

RELACIÓN ENTRE VARIABLES MOTIVACIONALES Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN JUGADORES DE BALONMANO

RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL VARIABLES AND PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN HANDBALL PLAYERS

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 muchas tensiones, por lo tanto, el objetivo de nuestra investigación fue analizar la relación entre los tipos de motivación, necesidades psicológicas básicas y el ansiedad precompetitiva en jugadores de balonmano.

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.

La muestra consistió en 45 jugadores de balonmano, todos de sexo masculino (M= 23.16; DT= 7.05). Los resultados muestran que la motivación autónoma se relaciona positiva y significativamente con la motivación controlada, podemos ver que la motivación controlada se relaciona positiva y significativamente con la desmotivación y que la desmotivación no está relacionada de manera positiva y significativa con ninguna variable de este estudio, sin embargo, se relaciona nega-

tivamente y de forma significativa con la necesidad psicológica básica de competición, con la ansiedad precompetitiva somática y cognitivo en función de su dirección. Algunas de las limitaciones que se encontraron fueran: no encontrar una muestra de mujeres, la mayoría de los jugadores que deseen participar eran clase base y la edad de los participantes.

Palabras clave: Deportista, Teoría de la autodeterminación, Ansiedad, Competición.

RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL VARIABLES AND PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN HANDBALL PLAYERS

ABSTRACT

When competing, the players are exposed to many pressures. Thus, the objective of our research was to analyse the relationships between the motivation types, the basic psychological needs and the pre-competitive anxiety of the athlete in handball players. In order to do so, we used the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3), the Basic Psychological Needs in Exercise Scale (PNSE) and the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R). The sample was composed by 45 handball players, all male (*M*: 23.16; *DT*: 7.05). Results have shown that the self motivation is positively and significantly related to the controlled motivation, which we can observe to be positively and significantly related with poor motivation, which is not positively nor significantly related to any variable of this study, however, it is negatively and significantly related to the competition basic psychological need, with the somatic and cognitive pre-competitive anxiety according to its direction. Some of the limitations we encountered were: not finding a female sample, most of the players willing to participate were of a basic category and, therefore, the age of these participants.

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

INTRODUCCIÓN

Resulta de gran interés analizar los procesos motivacionales de los deportistas, jugadores de balonmano, así como las posibles consecuencias de ésta. El comportamiento de los estados de ánimo en diferentes situaciones (entrenamiento y competición), niveles de ansiedad y forma en que los deportistas interpretan sus síntomas, suponen una información útil para técnicos y entrenadores. Por ello, a través del presente trabajo, tratamos analizar las relaciones entre dichas variables.

La Teoría de la Autodeterminación (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).

Tradicionalmente, los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) diferenciaban entre tres grandes motivaciones: la intrínseca, la extrínseca y la desmotivación. Sin embargo, las últimas aportaciones a la teoría (Vansteenkiste, 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 significativa 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 3 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).

Por otro lado los jugadores se exponen a diversas situaciones intensas en el entorno deportivo, por lo que está presente la ansiedad y puede suponer que no afronte los objetivos de la manera más eficaz, por tanto debemos analizar 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). Las preocupaciones respecto a la ejecución y falta de habilidad para concentrarse se conocen como Ansiedad Cognitiva (Martens, 1977). A esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensión, obsesiones, y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico (Borkovek, 1976).

La Ansiedad Somática son las percepciones de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo, que pro-

voca cambios y activación fisiológica de tipo externo (sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, entre otros), interno (aceleración del ritmo cardiaco y respiratorio, descenso de la salivación, entre otros), e involuntarios o parcialmente voluntarios (palpitaciones, temblor, vómitos, desmayos, entre otros) (Davidson y Schwartz, 1976; Martens, Valey, y Burton, 1990).

Por último, sería interesante citar los resultados obtenidos por García-Mas et al. (2015) en su reciente estudio, cuyo objetivo fue analizar las relaciones entre la motivación autodeterminada y el clima motivacional de los jóvenes deportistas, así como su impacto sobre los componentes somáticos y cognitivos de la ansiedad competitiva. Los resultados mostraron que la motivación autodeterminada (ni la intrínseca ni la regulada externamente) no tendría ninguna influencia sobre la probabilidad de presentación de ansiedad.

