

Relación de la motivación y el flow situacional en futbolistas sub16 en estado basal y precompetitivo

Relationship between motivation and situational flow in u16 soccer players in basal and precompetitive state

*Christian Ureña Lopera, *José Luis Chinchilla-Minguet, **Alfonso Castillo-Rodríguez

*Universidad de Málaga (España), **Universidad de Granada (España)

Resumen. El objetivo del presente estudio fue comprobar la relación existente entre las dimensiones de la motivación y el estado de *flow* (EF) en jóvenes futbolistas en edad de desarrollo, en dos contextos diferenciados (contexto de entrenamiento [basal] y el contexto precompetitivo). Se seleccionaron 141 jugadores de fútbol sub-16 (edad: $14.7 \pm .5$; altura: 170.4 ± 7.2 cm; peso: 61.6 ± 10.0 kg). Los resultados mostraron que la motivación intrínseca se relaciona positivamente con las dimensiones del EF en el contexto precompetitivo, y la motivación extrínseca, en el contexto de entrenamiento ($P < .05$). No se han hallado relaciones de la desmotivación y el EF. Los principales hallazgos de este estudio mostraron que los jóvenes futbolistas poseen fluctuaciones en la motivación y EF en función del contexto que le rodea, de modo que el entrenador debe diseñar tareas para el entrenamiento, utilizando una metodología adecuada y activa, muy parecida a las experiencias que se encuentran los futbolistas en la competición, con resolución de problemas y planteamientos tácticos globales, ya que aumenta sobremanera la motivación intrínseca en este contexto en los futbolistas.

Palabras clave: Estado de flow, motivación intrínseca, motivación extrínseca, desmotivación, fútbol, competición, entrenamiento.

Abstract. The aim of the present study was to verify the relationship between motivation dimensions and flow state (FS) in young soccer players at developmental age, in two different contexts (training context [basal], and precompetitive context). A total of 141 U16 soccer players (age: $14.7 \pm .5$, height: 170.4 ± 7.2 cm, weight: 61.6 ± 10.0 kg) were selected. The results showed that intrinsic motivation is positively related to the dimensions of FS in the precompetitive context, and extrinsic motivation in the context of training ($P < .05$). No relationships between demotivation and FS were found. The main findings of this study showed that young soccer players have fluctuations in motivation and FS depending on the context that surrounds them; therefore, coaches should design tasks for trainings using an appropriate and active methodology, very similar to the experiences that players live in the competition setting, involving problem solving and global tactical approaches, since this would increase their intrinsic motivation in this context.

Keywords: Flow state, intrinsic motivation, extrinsic motivation, demotivation, soccer, competition, training.

Introducción

La búsqueda de un estado psicológico óptimo de cara al rendimiento deportivo es una de las cuestiones más demandadas actualmente en Psicología del Deporte. En la modalidad deportiva fútbol se busca desarrollar factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos, siendo dichos factores algunos de los más estudiados (Pazo & Sáenz-López, 2008). Sin embargo, existe evidencia científica de que la victoria o derrota pueda estar predicha en función del estado mental de los deportistas, fundamentalmente en el momento previo a la competición (CM; Roffé, 2009).

Un tema que suscita controversia y análisis es la transición del deportista junior a profesional, algo que ha sido objeto de estudio de numerosos autores (López-Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva & Amado-Alonso, 2015; Stambulova, Franck & Weibull, 2012). La motivación en el deporte es uno de los factores determinantes en este proceso de transición a la élite (Stambulova et al., 2012) y, las dimensiones que la conforman se relacionan con variables que influyen en el tránsito al mundo profesional (Ryba & Stambulova, 2013). Mientras, los niveles de motivación más autodeterminada, como puede ser la motivación intrínseca (MI), se relacionan con valores positivos, persistencia, bienestar psicológico o rendimiento deportivo (Sánchez-Oliva, Leo, Amado-Alonso, González-Ponce &

López-Chamorro, 2012), niveles de motivación menos autodeterminados y amotivación se relacionan con bajo rendimiento o *burnout* (Gillet, Vallerand, Lafermière & Bureau, 2012). Teniendo en cuenta todo ello, niveles óptimos de motivación más autodeterminada podrían ser positivos para afrontar dicha transición de junior a élite (López-Chamorro, Sánchez-Oliva, Pulido-González & Amado-Alonso, 2016). Sin embargo, la tendencia general entre países es obtener altas puntuaciones de MI y menores puntuaciones en la desmotivación (Ruiz-Juan, Baños, Fuentesal-García, García-Montes & Baena-Extremera, 2019; Blanco, Mayorga-Vega, Blanco, Peinado & Jurado, 2019).

