objetivos, su tendencia se enfoca a la supervivencia, permite que las personas desarrollen acciones para el cumplimiento de objetivos (Peña Rivas & Villón Perero, 2018).

La motivación es el esfuerzo e impulso por satisfacer una meta por ello implica un impulso para obtener un resultado, la motivación es dinámica ya que va en un estado creciente influye la persistencia, el esfuerzo, perseverancia y otros factores (Alarcón Vásquez et al., 2017).

La motivación es un proceso dinámico y se encuentra en variante fluctuación ubica a la persona en una superficie inestable depende de factores emocionales, sociales, cognitivos y biológicos direccionados a armonizar la conducta y el comportamiento influenciados por estímulos externos por ejemplo: en un deportista su motivación se ve reflejada en el deseo de lograr su meta como es convertirse en un deportista competitivo, por lo que el comportamiento se ve influenciado en la búsqueda de desafíos orientadas al éxito, pero existen factores que pueden producir modificaciones en la motivación de un deportista como son los lazos afectivos, el liderazgo, relaciones interpersonales, participación de su entrenados, competitividad, construcción del ego, etc. (Nope et al., 2020).

La motivación es un sistema multicomponente que da energía y direcciona la conducta para conseguir una meta, es intermedia a los factores externos del ambiente y los del propio organismo en respuesta a la expresión del organismo (Serafini & Cuenya, 2020).

1.2. Tipos de motivación.

La motivación es un grupo de razones que permiten que las personas se comporten de la manera en cómo lo realizan; por lo tanto, el comportamiento motivado es vital, dirigido y

sostenido, existen teorías que ayudan a describir a cada persona, es importante analizar su concepción individual y comprender el desempeño dinámico de su comportamiento (Huilcapi Masacon et al., 2017).

Desde el comportamiento de los deportistas se puede determinar diversos tipos de motivación que se convierten en impulso que da inicio a una guía y mantiene su comportamiento hasta el logro de una meta y objetivo anhelado.

Motivación básica

Es un tipo de energía interna que nos impulsa a entrenar y brindar el nivel máximo para lograr nuestros objetivos consiguiendo metas a medio y largo plazo. Este tipo de motivación es base para establecer el compromiso de un deportista con su actividad, es decir hace referencia al interés de un deportista por su rendimiento personal, sus resultados deportivos o las consecuencias de ambos (Corredor García & Bailey Moreno, 2020).

Es el nivel de compromiso que se posee por una actividad, se hace uso en el ámbito deportivo se fundamenta en la motivación generada de la autosuperación de la propio disciplina, aquí los resultados y el rendimiento indican el nivel de satisfacción del deportista (Stover et al., 2017).

Motivación cotidiana

Es la energía interna que impulsa a realizar deporte a corto plazo, es traduce al impulso que siente la persona para realizar actividad física producto de la satisfacción que se siente mientras se practica, entre los ejemplos se puede citar: practicar un hobby, mejorar el conocimiento por un deporte, ayudar a otra persona a practicar nuestro deporte favorito (Valenzuela et al., 2015).

Es el interés que siente la persona por la actividad física diaria enmarcado por los resultados gratificantes que se logra de forma inmediata (Precht et al., 2016).

Motivación Intrínseca

La motivación intrínseca se fundamenta en factores internos como la curiosidad, esfuerzo, desafío y autodeterminación. Surgen espontáneamente de necesidades psicológicas promovidas por la conducta sin la existencia de recompensas extrínsecas, esta va en sentido decreciente si disminuyen los sentimientos de competitividad y autodeterminación, surgen de dos tipos de conductas: la primera cuando el sujeto está aburrido y se motiva para buscar estimulación; la segunda se relaciona a disminuir las incongruencias o dominar desafíos (Domínguez Alonso & Pino Juste, 2014).

Es definida como el disfrute e interés de una actividad por sí misma, surgen sensaciones de eficacia, autonomía y dominio, es decir el impulso que se siente por realizar una actividad nace del interior de la persona por ello se relaciona con el desarrollo personal y la autorrealización. Se siente satisfacción durante el proceso de inicio a fin, por ejemplo: Al asistir a clases de natación la persona continúa asistiendo cuando siente que desea perfeccionar sus técnicas o siente placer si evidencia que va progresando ya que se siente placer (Pantoja-Aguilar & Salazar Garza-Treviño, 2019).

Se enfoca en la propia persona es decir es ejecutar una conducta porque produce satisfacción, es agrado e interés, no existen presiones ni recompensas externas, la fuerza interna que impulsa motivación es un desafío o reto, es duradera, implica aprendizajes creativos, da resultados positivos, se basa en la autonomía y propósito (Camacho-Miñano & Del Campo, 2015).

Por ejemplo, un adolescente que emigra a otro país por estudios decide aprender a cocinar porque vivirá solo, generando autonomía porque va a ser independiente. La motivación surge en el deseo de aprender recetas y perfeccionar la sazón para invitar a comer a sus amigos a su departamento, luego decide continuar estudios en finanzas para dedicarse a cocina en su propio restaurante. Los inicios en cocina fueron por autonomía y derivado en maestría su deseo del joven es obtener un restaurante propio y lujoso por lo que se convierte en su propósito.

Se considera al disfrute de las actividades incentivadas por el interés, se sustenta en las sensaciones de eficacia y autonomía vinculada al desarrollo cognitivo y social representada en una fuente de vitalidad y gozo de la vida (Aguilar et al., 2016).

Características

Para lograr identificar la motivación intrínseca se deben conocer cuatro características esenciales y las secundarias como: A) Autodeterminación, conocida como la capacidad individual de decisión y el establecimiento de metas planificando un proyecto de vida. B) Competencia, se definen a las capacidades, habilidades, talentos, destrezas, aptitudes y conocimientos que poseen las personas para lograr planificar su proyecto de vida, las personas se diferencian de otros por sus competencias. C) Interrelación, destacan la capacidad para establecer relaciones interpersonales ya que ello nos permite definirnos como personas. D) Curiosidad, son las condiciones innatas de cada persona para el conocimiento, está orientado al logro de metas ya que se buscan respuestas sin recibir estímulos externos. Dentro de la secundaria se determinan la respuesta a factores como placer y superación personal, es voluntaria, no se espera retribuciones, no fomenta competencias (Pérez, 2015).