Por lo tanto, nuestro objetivo fue analizar las relaciones entre los tipos de motivación, las necesidades psicológicas básicas y la ansiedad pre-competitiva del deportista en jugadores de Balonmano. Y la hipótesis planteada: La motivación autónoma se relacionará de forma positiva con las necesidades psicológicas básicas y la autoconfianza pre-competitiva de los jugadores. La desmotivación se relacionará de forma positiva con la ansiedad estado pre-competitiva somática y cognitiva de los jugadores.

MÉTODO

MUESTRA

La muestra estaba formada por 45 jugadores de Balonmano, todos ellos de género masculino (23.16 años \pm 7.05). El tipo de muestreo fue no probabilístico intencional por conglomerados.

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 cog-

nitiva 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 y un análisis de correlación. Todo esto se llevó a cabo con el programa estadístico SPSS 19.0.

RESULTADOS

Tabla 1. Análisis de Correlaciones entre las diferentes variables motivaciones y ansiedad.

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1. M. Autónoma	-											
2. M. Controlada		-										
3. Desmotivación	-.00		-									
4. Competencia	-.02	-.25	-.38**	-								
5. Autonomía	.12	.25	.26	.07	-							
6. Relaciones Sociales	-.00	-.03	-.19	.12	.10	-						
7. Autoconfianza I.	.10	.19	-.10	.24	.10	-.01	-					
8. A. Somática I.	-.13	.06	.24	.06	.02	-.24	-.38	-				
9. A. Cognitiva I.	.10	.21	.22	-.03	.13	-.22	-.24		-			
10. Autoconfianza D.	.00	.02	-.07	.17	.25	.11	.33*	-.16	-.25	-		
11. A. Somática D.	.07	-.29	-.46**	.24	.19	-.02	.08	-.13	-.20	.26	-	
12. A. Cognitiva D.	.06	-.21	-.39**	.31*	.16	.11	.14	-.08	-.37**	.35*	.82**	-

Nota. M = Motivación; I = Intensidad; A= Ansiedad; D = Dirección
 **. La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Los resultados obtenidos en la Tabla 1, nos informan de que la motivación autónoma se relaciona de forma positiva y significativa con la motivación controlada.

Respecto a la motivación controlada podemos ver que se relaciona positiva y significativamente con la desmotivación.

Y por último observamos que la desmotivación no se relaciona positiva y significativamente con ninguna variable del presente estudio. Sin embargo se relaciona negativa y significativamente con la necesidad psicológica básica de competencia, con la ansiedad precompetitiva somática y cognitiva en función de su dirección.

DISCUSIÓN

En la hipótesis, en la que establecimos que la motivación autónoma se relacionaría de forma positiva con las necesidades psicológicas básicas y la autoconfianza pre-competitiva, debemos decir, que se cumple parcialmente porque correlaciona de forma negativa con las necesidades psicológicas básicas de competencia y de relaciones sociales. Y también, puntualizar que no se obtienen relaciones significativas aunque sí positivas con el resto de variables. Y en cuanto a que la desmotivación se relacionaría de forma positiva con la ansiedad estado pre-competitiva somática y cognitiva, podemos decir que no se cumple en su totalidad, porque se relaciona significativamente pero de forma negativa con ansiedad pre-competitiva somática y cognitiva en función de su dirección.