Según el Modelo de Desarrollo de la Participación Deportiva, existen dos caminos potenciales hacia la élite. Por un lado, una especialización temprana la cual implica practicar un deporte primario de manera casi exclusiva; y por otro, una práctica multideportiva precoz, donde en los primeros años de práctica deportiva, los jóvenes participarán en múltiples deportes (Côté, Baker & Abernethy, 2007). Este segundo camino es el que mejor parece conducir al objetivo real que no es otro que la adherencia sobre la práctica deportiva, ya que permitirá a los jóvenes deportistas experimentar diferentes entornos físicos, cognitivos y sociales (Côté, Lidor & Hackfort, 2009). De este modo adquirirán un rico bagaje de vivencias deportivas y experiencias motrices, las cuales podrían servir en el futuro como herramienta para elegir aquella disciplina deportiva en la que se quisieran especializar y practicar de manera deliberada durante etapas posteriores. Cox (2012) postula que las personas con MI participan en actividades de elección propia (de manera autodeterminada) y, además, la práctica multideportiva precoz alimenta la MI (Côté et al., 2007). Asimismo, los deportis-

tas que en edad temprana hacen uso de esta práctica multideportiva precoz, se benefician de la transferencia de habilidades físicas y cognitivas (Baker, Côté & Abernethy, 2003), hallando beneficios de cualidades condicionales como fuerza, velocidad, resistencia y cualidades coordinativas en la adolescencia posterior (Fransen et al., 2012). En resumen, la especialización temprana puede debilitar la MI del joven deportista y, por tanto, también su autodeterminación (Gould, 2010), pudiendo predominar la motivación extrínseca (ME) cuando los jóvenes se especializan (Fraser-Thomas & Côté, 2006).

A nivel psicológico, es importante e interesante profundizar y obtener referencias del deportista a través del uso de técnicas e instrumentos psicológicos (Pazo, Sáenz-López & Fradua, 2012). En esta línea, para un entrenador conocer las orientaciones motivacionales de sus practicantes, es algo fundamental de cara al diseño de tareas para los entrenamientos (TR). En la búsqueda del rendimiento deportivo, el deportista debe ser entendido como un ser multidimensional. Una adecuada optimización motriz no sólo dependerá de la preparación física, técnica o táctica, sino que el control del trabajo teniendo en cuenta los parámetros psicológicos será clave en el camino hacia el éxito deportivo. De este modo, los deportistas y entrenadores buscan optimizar el rendimiento deportivo a través de la condición física, aspectos técnico-tácticos, variables nutricionales, y mediante el control de las respuestas psicosociales, entre otros (Keegan, Harwood, Spray & Lavallee, 2014).

Por otro lado, el Estado de *Flow* (EF) es un estado psicológico óptimo, un concepto multidimensional, que permite al deportista afrontar una situación o tarea motriz con las mejores condiciones psíquicas, e implica nueve características o dimensiones, (equilibrio entre habilidad y reto, combinación/unión de la acción y el pensamiento, claridad de objetivos, *feedback* claro y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea que se está realizando, sensación de control, pérdida de cohibición o de autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica) (Csikszentmihalyi, 1990, 1993). Posteriormente, no se han considerado las dimensiones de equilibrio entre habilidad y reto, claridad de objetivos y *feedback* claro y sin ambigüedades como dimensiones o características en sí, sino como pre-condicionantes del EF (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura, 2005). En esta línea, Montero (2010) afirma que así como algunas dimensiones o características podrían ser precursoras, y otras serían dimensiones en sí, habría también otras que serían consecuencias del EF. El mismo autor propone que las tres dimensiones mencionadas anteriormente serían precondiciones, las dimensiones del EF en sí, serían combinación/unión de la acción y el pensamiento, concentración sobre la tarea que se está realizando, pérdida de cohibición o de autoconciencia y experiencia autotélica, mientras que transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica serían consecuencias del EF, estando ésta última «a medio camino» entre la atribución de consecuencia o característica propia del EF.