Motivación Extrínseca

Permite que las personas logren niveles altos de realización personal encaminada al éxito, este tipo de motivación es esencial durante el proceso de la vida de las personas porque coincide de modo significativo en el aprendizaje al igual que la intrínseca coadyuvan a su desarrollo integral, la motivación extrínseca se vincula con el aspecto cultural, económico y cultural (Siguenza et al., 2019).

La motivación extrínseca es el impulso que producen en los sujetos ciertos objetos, eventos o determinados sucesos que conllevan la realización de actividades procedentes del exterior, las personas motivados extrínsecamente asumen autonomía para conseguir metas (Ospina Rodríguez, 2006).

Es el impulso que sienten los sujetos para realizar cualquier actividad para conseguir los planes propuestos, este tipo de motivación se da cuando los motivos que conllevan a un sujeto a desarrollar un trabajo o actividad se encuentra fuera de la misma es seguir son influencias de factores externos, son premio o recompensas que motivan a la persona realizar una acción determinada por ejemplo si la persona tiene un buen rendimiento en su trabajo o realiza acciones extras su recompensa sería recibir un dinero extra a su salario habitual.

Otro ejemplo son los reconocimientos y felicitaciones que puede recibir un estudiante universitario a concluir de manera exitosa su carrera profesional. Pero no siempre la motivación extrínseca termina por ser buena aliada para desarrollar proyectos de largo plazo tampoco debe ser considerada como dañina ya que se siente placer o satisfacción cuando se recibe halagos o premios por realizar trabajos bien desarrollados tampoco puede ser reemplazada por el deleite que proporciona la actividad en sí (Usán Supervía & Salavera Bordás, 2018).

La motivación extrínseca se centra en seguir recompensas externas, en el caso de los deportistas recompensas como medallas, becas o reconocimientos, investigaciones desde el ámbito deportivo han logrado corroborar que la motivación es influenciada por estímulos externos que va desde los castigos por los entrenadores, retroalimentaciones, beneficios económicos sociales y premios (Vázquez Zurita & López Walle, 2019).

La motivación extrínseca en los deportistas es traducida a la valoración alta carente de control, orientación al ego, diversión y uso de técnicas de engaño y una baja valoración orientada a tareas, en muchas ocasiones este tipo de motivación se engrana por la orientación al ego donde se encuentran niveles elevados de ansiedad y bajos en autoconfianza (Zarauz-Sancho & Ruiz-Juan, 2015).

Motivación Orientada hacia el Ego

Las personas inclinadas por el deporte consideran que la motivación y el esfuerzo es clave para alcanzar el éxito, por lo que la orientación al ego se relaciona con la creencia que el éxito deportivo es logrado por medio de la habilidad normativa; es decir supone que la finalidad es

demostrar ser el mejor la evaluación es buscar comparaciones con otros su tendencia se desvincula de la práctica deportiva (Rosales Rodríguez, 2015).

La motivación orientada al ego para los deportistas su éxito depende por buscar ser el mejor además presentan una competencia motriz para obtener mejor rendimiento deportivo por lo que muchos psicólogos no la consideran clave para la búsqueda de un compromiso con el aprendizaje, los sujetos con esta tendencia apuntan la habilidad y el engaño como motivo del éxito ya que se centran en las capacidades o habilidades del deportista en sí (Salinero Martín et al., 2006).

Esta motivación implica que los deportistas depende de manera central de retos y resultados de competitivas con otros jugadores provocando el crecimiento en el rendimiento es extrínseca, así mismo corresponde patrones motivacionales menos adaptados apatía, angustia, aburrimiento (De la Torre-Cruz et al., 2017).

El problema de los deportistas centrados en esta motivación sufre en las primeras derrotas deportivas ya que disminuyen los niveles de esfuerzo ya que no les causa placer o felicidad el perder (Zarauz-Sancho & Ruiz-Juan, 2015).

Motivación Orientada hacia la tarea

La motivación orientada a la tarea permite en la persona que su éxito dependa de sí mismo y logre con esfuerzo sus metas, en particular los deportistas consideran que estas dos condiciones son claves para el éxito deportivo.

Las personas con motivación orientado a tareas mejorar sus propias competencias, habilidades y destrezas evalúan de manera constante el proceso más que el resultado trata en lo posible de progresar en el deporte que practican manifiestan alta competitividad no temen el fracaso son persistentes, constantes se sienten bien con ellos mismos en un largo plazo consiguen mejores resultados (Carrasco Mantero & Lepe Pavón, 2008).

La orientación hacia la tarea se relaciona de manera positiva con la motivación intrínseca ya que existe un disfrute por la práctica deportiva se destinan con mejores niveles de aprendizaje, asimismo los deportistas tienden a divertirse las derrotas ya que no se centran en ganar la competencia sino en perfeccionar sus técnicas suelen tener tiempos prolongados de prácticas(Zarauz-Sancho & Ruiz-Juan, 2015).

1.3. Motivación en los deportistas

En el ámbito deportivo la motivación es un proceso psicológico porque en muchas veces explica, orienta, justifica el mantenimiento y abandono de la práctica deportiva, la adaptación de los deportistas a situaciones de dureza mental y física, a ello se agrega el afrontamiento positivo a la tensión, angustias o renunciaciones de la práctica deportiva. Por lo tanto, la motivación es el motor que permite al deportista a seguir adelante, sacar fuerzas en momentos difíciles haciendo frente a las diversas exigencias de las actividades deportivas, los entrenadores, técnicos siempre promueven motivaciones en nivel alto en sus pupilos (Gilmar Fernando, 2013).