En relación con estos resultados, algunas investigaciones en actividad físico – deportiva, mostraron una relación positiva de la competencia (Boyd, Wienmann, y Yin, 2002; Hassandra, Goudas, y Chroni, 2003; Li, Lee, y Solmon, 2005) y la autonomía percibida (Gagné, Ryan, y Bargmann, 2003) con la motivación intrínseca como hemos indicado anteriormente. En relación con nuestros resultados, cabe decir que se relaciona la motivación autónoma con la competencia positiva pero no significativamente

De los datos expuestos podemos extraer que la motivación está ligada al estado de los deportistas. Es obvio que a todos los profesionales del balonmano de competición les interesa que sus deportistas presenten valores más elevados de motivación autónoma por su asociación con las consecuencias positivas para el deportista. Los altos niveles de motivación, llevan a un positivo estado y a resultados conductuales positivos (Vallerand y Losier, 1999)

La motivación está ligada al estado de los deportistas. A todos los profesionales del balonmano les interesa que sus deportistas presenten valores elevados de motivación autónoma por su asociación con las consecuencias positivas. Los altos niveles de motivación, llevan a re-

sultados conductuales positivos (Vallerand y Losier, 1999). Montero, Moreno, González, Pulido y Cervelló (2012), en su estudio sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas judocas, afirman que, la autoconfianza precompetitiva (intensidad y dirección) ha mostrado relaciones positivas con la motivación intrínseca. Los resultados obtenidos por García-Mas et al. (2015), muestran que, la motivación más autodeterminada, no tendría ninguna influencia sobre la probabilidad de presentación de ansiedad competitiva en deportistas, al igual que en nuestro estudio, en el que, tanto la motivación autónoma como la controlada, no exhibe relaciones significativas con la ansiedad somática ni con la cognitiva.

Respecto a la variable ansiedad, Navarro, Amar, y González (1995), afirman que en muchas ocasiones esta reacción puede generar emociones negativas en los deportistas como miedo, enfado, preocupación y culpabilidad. También encontramos, en un estudio realizado por Cervelló, Santos, Jiménez, Nerea, y García (2002), sobre la motivación y ansiedad en jugadores de tenis, que evidencia que a mayor percepción de clima implicante a la tarea el tenista percibe mayor ansiedad cognitiva y somática.

Por otro lado, también son interesantes, los resultados obtenidos por Montero et al. (2012) en su estudio sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas judocas, los cuáles afirman que, la motivación de los judocas está relacionada con su ansiedad rasgo y estado, siendo, de todas las dimensiones de la ansiedad estado, la autoconfianza precompetitiva (intensidad y dirección) la que ha mostrado relaciones positivas con la motivación intrínseca.

Por consiguiente, en relación con esta hipótesis, los entrenadores, deberían orientar la sesión a conseguir una motivación autónoma por parte de los deportistas a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, aumentando la autoconfianza, al igual que deberían crear estados o tiempos en los que simulemos a la competición para conseguir la adecuada ansiedad precompetitiva.

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 ello, planteamos ampliar la muestra en futuros estudios y analizar el género femenino, así como realizar un estudio de intervención que fomente la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y con ello aumentar los niveles de autoconfianza de los jugadores.

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.

Borkovec, T. D. (1976). Physiological and cognitive process in the regulation of anxiety. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation. Advances in research* (Vol. 1, pp. 216-312). New York: Plenum.

Boyd, M. P., Weinmann, C., & Yin, Z. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *Journal of sport behavior*, 25, 1 – 18.

Cervelló, E., Santos, R., Jiménez, R., Nerea A., & García, T (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de Tenis. *Revista de motricidad*, 9, 141-161.

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.

Davidson R. J., & Schwartz, G. E. (1976). The psicobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. En D. Mostovsky (Ed.), *Behavioural control and modification of psychological activity* (pp.399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well – being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1, 372 – 390.

García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F. X., Palou, P., Olmedilla, A., & Cruz, J. (2015). Análisis de la relaciones entre la motivación, el clima motivacional y la ansiedad competitiva en jóvenes jugadores de equipo mediante una red Bayesiana. *Anales de psicología*, Vol. 31, Nº 1, 2015, 355 – 366.

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.

Hassandra, M., Goudas, M., & Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation un physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211 – 223.

Li, W., Lee, A. M., & Solmon, M. A. (2005). Relationship among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence and performance. *Journal of Teaching in Physical education*, 24, 51-65.

Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign. Il.: Human Kinetics.

Martens, R., Valey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

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.

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.

Navarro, J., Amar, J., & González, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4(2), 7-17.

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. Goe-thals & 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.

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.

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 Psycho-logical Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 231-251.