Vivenciar el EF implica una activación neurológica a nivel de la zona del córtex prefrontal, lo cual sugiere que dicho EF puede estar asociado con funciones tales como la cognición, la emoción, el mantenimiento de objetivos internos y el

procesamiento de recompensas (Yoshida et al., 2014). Además, Franco, Coterón, Gómez, Brito & Martínez (2017) sugieren que el EF tiene un rol predictor sobre la intención de ser físicamente activo en el futuro. No son pocos los autores que analizan el EF en jóvenes deportistas, como Moreno-Murcia, Cervelló-Gimeno & González-Cutre (2008) o Fernández-Macías, Bohórquez & Jaenes (2016), entre otros, y este estudio busca profundizar en ello.

Al ser el fútbol un deporte de equipo, implica que los integrantes del mismo compartan experiencias en común y, por tanto, puede ocurrir que haya una experiencia de «contagio de EF», o también conocido como EF a nivel equipo, fruto del resultado de efectos de contagio entre los futbolistas de sus propios estados de ánimo y comportamientos entre sí (Bakker, Oerlemans, Demerouti, Bruins-Slot & Karamat-Ali, 2011). Asimismo, la MI parece estar relacionada con la aparición del EF (Russell, 2001). Sin embargo, también existen evidencias de la aparición del EF en deportistas en los que predomina la ME (Moreno-Murcia, Cervelló-Gimeno & González-Cutre, 2006). Por estos motivos, se presenta la hipótesis de partida, en la cual, parece indicar que las dimensiones de la motivación y del EF pueden guardar relaciones lineales positivas. Por tanto, el objetivo del presente estudio es comprobar la relación existente entre las dimensiones de la motivación y del EF tanto en estado basal (en contexto de TR) como precompetitivo (en contexto de CM) en jóvenes futbolistas en edad de desarrollo.

Material y método

Participantes

Participan en el estudio 141 sujetos del género masculino de categoría sub-16, entre 14 y 16 años de edad (M 14.73, DT .5) que toman parte semanalmente en CM oficial de fútbol. Como criterios de inclusión para la selección de la muestra, se ha tenido en cuenta que los jugadores deben tener una edad comprendida entre 14 y 16 años, debiendo pertenecer todos al género masculino con el fin de evitar unos resultados escasos en la homogeneidad de la muestra, no padecer patología alguna que pueda alterar los resultados en el ámbito psicosocial y no haber sido objeto de lesiones físicas graves en los últimos 6 meses.

Instrumentos

Por un lado, con el objetivo de valorar el EF de los jugadores, utilizamos la versión en español del *Flow State Scale* (FSS) de Jackson & Marsh (1996), traducida y validada por García-Calvo, Jiménez-Castuera, Santos-Rosa, Reina-Vaíllo & Cervelló-Gimeno (2008), que consta de un total de 36 ítems mediante los cuales se les pregunta sobre pensamientos, sensaciones y sentimientos relacionados con la mejor experiencia que han tenido los jugadores en un TR y en una CM. Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert en la que cada ítem tiene un rango de respuesta de 1 a 10, como recomiendan Moreno-Murcia et al. (2008), para el uso de este cuestionario en edades escolares, tanto en niños como en adolescentes españoles, debido a que en España todos ellos están acostumbrados a estas puntuaciones de escala. La puntuación de 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y la puntuación de 10, a totalmente de acuerdo, con la formu-