En el entorno deportivo la motivación es considerada producto de un conjunto de factores sociales, individuales y ambientales que determinan la selección de determinadas disciplinas deportivas, intensidad en la práctica, búsqueda de mejores rendimientos. Permita que los deportistas realicen (Escartí & Cervelló, 2014).

La motivación en los deportista es clave del éxito la intrínseca en este ámbito se vincula con el interés de practicar por puro placer sin necesidad de recibir estímulos y la extrínseca surge por la necesidad de recibir recompensas, al mismo tiempo se subdivide en 4: integrada se da en relación a los valores, necesidades o estilos de vida; identificada, es altamente valorada como importante, introyectada surge por mejorar el ego y existe una autoaprobación y externa dada por recompensas (Lamoneda-Prieto & Huertas-Delgado, 2017).

1.4. Teorías de la motivación.

Teoría de la motivación de logro de McClelland

Argumentada por Atkinson y Davis McClelland considera la motivación de logro como fuente impulsadora para sobresalir con el fin de lograr metas lograr esfuerzo para conseguir éxito, el incentivo natural de la motivación es hacer algo mejor evitando críticas para agradar a otros, o en el externo de los casos conseguir una recompensa.

Esta teoría sustenta que la orientación motivacional en las relaciones sociales se impulsa por la superación, el rendimiento, la preocupación por hacer tareas cada vez mejores, lograr objetivos imposibles y lograr niveles de resultados óptimos. De acuerdo a la hipótesis planteado por McClelland el crecimiento económico de una sociedad se fundamenta en el nivel de necesidad de logro, asimismo este desarrollo puede experimentar mejorar como resultado de estímulos a las necesidades de logro (Morán Astorga & Menezes dos Anjos, 2016).

McClelland y Atkinson sustentan que la motivación de logro es asimilada por medio de la interacción social conlleva a los sujetos a direcciones sus acciones de forma perseverante buscándose un desempeño exitoso que sobrepasan estándares de perfección (Cabrera Morales, 2019).

Los autores afirman que el deporte es el logro, ya que se participa de manera competitiva buscándose lograr excelencia, los deportistas son movidos por factores personales como lograr el éxito o evitar el fracaso y por situacionales como probabilidad de lograr éxito y el dolor o felicidad relacionado con la derrota o el triunfo; la motivación de logro es el resultado de estos 2 tipos de factores (Benavides Paz, 2017).

Teoría del Establecimiento de metas

La Teoría del establecimiento de metas, fue sustentada por Locke, es entendida como la motivación que posee la persona para realizar una actividad, por medio de la emisión de conductas definen el nivel de esfuerzo para lograr una meta u objetivo, por medio de este

fundamento teórico se consiguen metas para lograr éxito consiguiéndose un control de lo que se desea se mantiene la motivación y se regulan esfuerzos. El autor propone pasos para lograr metas; primero determinar lo que se desea lograr, aquí se planifican y organizan los objetivos para organizar planes; segundo graduar plazos para lograrlo, son realistas y se fijan a corto, mediano y largo plazo, tercero obtener resultados motivadores que regulan el esfuerzo y cuarto los resultados que se van obteniendo deben tener estándares para que logren ser evaluados durante el proceso y el esfuerzo (R. J. García Sandoval & Caracuel Tubío, 2013).

El establecimiento de metas en el deporte se considera sustancial en el desarrollo de los deportistas, el entrenador se convierte en agente mediador entre la meta establecida y el jugador, ya que conocer las metas de equipo permite el establecimiento de niveles de dificultad según la realidad del mismo. Las metas establecidas en un inicio pueden ser modificadas de acuerdo a las circunstancias del entorno. Para lograr un mejor rendimiento es indispensable establecer compromisos de equipo, relacionados y compatibles con las metas particulares. La retroalimentación es un insumo importante para que los deportistas se sientan motivados y tengan mejor rendimiento (Soza Pao & Andrés, 2017).

Las metas son realistas y construidas por el deportista, estas se fundamentan en sus competencias y anhelos de largo, mediano y corto plazo, cuando las metas no reflejan las aspiraciones del deportista pierde el interés para actuar, por ende, en el deporte el desarrollo de establecer metas es necesario exponerlas de modo específico por lo que deben ser medibles y objetivas, los deportistas establecen metas para lograr objetivos las mismas que son evaluadas y retroalimentadas de manera oportuna para ir determinando el progreso durante el proceso; por lo tanto en el deporte las metas se relacionan con el estilo de vida del deportista (Díaz-Ocejo et al., 2013).

Teoría autoeficacia o Teoría Social de Bandura

El término autoeficacia fue acuñado por Bandura como eje esencial de su teoría social cognitiva, se define como la competencia personal amplia y estable sobre la efectividad de una conducta de un sujeto para hacer frente a diversas situaciones es un resultado interesante para

la psicología, según el fundamento teórico las personas generan y desarrollan autopercepciones sobre su propia capacidad para alcanzar metas y tomar decisiones. Según el autor la conducta y la motivación son condicionadas por el pensamiento reguladas por la eficacia y el resultado. Los niveles de autoeficacia tienen a disminuir o aumentar la motivación, los sujetos con estas características desarrollan tareas desafiantes para proponerse metas elevadas (Girardi Pereyra et al., 2018).

Bandura demuestra las creencias en las capacidades existe un mecanismo mediador entre la habilidad y acción que determinan la conducta, esfuerzo y resultado, por lo que la autoeficacia es comprendida como un sistema de creencias construidas por las personas desde sus experiencias personales que logran condicionar y predecir la organización, ejecución de respuestas motivadoras, afectivas y cognitivas relacionadas con la capacidad de desempeño (Criollo et al., 2017).

En el ámbito deportivo la autoeficacia afecta la selección de actividades que realiza un deportista a su rango de esfuerzo y perseverancia, los deportistas que logran creer en ellos mismos son constantes aunque sea bajo condiciones desfavorables, aquí el deportista hace juicios (Abalde Amoedo & Juste, 2016)

CAPITULO II

PROCESO DE MOTIVACION EN EL DEPORTE

La motivación desempeña un rol esencial en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices por ende en la práctica deportiva sobre todo en el rendimiento del deportista en cualquier nivel: Base, Alto rendimiento, Mayores, etc.

2.1. Procesos dinámicos en la motivación para el deporte

La motivación en el deporte posee diversos objetivos, el que destaca como vital es lograr la felicidad, satisfacción de la persona consigo misma en la realización de la actividad física, ya que la recompensa es valorada por el propio esfuerzo aumenta la autoconfianza y autoestima (R. J. García Sandoval & Caracuel Tubío, 2013).

Dentro de estos procesos se encuentra los psicológicos básicos aquí destaca el entrenamiento mental en los países desarrollados en el ámbito deportivo este factor no es tema de discusión se encuentra integrado en el trabajo multidisciplinario que recibe el deportista en su entrenamiento de igual forma la motivación es un factor clave para el desarrollo físico y deportivo (Sánchez Jiménez et al., 2012).

2.2. Conducta Motivada

La conducta motivada nace del interior de la persona posibilita las transformaciones en la persona a un nivel afectivo, cognitivo o personal porque la conducta es un fin, en los deportistas la propia determinación y actividad deportiva brinda una motivación perdurable porque es controlada por autorrecompensas, la conducta se convierte en un medio para lograr una meta, muchas veces los deportistas conllevados por recompensas externas necesitan un refuerzo permanente y con complicaciones de mantenerlas a medio plazo, la conducta motivada es

identificada por 3 elementos: Dirección, intensidad y persistencia, pero los niveles de motivación varían en cada persona (Greco & Gorostarzu, 2002).

Es una conducta intrínsecamente su objetivo único es el propio placer o beneficio personal por realizar actividad deportiva o practicar un deporte de manera profesional, ya que nace naturalmente por predisposiciones internas y necesidades psicológicas, no es necesario las recompensas extrínsecas (Otero Rodríguez, 2018).

2.3. Motivos para la participación y el abandono de la actividad deportiva.

Dentro de los factores que influyen en el abandono deportivo son los cambios de personalidad, hábitos de vida, necesidades y expectativas desarrolladas en las diversas etapas de la vida, descuido de los padres, ingreso a pandillas, las drogas, conciencia de grupo, ya que la motivación del deportista determina la practica o abandona de la disciplina deportiva en un estudio se destaca que un 35% de jóvenes practicaban actividades físicas y deportivas por diversas razones como la falta de tiempo, uso del tiempo libre en otras actividades, pereza, desgano, no cubren expectativas, frustraciones, desconfianza, lesiones, desmotivación, presión, aburrimiento, problemas con el entrenador, estrés y pocas ganas de superación (Moreno et al., 2010).

Dentro de los motivos de participación destacan la estética personal los deportivos gozan sentirse bien mostrar una buena figura corporal poseer buena condición física, también se hace por placer, emoción, escapar de la rutina, se realiza por diversión o amistad, de igual manera se practica por poseer habilidades para un determinado deporte ello recoge la motivación de logro enfocada por demostrar un excelente dominio de la tarea por medio de la eficacia se busca progresar a niveles deportivos nuevos (Méndez Giménez, 2014).

Otro factor es de Equipo donde predomina la necesidad de afiliación, pertenencia predominado por el espíritu de grupo, influye también la heterosexualidad orientadas a establecer relaciones afectivas con el otro sexo, otro motivo es la relajación ya que permite disminuir tensiones, a ello se agrega la salud que implica motivos de higiene y prevención de

enfermedades un factor esencial es la aprobación social representada por el logro orientada a la búsqueda de aprobación y el respeto de los demás de su entorno familiar, educativo también suele influenciar el vencer que les permita demostrar que son los mejores o sentir superior a otros en relación a rendimiento. "Dentro del mundo de los jóvenes lo que predomina más son la habilidad, amistad y salud (Méndez Giménez, 2014).

2.4. Motivos para comenzar la práctica y mantenerse en actividades deportivas:

Existen diversas razones para iniciar a practicar un determinado deporte como hacer ejercicios para tener una vida larga, ayuda hacer fértil, ayuda a fortalecer los órganos del corazón y mantiene joven el cerebro, estas y muchos motivos impulsan a las personas a realizar actividades deportivas (Granda Vera et al., 2013).

2.5. Motivos para comenzar la práctica de actividades deportivas

Para varios autores existen diversos factores para adaptar o practicar una actividad deportiva: Permite lograr una buena figura física ya que por medio del ejercicio se quema calorías, retrasa el envejecimiento es considerado como la mejor píldora anti edad, en un 25% a 40% se reduce el riesgo de muerte prematura en deportistas, reduce los riesgos de cáncer ya que el ejercicio físico se relaciona con la disminución de riesgos, permite desarrollar la buena autoestima ya que trae muchos beneficios a la mente, disminuye la ansiedad y depresión ya que se relaciona con la exultación de endorfinas, u hormonas de la felicidad.

Protege el cerebro ayudando a retrasar la demencia senil asimismo previene enfermedades como Alzheimer o el Párkinson consideradas degenerativas. Mejora la productividad laboral ya que conlleva a establecer nuevos espacios de desarrollo y reduce la presión arterial porque mejora los marcadores de presión sistólica y diastólica (Gitler, 2011).

2.6 Motivos para el mantenimiento en una actividad deportiva.

Según Navas & Soriano (2016) afirman que dentro de los factores para practicar deportes destacan: Salud, relaciones armoniosas con los demás, belleza física, romper la rutina,

autoestima, valoración, autonomía, competitividad, diversión, opción profesional y por obligación. Y dentro de los motivos para no practicar deporte son: Desagrado, falta de tiempo, escasas instalaciones deportivas cerca de casa, desmotivación, no hay autorización de los padres, carencia económica y soledad.

2.7 Motivos por los que no se practica o se abandona una actividad deportiva

Para (Baena et al., 2012) los motivos para no practicar o abandonar un deporte es la exigencia de estudios y pereza son motivos muy peculiares de abandono y los motivos de la no práctica predomina la adecuación de horario por inadecuada organización del tiempo, desgano, cansancio laboral.