lación de la pregunta. Esta escala está formada por nueve factores, los cuales se corresponden o hacen referencia a cada una de las nueve dimensiones de EF: equilibrio entre habilidad y reto (e.g., «Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me planteaba»), combinación/unión de la acción y el pensamiento (e.g., «Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática»), claridad de objetivos (e.g., «Conocía claramente lo que quería hacer»), *feedback* claro y sin ambigüedades (e.g., «Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien»), concentración sobre la tarea que se está realizando (e.g., «Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo»), sentimiento de control (e.g., «Sentía un control total de lo que estaba haciendo»), pérdida de cohibición o de auto-conciencia (e.g., «No me importaba lo que los otros podían haber estado pensando de mí»), transformación en la percepción del tiempo (e.g., «El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido)») y experiencia autotélica (e.g., «Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante»). Asimismo, sirviéndose de las puntuaciones obtenidas en todos los ítems, permite obtener una puntuación global de EF (García-Calvo et al., 2008). El índice de fiabilidad de la escala es de .92, siendo la fiabilidad de todas las dimensiones por encima de .70 (excepto en la dimensión de transformación en la percepción del tiempo, con .57; (Cervelló-Gimeno, Moreno-Murcia, Martínez-Galindo, Ferriz-Morell & Moya-Ramón, 2011). En el presente estudio, la fiabilidad del instrumento obtuvo una media de $\alpha = .70$, con valores correspondientes a: equilibrio entre habilidad y reto, $\alpha = .67$; combinación/unión de la acción y el pensamiento, $\alpha = .75$; claridad de objetivos, $\alpha = .60$; *feedback* claro y sin ambigüedades, $\alpha = .59$; concentración sobre la tarea que se está realizando, $\alpha = .61$; sentimiento de control, $\alpha = .75$; pérdida de cohibición o de auto-conciencia, $\alpha = .65$; transformación en la percepción del tiempo, $\alpha = .58$; y experiencia autotélica, $\alpha = .60$.

Por otro lado, con el objetivo de valorar la motivación de los jugadores, utilizamos la versión en español del *Sport Motivation Scale* (SMS) (Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo & Duda, 2007), que consta de un total de 28 ítems mediante los cuales se les pregunta acerca de las razones que les llevan a practicar su deporte favorito (en este caso fútbol), en un TR y en una CM. Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert en la que cada ítem tiene un rango de respuesta de 1 a 7. La puntuación de 1 corresponde a «Nunca» y la puntuación de 7, a «Siempre», con respecto a la formulación de la pregunta. Esta escala está formada por siete subescalas de cuatro ítems cada una, de forma que evalúan los tres tipos de MI, como son: MI al conocimiento (ítems 2, 4, 23 y 27), (e.g., «Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me planteaba»), MI al logro (ítems 8, 12, 15 y 20), (e.g. «Porque me siento muy satisfecho cuando consigo realizar adecuadamente las técnicas de TR difíciles») y MI a las experiencias estimulantes (ítems 1, 13, 18 y 25), (e.g., «Por el placer de vivir experiencias estimulantes»), los tres tipos de ME, los cuales son: regulación externa (ítems 6, 10, 16 y 22), (e.g., «Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco), regulación introyectada (ítems 9, 14, 21 y 26), (e.g., «Porque es absolutamente necesario practicar deporte para estar en forma»), regulación identificada (ítems 7, 11, 17 y 24), (e.g., «Por-

que, en mi opinión, es una de las mejores formas de conocer gente»), y por último, la desmotivación, (ítems: 3, 5, 19 y 28), (e.g., «Solía tener buenas razones para practicarlo, pero ahora me pregunto si debo continuar haciéndolo»). El índice de fiabilidad de la escala es de .74 (Balaguer et al., 2007). En el presente estudio, la fiabilidad del instrumento obtuvo una media idéntica de $\alpha = .74$, con valores correspondientes a: MI al conocimiento, $\alpha = .70$; MI al logro, $\alpha = .82$; MI a las experiencias estimulantes, $\alpha = .63$; regulación externa, $\alpha = .74$; regulación introyectada, $\alpha = .80$; regulación identificada, $\alpha = .81$; y desmotivación $\alpha = .67$.

Además, se ideó un cuestionario ad-hoc con variables sociodemográficas y de tipo corporal relativa al futbolista, para cumplimentar de manera dicotómica o libre según el caso (peso, altura, edad, posición de juego, equipo, años que lleva federado [experiencia], horas de TR, lesiones previas, y presencia de familiares en los partidos). La variable independiente de posición de juego se ha unificado en 4 posiciones, siguiendo una modificación de la clasificación inicial de Cárdenas-Fernández, Chinchilla-Minguet & Castillo-Rodríguez (2017): porteros, defensas, centrocampistas y delanteros.