Es decir, muchos abandonan el deporte por falta de tiempo, destino del tiempo libre para el ocio y pasarla bien entre amigos en fiestas, falta de apoyo de la familia, malas relaciones entre compañeros deportistas, lesiones, el entrenados no cubre expectativas, presión para el triunfo por parte de los familiares, falta de infraestructura para los diversos deportes, distanciamiento de la casa con el lugar de entrenamiento, problemas de salud, cansancio, agotamiento y cansancio (Torrecilla Generelo, 2014).

CAPITULO III

MOTIVOS EN LA PARTICIÓN Y EN EL ABANDONO DEL DEPORTE

3.1 Evaluación de la Motivación en el deporte

La motivación siempre ha sido difícil de medir, ya que desde siempre ha sido una preocupación para encontrar técnicas confiables y validas que la midan de manera real y que arrojen siempre los mismos resultados de manera independiente a la persona aplicadores. De manera histórica existía escaso interés para comprender la motivación por parte de la psicología cognitiva y conductual, de acuerdo a Petri y Govern existen 4 grupos de categorías de análisis: Fisiológico, individual, social y filosófico. Y las técnicas de medida se agrupan en 3 bloques: Técnicas basadas en la medicación de la conducta instrumental, de respuestas fisiológicas y estados subjetivos y sentimientos (Ortiz Carlos, 2019).

Dentro la información presentada por Universitas Miguel Hernández y el Centro de investigación del deporte en su página web indica un conjunto de instrumentos como cuestionarios, escalas, test validados y confiables para evaluar la motivación en el presente análisis citamos algunos de ellos como:

- Cuestionario de percepción de los padres de la importancia de la Actividad física y capacidad de sus hijos, permite evaluar la percepción e importancia de los padres de familia por la capacidad de sus hijos para realizar actividad deportiva y física.
- Escala de Satisfacción y frustración de la Necesidad de Novedad, permite medir la satisfacción y frustración desde la teoría de autodeterminación incluye la novedad propuesta actual de medición para medirla como necesidad psicológica básica.
- Escala de Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en general, mide la satisfacción de necesidades básicas como autonomía, competencia y relación en la vida y como el ejercicio físico influye de manera positiva en la vida de los seres humanos.

- Escala del Locus percibido de Casualidad en Educación Física – 2, es una versión revisada de la PLOC integrada para medir la regulación integrada en Educación física desde la teoría de autodeterminación.
- Cuestionario de Satisfacción con clases de Educación Física, mide la satisfacción de las clases del área en relación con diferentes dimensiones del proceso de E – A.
- Cuestionario de contenido de los objetivos en el ejercicio, mide diversos objetivos para practicar ejercicio físico como desarrollo de habilidad, salud, imagen, afiliación social y reconocimiento social.
- Escala de percepción de competencia laboral, mide la percepción profesional de los estudiantes universitarios.
- Test AMPET de motivación de logro para el aprendizaje en Educación física, permite medir dos competencias la autopercebida y comparada, también el compromiso del estudiante, el agobio y ansiedad que generan diversas motrices.
- Escala de Ansiedad físico – social, mide la ansiedad que experimentan los deportistas en relación a la evaluación de la estética física y lo que piensan de ella las personas de su entorno.
- Cuestionario del Clima motivacional iniciado por padres, mide el clima motivacional percibido por deportistas en sus padres, determina los factores relacionados al clima ego y tarea.
- Escala de evitación de barreras de comunicación en Educación Física, mide la creación de un clima de aprendizaje.
- Escala de comunicación en Educación física, mide la comunicación verbal y no verbal que el profesor de educación física mostrando la hora de transmitir información del estudiante.
- Escala de grado de Compromiso deportivo, mide el compromiso personal actual y futuro del deportista por la práctica continua y comprometida con su disciplina deportiva.
- Cuestionario de auto- percepción sobre la adecuación y predilección de la actividad física en niños, mide por medio de 3 dimensiones: adecuación, predilección y disfrute.
- Medida de la percepción del clima motivacional generado por el docente de Educación física mide el clima motivacional en las dimensiones aprobación social y evitación.

- Escala de medida de las metas en el alumnado en Educación Física, es una adaptación al contexto español que mide las metas de logro y la aprobación social del estudiante en Educación física.
- Escala de medición de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el ejercicio, es un instrumento nuevo que permite medir la satisfacción de necesidades psicológicas con autonomía, competitividad y relación con el entorno deportivo.
- Cuestionario de regulación de conducta en el deporte, es un nuevo instrumento que mide el deporte en diversas maneras de motivación añade aspectos de la escala de motivación deportiva, medida de regulación integrada desde la teoría de autodeterminación.
- Escala revisada de dependencia del ejercicio, es un instrumento que mide el nivel de dependencia del ejercicio de un sujeto, se obtiene una puntuación global de dependencia y clasifica a los individuos en 3 grupos: Riesgo de dependencia, sintomáticos, asintomáticos, es una herramienta esencial para entender los procesos motivacionales dados entre adherencia y dependencia (Universitas Miguel Hernández & Deporte, 2018)

3.2 Control e intervención en los déficits de la motivación

Desde el ámbito psicológico se han diseñado un conjunto de programas, talleres, cursos que han contribuido a controlar e intervenir los déficits de motivación, en algunos casos toma el nombre de intervención motivacional IM, ya que muchos investigadores han orientado esfuerzos para prevenir que los niveles motivacionales de los deportistas siga disminuyendo, la problemática sobre los déficits de motivación ha obligado investigar y analizar diversos conceptos sobre el proceso motivacional para lograr comportamientos saludables al crecer la importancia de las intervenciones también se crea una cultura de hábitos de comportamientos propios saludables mitigando los factores de riesgo que conlleven a una enfermedad o la misma muerte (Flórez-Alarcón et al., 2014).

Dentro de los programas o recomendaciones para intervenir en los déficits de motivación en deportistas se trabaja de manera general la motivación intrínseca, identificada, introyectiva, externa, desmotivación, control de estrés, evaluación del rendimiento, habilidad mental, cohesión de equipo, orientación de meta a la tarea al ego, sentimientos como: cólera, fatiga,

vigor, amistad, tensión y depresión, satisfacción, compromiso, entendimiento por el entrenamiento y autopercepción del rendimiento (Rial et al., 2014).

3.3 Motivación en los entrenamientos

La motivación deportiva es clave para impulsar el esfuerzo debe ser constante a no desfallecer pese que el camino este lleno de obstáculos, es importante motivar a los deportistas a lograr sus metas. Dentro de la estimulación en los entrenamientos para motivar a los deportista se encuentra la visualización de la meta el sujeto que no logra conseguir motivarse se da porque no tiene metas predefinidas es vital visualizar y luchar por conseguirlos ello ayudará a los deportistas mantenerse motivados durante los entrenamientos (Baez-Estradas & Alonso-Tapia, 2017).

El entrenador debe siempre motivar a los deportistas para que confíen 100% en sí mismos a luchar y nunca rendirse, ya que la confianza en uno mismo es imprescindible para dar lo mejor del yo personal, también se motiva la constancia olvidarse de las excusas para no avanzar hacia la meta ya que el trabajo duro siempre es ganador ante el talento.

El entrenador y los compañeros deben ser apoyo dar ánimo para seguir con fuerzas para continuar, siempre es bueno cambiar la rutina de ejercicios ya que realizar los mismos por momentos prolongados no ayuda a mejorar la condición física lo único que se consigue es el agotamiento mental, el descanso es muy bien para recuperar energías por lo que se recomienda descansar de vez en cuando, es decir hacer desconexión para volver luego con más fuerza sin olvidar la meta a largo plazo (García Sandoval et al., 2014).

3.4 Motivación en las competiciones

Es de vital importancia que los jugadores se sientan motivados durante la participación deportiva que les conlleve a una mejora continua en cada ciclo vital reconociendo características que se direccionen a la motivación de sus integrantes, durante las competencias se debe destacar el liderazgo, ya que dentro de un equipo existen diversos tipos de líderes algunos tienen dotes naturales, el entrenador por sí debe ser un buen líder en algunos estudios se han identificado

que la mayoría de los técnicos prefieren un modelo de conducción autoritario en lo específicamente deportivo y otros el comprensivo y tolerante por ejemplo en el caso de los atletas no puede ser capitán un atleta que no sea titular (Gil et al., 2015).

En el momento de la competencia otro elemento que no puede faltar en el grupo es la cohesión entre sus integrantes ya que el esfuerzo y rendimiento óptimo del grupo es evidenciado por una buena interacción social, los equipos orientados hacia una misma meta el resultado es mejor, se debe guardar el lema que a los compañeros hay que cubrirlos aunque se equivoquen pero tampoco se puede exceder ya que ello puede representar la no exigencia máxima (Acevedo Londoña et al., 2019).

El entrenador debe promover la comunicación entre atletas prevaleciendo la empatía, transmitir mensajes de la mejor manera para conseguir una correcta interpretación efectiva.

CONCLUSIONES

- PRIMERA.-** La motivación es como un detonante para la conducta, la cual puede ser adquirida o innata, psicológica o fisiológica. También se le considera como factor de nuestra personalidad.
- SEGUNDA.-** la aplicación de la motivación debe ir direccionada a fortalecer o reforzar un firme motivación de tipo intrínseca, dado que ella da una mayor seguridad de que el deportista no abandone el deporte.
- TERCERA.-** La importancia que tiene la motivación en los resultados de los deportistas ha generado una necesidad en la investigación de cómo influye o como enfrenta los resultados el deportista. Por lo cual se abordó muchos modelos, teoría y esquemas que tratan de explicarlo. En lo que se concuerda es que se debe ser cuidadoso y reforzar la actitud del deportista
- CUARTA.-** Que la mayoría de las personas inician o evade la práctica del deporte por hedonismo o factores como: la falta de tiempo, déficit motivacional, frustración, aburrimiento, diversión, curiosidad, afiliación, entre otros.

RECOMENDACIONES.

- Se sugiere considerar la motivación como un componente clave de la personalidad, ya sea adquirida o innata, psicológica o fisiológica. Al entenderla como un detonante para la conducta, se pueden diseñar estrategias que se alineen con las características individuales, permitiendo un abordaje más integral de la motivación en distintos contextos.
- La aplicación de estrategias motivacionales debe estar orientada a fortalecer la motivación intrínseca de los deportistas. Al hacerlo, se aumenta la probabilidad de que mantengan un compromiso sólido con el deporte, minimizando la posibilidad de abandono. La atención y refuerzo de la motivación interna puede contribuir a un rendimiento más sostenible y significativo.
- Dada la relevancia de la motivación en los resultados deportivos, se recomienda adoptar un enfoque cuidadoso al gestionarla. La investigación sobre modelos y teorías motivacionales puede proporcionar herramientas valiosas, pero es esencial reforzar la actitud del deportista de manera personalizada. Un manejo atento de la motivación contribuirá a un rendimiento más consistente y positivo.
- Considerando que muchos individuos inician o evitan la práctica deportiva por motivos como hedonismo, falta de tiempo, déficit motivacional, frustración, entre otros, se aconseja realizar un análisis detallado de estos factores. Diseñar intervenciones adaptadas a las motivaciones iniciales puede mejorar la retención y participación en actividades deportivas, abordando las barreras comunes desde una perspectiva individualizada.