Procedimiento

Se acudió a diversos clubes deportivos de la provincia de Málaga con el objetivo de acceder a la muestra. El tipo de estudio realizado es de carácter transversal de tipo descriptivo e inferencial, de un año de duración (en la temporada 2016-2017), el cual, se han llevado a cabo en 2 fases, la extracción de datos en dos momentos diferenciados. El primero de ellos, de tipo basal, fue tomado durante un TR los cuestionarios de motivación deportiva, EF, y cuestionario socio-demográfico ad-hoc, con al menos 48 horas de antelación y 48 horas posteriores de la CM oficial (Castillo-Rodríguez, Medinabeitia-Cabrera, Castillo-Díaz, Cárdenas & Alarcón-López, 2018). El segundo y último momento, de carácter precompetitivo, fue realizado 24 horas antes de la CM oficial, sólo los cuestionarios de motivación deportiva y EF.

Para la realización de este estudio, se solicitó permiso para la recogida de datos y se informó detalladamente a directiva, cuerpo técnico, jugadores, padres/madres y tutores acerca de los objetivos del estudio, así como del tratamiento que se iba a llevar a cabo de los datos recabados, firmando el consentimiento informado voluntario. Fueron sometidos a los cuestionarios respetando en todo momento las indicaciones establecidas por la Declaración de Helsinki (2013) sobre investigación humana. Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Granada (471/CEIH/2018).

Análisis estadístico

Los datos se analizaron mediante el programa estadístico SPSS 22.0 (IBM SPSS Statistic, Chicago, USA) y Microsoft Office Excel (Microsoft Corp., Redmond, Washington, USA). Para la comprobación de la normalidad de las variables se llevó a cabo el test de Kolmogorov-Smirnov y seguidamente, el análisis de fiabilidad se desarrolló a través del valor alfa de Cronbach. Posteriormente, se realizó el coeficiente de correlación de Pearson entre las dimensiones de la motivación y EF. El nivel de significación establecido fue de $p < .05$.

Resultados

La tabla 1 muestra diversas correlaciones positivas y lineales existentes entre las dimensiones de la MI y EF. En el contexto de CM, estas relaciones aumentan en comparación con el contexto de TR. De esta manera, en CM, la dimensión claridad en el *feedback* y concentración se correlaciona con todas las dimensiones de la MI de forma moderada-alta ($r = .446$ a $.643$; $p < .01$). Además, en este estado precompetitivo, todas las dimensiones del EF se han correlacionado con la variable general de la MI de forma moderada-alta (sumatorio de todas las dimensiones de la MI) ($r = .369$ a $.767$; $p < .05$). Finalmente, destaca fuertes correlaciones entre el sentimiento de control y las dimensiones de la MI (MI1, MI2 y MI3, con $r = .709$, $.656$, $.626$; $p < .01$; respectivamente).

La tabla 2 muestra diversas correlaciones positivas existentes entre las dimensiones de la ME y EF. Al contrario que con la MI, en general, en el contexto de TR estas correlaciones aumentan en comparación con el contexto de CM. De este modo, en TR, la dimensión equilibrio reto-habilidad y sentimiento de control se correlaciona con todas las dimensiones de la ME de forma moderada ($r = .396$ a $.491$; $p < .01$). Además, en este estado basal, todas las dimensiones del EF se han correlacionado con la variable general de la ME (sumatorio de todas las dimensiones de la ME) de forma moderada ($r = .333$ a $.555$; $p < .05$). Finalmente, destaca importantes correlaciones entre la claridad en el *feedback* y el sumatorio de la ME de forma moderada (ME1, ME2 y ME3, con $r = .492$, $.556$, $.404$; $p < .01$; respectivamente). La dimensión de desmotivación no se ha relacionado con ninguna dimensión del EF ($p > .05$).

Tabla 1.
Relación entre las dimensiones de la MI y dimensiones del EF.

	MI1		MI2		MI3		? MI	
	TR	CM	TR	CM	TR	CM	TR	CM
Equilibrio reto-habilidad	.194	.359*	.377*	.368*	.214	.290	.305*	.394*
Automatismo	.237	.299	.328*	.259	.286	.463**	.327*	.385*
Claridad de Objetivos	.069	.339*	.131	.412*	.062	.275	.103	.399*
Claridad en el <i>feedback</i>	.456**	.464**	.288	.446**	.334*	.621**	.419**	.581**
Concentración	.395**	.536**	.323*	.590**	.239	.546**	.375*	.643**
Sentimiento de Control	.293	.709**	.241	.656**	.242	.626**	.301*	.767**
Pérdida de la auto-conciencia	.097	.252	.118	.282	.200	.446**	.155	.369*
Distorsión del tiempo	.232	.302	.274	.304	.231	.650**	.285	.468**
Experiencia autotélica	.192	.437**	.181	.617**	.235	.631**	.233	.644**

* $p < .05$; ** $p < .01$; TR: Contexto de entrenamiento (basal); CM: Contexto de competición; MI: Motivación intrínseca; MI1: Motivación intrínseca al conocimiento; MI2: Motivación intrínseca al logro; MI3: Motivación intrínseca a las experiencias estimulantes.