REFERENCIAS CITADAS

- Abalde Amoedo, N., & Juste, R. P. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo (Assessment of self- efficacy and self-esteem in athletic performance in Judo). *Retos*, 29, 109–113. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.38461>
- Acevedo Londoña, J. E., Sebastián, R. B. J., & Fredy, L. J. (2019). Relación entre la motivación deportiva, autoestima y autoeficacia con el estilo parental en una muestra de adolescentes, deportistas profesionales pertenecientes al INDER de Envigado. In *Sustainability (Switzerland)*.
- Aguilar, J., González, D., Aguilar, A., Aguilar, J., González, D., & Aguilar, A. (2016). Un modelo estructural de motivación intrínseca. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(3), 2552–2557. <https://doi.org/10.1016/J.AIPRR.2016.11.007>
- Alarcón Vásquez, C. (2017). El sentido reflexionado de la profesión docente, según sus agentes. Un estudio de casos en comunas de la región del Bio Bio - Chile. *TDX (Tesis Doctorals En Xarxa)*. <http://www.tesisenred.net/handle/10803/460803>
- Baena, A. C. M., Chillón, P., Martín-Matillas, M., López, I. P., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Cerezo, C. R., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motives of dropout and non practice physical activity and sport in spanish adolescents: The avena study. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100005>
- Baez-Estradas, M., & Alonso-Tapia, J. (2017). Entrenamiento en estrategias de autorregulación de la motivación y la volición: Efecto en el aprendizaje. *Anales de Psicología*, 33(2), 292–300. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.229771>
- Benavides Paz, O. H. (2017). Labor motivation graduates of business administration program at the university of Nariño. *Tendencias*, 18(1), 41–54. <https://doi.org/10.22267/RTEND.171801.63>
- Bermúdez Tacunga, R. (2017). La Motivación Dentro De La Gestión Administrativa De Las Pequeñas Empresas. *Quipukamayoc*, 25(47), 37.

<https://doi.org/10.15381/quipu.v25i47.13801>

- Cabrera Morales, Ma. A. (2019). *Motivacion de logro y estategias de aprendizaje en estudiantes de un centro de formacion profesional del Callao*. [Tesis de maestría]. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Camacho-Miñano, M. del M., & Del Campo, C. (2015). Impact of the intrinsic motivation on the academic performance through voluntary assignments: An empirical analysis. *Revista Complutense de Educacion*, 26(1), 67–80. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.n1.42581
- Carrasco Mantero, M. A., & Lepe Pavón, R. (2008). Motivación de logro y motivación hacia la práctica de la actividad físico- deportiva María Almudena Carrasco Mantero, Rosario Lepe Pavón. Universidad de Huelva. *Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 2, 163–168.
- Corredor García, M. S., & Bailey Moreno, J. (2020). Motivation and conceptions that elementary education students attribute to their academic performance in mathematics Miryam. *Revista Fuentes*, 22(1), 127–141.
- Criollo, M., Romero, M., & Fontaines-Ruiz, T. (2017). Autoeficacia para el aprendizaje de la investigación en estudiantes universitarios. <https://Journals.Copmadrid.Org/Psed>, 23(1), 63–72. <https://doi.org/10.1016/J.PSE.2016.09.002>
- De la Torre-Cruz, M. J., Ruiz-Ariza, A., Ocaña-Expósito, S., & Martínez-López, E. J. (2017). Goal Orientation Profiles and Their Relation with Indicators of Physical Activity. *Universitas Psychologica*, 16(3). <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY16-3.POHM>
- Díaz-Ocejo, J., Mora-Merida, J. A., & Mora-Mérida, J. A. (2013). *Title: Literature Review on Some Relevant Variables in Goal Setting in Sport*. 29, 233–242. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.137281>
- Domínguez Alonso, J., & Pino Juste, M. (2014). Motivación intrínseca y extrínseca: análisis en adolescentes gallegos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 349–358. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851780036>
- Escartí, A., & Cervelló, E. (2014). *La motivación en el deporte*. 1992, 61–90.
- Flórez-Alarcón, L., Vélez-Botero, H., & Rojas-Russell, M. E. (2014). Motivational intervention in health psychology: a review of the conceptual foundations, definition, evolution and

- current state. *Psychologia. Avances de La Disciplina*, 8(2), 49–71.
- García Sandoval, J. R., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). Motivación y Ejercicio Físico Deportiva: Una añeja relajación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, 24(1), 1–88.
- García Sandoval, R. J., & Caracuel Tubío, J. C. (2013). Teorías sobre la motivación en el contexto deportivo | Alto Rendimiento. *XIV Congreso Internacional Sobre La Psicología Del Deporte*. <http://altorendimiento.com/teorias-sobre-la-motivacion-en-el-contexto-deportivo/>
- Gil, A., Jiménez, R., Moreno Arroyo, M., García González, L., & Moreno Navarrete, B. (2015). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 5(1), 29–44.
- Gilmar Fernando, W. (2013). *Orientación de meta ego y tarea de los atletas y entrenadores y su relación con los motivos de abandono del deporte federado : caso del sur de Brasil*. https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/16869/1/0675445_00000_0000.pdf
- Girardi Pereyra, C. I., Ronchieri Pardo, C. . D., Rivas, A., Trueba, D. ;, Andrés, mur J., & Páez Vargas, N. (2018). Self-efficacy: a review applied to diverse areas of psychology. *Ajayu*, 16(2). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612018000200004&lang=pt
- Gitler, A. D. (2011). Another reason to exercise. *Science*, 334(6056), 606–607. <https://doi.org/10.1126/SCIENCE.1214714>
- Granda Vera, J., Alemany Arrebola, I., Montilla Medina, J. M., Barbero Álvarez, J. C., Mingorance Estrada, A., & Rojas Ruis, G. (2013). Physical Activities in Gender and Age Function of 13-14. *Publicaciones*, 43, 79–97. <http://hdl.handle.net/10481/35573>
- Greco, V., & Gorostarzu, J. (2002). *Motivación en el deporte y su influencia en los resultados laborales* [[Tesis de maestría] universidad Del Cema]. https://www.ucema.edu.ar/posgrado-download/tesinas2002/Grecco_MADE.pdf
- Huilcapi Masacon, M., Castro López, G., & Jácome Lára, G. (2017). Motivación: las teorías y su relación en el ámbito empresarial. *Dominio de Las Ciencias*, 3(2), 311–333.
- Lamonedas-Prieto, J., & Huertas-Delgado, F. J. (2017). Sport Motivation in the Transition from Primary to Secondary School. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 19(1),