Tabla 2.
Relación entre las dimensiones de la ME y dimensiones del EF.

	ME1		ME2		ME3		? ME	
	TR	CM	TR	CM	TR	CM	TR	CM
Equilibrio reto-habilidad	.491**	.114	.472**	.328	.396**	.258	.521**	.268
Automatismo	.336*	.221	.255	.366*	.324*	.443**	.351*	.396*
Claridad de Objetivos	.500**	.110	.499**	.269	.311*	.198	.504**	.223
Claridad en el <i>feedback</i>	.492**	.250	.556**	.500**	.404**	.397*	.555**	.446**
Concentración	.264	.255	.370*	.479**	.361*	.340*	.376*	.421*
Sentimiento de Control	.407**	.300	.458**	.436**	.411**	.357*	.486**	.432*
Pérdida de la auto-conciencia	.364*	.083	.417**	.539**	.381*	.150	.443**	.298
Distorsión del tiempo	.196	.295	.298*	.391*	.418**	.473**	.343*	.451**
Experiencia autotélica	.193	.034	.305*	.476**	.387**	.340*	.333*	.314

* $p < .05$; ** $p < .01$; TR: Contexto de entrenamiento (basal); CM: Contexto de competición; ME: Motivación extrínseca; ME1: Regulación externa; ME2: Regulación introyectada; ME3: Regulación identificada.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue comprobar la relación existente entre las dimensiones de la motivación y del EF tanto en estado basal como precompetitivo en jóvenes futbolistas en edad de desarrollo. Los resultados mostraron que la relación entre el EF y la MI es mayor en CM, mientras que en TR, es mayor la relación entre el EF y la ME. Ello

puede ser debido a que los deportistas que son capaces de experimentar episodios de EF durante la CM, practican deporte más estimulados por MI que por ME, fijándose en objetivos más autodeterminados (Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst, 2001; García-Calvo, Jiménez-Castuera, Santos-Rosa & Cervelló-Gimeno, 2003). En este sentido, en TR, las respuestas de los futbolistas podría estar supeditada a la intensidad de las mismas (Hortigüela, Salicetti & Hernández, 2017), por lo que realizar los cuestionarios momentos previos de la sesión de TR y previo a la CM, provoca un menor riesgo de fluctuación en la respuesta.

La dimensión de EF experiencia autotélica, guarda una fuerte relación directa con la variable general (©) de la MI en CM. Ello cobra sentido si se tiene en cuenta que dicha dimensión de EF hace referencia directamente a la MI, ya que implica una experiencia subjetiva del futbolista realizador de la acción, quien, independientemente del resultado, siente satisfacción por el simple hecho de realizarla, sin necesidad de ningún tipo de recompensa externa (García-Calvo et al., 2008). Según Fradejas & Espada (2018), los deportistas que practican deportes colectivos, como es el caso del fútbol, presentan mayores valores de MI. Del mismo modo, la dimensión de EF sentimiento de control, correlaciona directamente en CM con MI al conocimiento, MI al logro, y con MI a las experiencias estimulantes. La relación entre dichas dimensiones podría venir determinada por un gran conocimiento del deporte fútbol, el gusto por superarse a sí mismo o al rival mediante pequeños logros, o la excitación propia de una situación de CM, que transmitirían una sensación al sujeto de ejercer el control en situaciones difíciles (Csikszentmihalyi, 1990). Según Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Zafra-Santos, Rodríguez-Fernández, Chacón-Cuberos & Valdivia-Moral (2019), los entrenadores que se preocupan de sus deportistas, suele retornar sensaciones de bienestar por el deporte practicado.

Aparece una correlación importante positiva entre la dimensión del EF de distorsión del tiempo, y la MI a las experiencias estimulantes en CM. Podría ser también debido a la excitación durante la CM, y a estar el individuo tan focalizado y concentrado en la situación de CM, propiciando una pérdida de cohibición y una sensación de control sobre la actividad que se está realizando. De este modo se favorece una percepción subjetiva y modificada del paso del tiempo (Montero, 2010). En la línea de ello, los futbolistas muestran altos niveles de concentración durante la CM (González, Valdivia-Moral, Cachón, Zurita & Romero-Ramos, 2017).

Sin embargo, las correlaciones de mayor valor entre las diferentes dimensiones del EF, y los distintos tipos de ME, se presentan mayores cuanto más autodeterminado tiende a ser el tipo de ME, es decir, escasos en regulación externa, y van aumentando tanto en regulación introyectada como en regulación identificada. Ello pondría de manifiesto que las formas de motivación autodeterminadas, ya sean intrínsecas o extrínsecas, se relacionan positivamente con el EF (Kowal & Fortier, 1999; 2000).

Este estudio presenta una serie de limitaciones a tener en cuenta. En primer lugar, la evaluación del perfil psicológico podría ser completada con información de la relación con otros constructos como son las orientaciones disposicionales, los climas motivacionales, la percepción de éxito, o el estrés.

Estas dimensiones ofrecerían un estado más completo del perfil motivacional del futbolista en edad de desarrollo. En segundo lugar, la muestra no ha sido seleccionada de manera aleatoria, teniendo que adecuarse la elección a los deportistas que pertenecían a los equipos que voluntariamente participaron en el estudio. Finalmente, se insta a los investigadores a realizar estudios que puedan comparar las relaciones de estos constructos en función del tipo de entrenamiento (según la metodología utilizada) llevado a cabo.

Conclusiones

Los principales hallazgos de este estudio mostraron que los jóvenes futbolistas poseen fluctuaciones en la motivación y EF en función del contexto que le rodea. Se concluye que la MI se relaciona con las dimensiones del EF en contexto de CM, y sin embargo, las dimensiones de la ME se relaciona con las del EF en contexto de TR. Estas consideraciones deben ser tenidas en cuenta por el entrenador a la hora de planificar y diseñar tareas para el TR, utilizando una metodología adecuada y activa, muy parecida a las experiencias que se encuentran en la CM, con resolución de problemas y planteamientos tácticos globales, ya que aumenta sobremedida la MI en este contexto en los futbolistas.

Referencias

- Bakker, A.B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Bruins, B., & Karamat, D. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 442-450. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.003>.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología, 24*(2), 197-207.
- Blanco, H., Mayorga-Vega, D., Blanco, J.R., Peinado, J.E., & Jurado, P.J. (2019). Motivación hacia la clase de educación física en preadolescentes mexicanos y españoles. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 36*, 216-219.
- Cárdenas-Fernández, V., Chinchilla-Minguet, J.L., & Castillo-Rodríguez, A. (2017). Somatotype and body composition in young soccer players according to the playing position and sport success. *Journal of Strength and Conditioning Research*, ahead of print. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002125>.
- Castillo-Rodríguez, A., Madinabeitia-Cabrera, I., Castillo-Díaz, A., Cárdenas, D., & Alarcón-López, F. (2018). La impulsividad determina el rol desempeñado por los jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 27*(2), 181-188.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E., Rodríguez-Fernández, S., Chacón-Cuberos, R., & Valdivia-Moral, P. (2019). Motivación en la práctica del judo en deportistas no profesionales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 19*(74), 243-258. <http://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.005>.
- Cervelló-Gimeno, E.M., Moreno-Murcia, J.A., Martínez-Galindo, C., Ferriz-Morell, R., & Moya-Ramón, M. (2011). El papel del clima motivacional, la relación con los demás y la orientación de metas en la predicción del flow disposicional en educación física. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(1), 165-178.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of Sport Psychology, 3*, 184-202. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch8>.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 7-17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>.
- Cox, R.H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (Ed. VII). New York: McGraw-Hill.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York:
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. En A. J. Elliot, & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 598-608). New York: Guilford publications.
- Fernández, M.A., Bohórquez, M.R., & Jaenes, J.C. (2016). Estado de flow en futbolistas. *Revista Internacional de Deportes Colectivos, 25*, 14-37.
- Fradejas, E., & Espada, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 33*, 27-33.
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., Brito, J., & Martínez, H.A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 31*, 46-51.
- Fransen, J., Pion, J., Vandendriessche, J., Vandorpe, B., Vaeyens, R., Lenoir, M., & Philippaerts, R.M. (2012). Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6–12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *Journal of Sports Sciences, 30*(4), 379-386. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.642808>.
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2006). Youth sports: Implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight, 8*(3), 12-27.
- García-Calvo, T., Jiménez-Castuera, R., Santos-Rosa, F.J., & Cervelló-Gimeno, E.M. (2003). *Un estudio piloto sobre la relación entre la Teoría de las Metas de Logro, Motivación Intrínseca, Estado de «Flow» y Eficacia Percibida en jóvenes deportistas*. Trabajo presentado en el IX Congreso de Psicología del Deporte, León, España.
- García-Calvo, T., Jiménez-Castuera, R., Santos-Rosa, F.J., Reina-Vaíllo, R., & Cervelló-Gimeno, E.M. (2008). Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology, 11*(2), 660-669. <http://doi.org/10.1017/S1138741600004662>