- 88–101. <https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.88-101>
- Méndez Giménez, A. (2014). Motivos de participación y abandono en el deporte en edad escolar : un rechazo unánime a los ambientes hipercompetitivos. *III Congreso Estatal y I Iberoamericano de Actividades Físicas Cooperativas*.
- Montes Salcedo, M., & Díaz Orihuela, M. M. (2020). Motivación y satisfacción laboral del personal de Enfermería en el Hospital de Apoyo San Francisco, Ayacucho-2018. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 12(2), 0–3. <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.892>
- Morán Astorga, C., & Menezes dos Anjos, E. (2016). La motivación de logro como impulso creador de bienestar: Su relación con los cinco grandes factores de la personalidad. *Psicología, Ciencia y Profesión: Mirando Al Futuro*, 2(1), 31–40. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.292>
- Moreno, J. M., Cerezo, C. R., & Torres Guerrero, J. (2010). *Reasons why Higher Secondary School students in the province of Granada drop out of sports and organized physical activities*. 353, 495–519.
- Navas, L., & Soriano, J. A. (2016). Analisis de los motivos para practicar o no actividades extracurriculares en estudiantes. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11, 69–76. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051008>
- Nope, D. C., Petro, J. L., & Bonilla, D. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 10(2), 61–77.
- Ortiz Carlos, M. (2019). *Cómo se mide la Motivación: Técnicas y Aplicación*. Portal Web Especializado En Psicología y Desarrollo Personal Formado Por Más de 200 Profesionales. <https://psicocode.com/psicologia/como-se-mide-la-motivacion-tecnicas-y-aplicacion/>
- Ospina Rodríguez, J. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. *Rev. Cienc. Salud*, 4(2). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732006000200017
- Otero Rodríguez, J. P. (2018). *Motivos de participación deportiva en integrantes del club deportivo real santander desde las categorías sub 11 a la sub 17*. [Tesis de licenciatura] Universidad Pontificia Bolivariana.
- Pantoja-Aguilar, M. P., & Salazar Garza-Treviño, J. R. (2019). Stages of the administration:

- towards a systemic approach. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 87, 139–154. <https://doi.org/10.21158/01208160.n87.2019.2412>
- Pebes Mendoza, A. B., Uribe Rosas, C., & Loyola Aguije, G. (2019). Motivación y su relación con la satisfacción laboral del profesional de enfermería en el servicio de Medicina del Hospital Regional 2016. *Revista Enfermería La Vanguardia*, 7(1), 13–22. <https://doi.org/10.35563/revan.v7i1.186>
- Peña Rivas, H. C., & Villón Perero, S. G. (2018). *Motivación Laboral. Elemento Fundamental en el Éxito Organizacional*. 177–192.
- Pérez, A. (2015). *Conoce la motivación intrínseca y sus principales características | OBS Business School*. <https://www.obsbusiness.school/blog/conoce-la-motivacion-intrinseca-y-sus-principales-caracteristicas>
- Precht, A., Valenzuela, J., Muñoz, C., & Sepúlveda, K. (2016). Family and School Motivation: Challenges for the pre-service teacher training. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 42(4), 165–182. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052016000500010>
- Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., & Louro, A. (2014). Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. [Tips to the psychological support to young athletes in high performance centers]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 9(33), 252–268. <https://doi.org/10.5232/ricyde2013.03304>
- Rosales Rodríguez, Y. (2015). Clima motivacional, su implicación en la iniciación deportiva del fútbol. Una revisión necesaria (revisión). *Olimpia. Revista de La Facultad de Cultura Física de Granma*, 12(37), 86–97.
- Salinero Martín, J. J., Ruiz Tendero, G., & Sánchez Bañuelos, F. (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual. *Apunts. Educació Física i Esports*, 1(83), 5–11.
- Sánchez Jiménez, A., Humberto, H., & Ariza, L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte*. *Hallazgos*, 9(18), 189–194.
- Serafini, M., & Cuenya, L. (2020). Motivación: un recorrido histórico y teórico de los principales marcos conceptuales. *Revista ConCiencia EPG*, 5(2), 15–44. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.5-2.2>
- Siguenza, W., Sarango, C., & Castillo, M. (2019). Estudio sobre la motivación extrínseca en los

- estudiantes universitarios que cursan estudios a distancia. *Espacios*, 40(44), 1–19.
- Soza Pao, P. J., & Andrés, R. A. (2017). *Facultad de ciencias económicas*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas En Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105–115.
- Torrecilla Generelo, J. M. (2014). El compromiso y el abandono de la práctica deportiva en la etapa inicial de la adolescencia tardía [[tesis de grado]. Universidad Zaragoza]. In *Zaragoza*. <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/15784/TFG-B.806.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Universitas Miguel Hernández, & Deporte, C. de investigación del. (2018). *Motivación en la actividad física y el deporte | Centro de Investigación del Deporte - Part 2*. <https://www.cid-umh.es/herramientas/cuestionarios/motivacion-en-la-actividad-fisica-y-el-deporte/?paged=2>
- Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C. (2018). *Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas 4.0 Internacional*. 32(125), 95–112. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
- Valenzuela, J., Muñoz Valenzuela, C., Silva-Peña, I., Gómez Nocetti, V., & Precht Gandarillas, A. (2015). *Motivación escolar: Claves para la formación motivacional de futuros docentes*. Estudios Pedagógicos (Valdivia); Universidad Austral de Chile. Facultad de Filosofía y Humanidades. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052015000100021>
- Vázquez Zurita, A. C., & López Walle, J. M. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca en deportistas universitarios Amanda Cristina Vázquez Zurita y Jeanette Magnolia López Walle 1. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 92–99.
- Zarauz-Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2015). Determinants of motivation in veteran Spanish athletes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34–42. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30004-2](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30004-2)