- Gillet, N., Vallerand, R.J., Lafrenière, M.A.K., & Bureau, J.S. (2012). The mediating role of positive and negative affect in the situational motivation-performance relationship. *Motivation and Emotion*, 37(3), 465-479. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9314-5>
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero-Ramos, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6.
- Gould, D. (2010). Early sport specialization: A psychological perspective. *Journal of Physical Education, Recreation y Dance*, 81(8), 33-37. <https://doi.org/10.1080/07303084.2010.10598525>.
- Hortigüela, D., Salicetti, A., & Hernández, J. (2017) Contraste motivacional en educación física en función del gasto calórico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(72), 621-635. <http://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.002>
- Jackson, A.S., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C.J. (2001) Relationships between «flow», self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Keegan, R.J., Harwood, C.G., Spray, C.M., & Lavalley, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 97-107. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.006>.
- Kowal, J., & Fortier, M.S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368. <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>
- Kowal, J., & Fortier, M.S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608895>
- López-Chamorro, J.M., Sánchez-Oliva, D., Pulido-González, J.J., & Amado-Alonso, D. (2016). ¿Jugaré en la élite? Expectativas de llegar a profesional y su relación con la motivación en jóvenes jugadores de fútbol. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 153-156.
- López-Chamorro, J.M., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., & Amado-Alonso, D. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte*, 10(1), 113-119.
- Montero, C. (2010). *Un análisis de la motivación en judo desde la Teoría de la Autodeterminación*. Tesis doctoral. Universidad de Elche.
- Moreno-Murcia, J.A., Cervelló-Gimeno, E., & González-Cutre, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish journal of psychology*, 11(1), 181-191. <https://doi.org/10.1017/S1138741600004224>
- Moreno-Murcia, J.A., Cervelló-Gimeno, E., & González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de psicología*, 22(2), 310-317.
- Pazo, C.I., & Sáenz-López, P. (2008, abril). *Elaboración de las dimensiones, categorías y códigos para el análisis de la formación de los jóvenes talentos de fútbol*. Comunicación presentada en IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física. Córdoba, España. Recuperado de: <http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-082-020-004-001.html>
- Pazo, C.I., Sáenz-López, P., & Fradua, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291-299.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar Editorial SA.
- Ruiz-Juan, F., Baños, R., Fuentesal-García, J., García-Montes, E., & Baena-Extremera, A. (2019). Análisis transcultural del clima motivacional en alumnado de Costa Rica, México y España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(74), 351-369. <http://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.011>
- Russell, W.D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 83-107.
- Ryba, T.V., & Stambulova, N. (2013). *Athletes' careers across cultures* (pp. 235-254). London: Routledge.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F.M., Amado-Alonso, D., González-Ponce, I., & López-Chamorro, J.M. (2012). Análisis diferencial de la percepción del desarrollo de valores en las clases de educación física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 9-12.
- Stambulova, N., Franck, A., & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 79-95. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645136>
- Yoshida, K., Sawamura, D., Inagaki Y., Ogawa, K., Ikoma, K., & Sakai, S. (2014). Brain activity during the flow experience: a functional near-infrared spectroscopy study. *Neuroscience Letters*, 573, 30-34. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2014.05.011>