



UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Un análisis de la motivación en judo desde la Teoría de la Autodeterminación

Tesis doctoral presentada por:
D. Carlos Montero Carretero

Dirigida por:
Dr. D. Luís Miguel Ruíz Pérez
Dr. D. Eduardo Cervelló Gimeno

Elche, febrero de 2010

El sabio sabe que ignora

(Confucio)

No basta con adquirir sabiduría, es preciso además saber usarla

(Cicerón)

No tengo talentos especiales, pero sí soy profundamente curioso

(Albert Einstein)

*Solamente por medio de la ayuda y las concesiones mutuas,
un organismo que agrupe individuos en número grande o pequeño,
puede encontrar su plena armonía y realizar serios progresos*

(Jigoro Kano)

*Se debe hacer todo tan sencillo como sea posible,
pero no más sencillo*

(Albert Einstein)

A mis padres,
por darme todo sin esperar nada a cambio,
por disfrutar y sufrir conmigo,
por enseñarme a vivir.



AGRADECIMIENTOS

En la suma de agradecimientos que se detallan en este capítulo, se atisba la historia de un deportista que, en su afán por superarse, intenta día tras día dar continuidad a su formación académica, científica y personal.

Remontándome a la Teoría sobre la que se sustenta este trabajo, me considero una "*consecuencia*", el resultado de un diálogo constante con el medio en el que me he desenvuelto a lo largo de mi vida. Los sitios donde he vivido, las personas que me han rodeado, y mi propia persona han interactuado para dar un resultado final: **yo**.

Considero esta tesis doctoral como una extensión de mi personalidad, donde probablemente se desprende el amor por un deporte, el judo, y las esperanzas de un deportista de convertirse en científico, ordenando sus conocimientos en el intento de devolverle a esta disciplina, algo de lo que ella le dio anteriormente.

De familia humilde y trabajadora, mis padres y mi hermana fueron el mejor de los sustentos para que se forjaran mis cimientos. Digo humildes en la balanza social en la que nos medimos, pero no quiero engañar a nadie: ricos en valores, supieron proporcionarme todo lo necesario para que me sintiera querido y absolutamente feliz. **Papá**, de ti aprendí que no vale todo en esta vida, y que la dignidad es un cimiento firme sobre el que sentirse seguro y al que no todos aspiran. Te he visto trabajar para darnos lo mejor, y te confesaré algo: nuestros viajes de los viernes a Madrid, para entrenar allí, constituyen uno de los recuerdos más bonitos de mi vida. Tú me enseñaste a dar los buenos días cada vez que entrábamos a una tienda cuando me iba contigo a trabajar, tú me enseñaste a respetar a los mayores, tú me exigiste que fuera constante en mis proyectos, y te estaré eternamente agradecido.

Mamá, ¿Qué te voy a decir?... te has quitado todo para dárnoslo a Carolina y a mí. Has sido incondicional en todo lo que he hecho, comprensiva, generosa, desprendida, tierna. Me has enseñado a esforzarme por ser mejor persona, ya que tú eres sin duda la mejor que conozco. Gracias por aguantar mis malos ratos, mi mal humor cuando estaba a dieta para competir, por darme todos los caprichos que has podido, y sobre todo por estar junto a mi pase lo que pase, por sufrir mis decepciones y por disfrutar mis alegrías, gracias por ser como eres.

A mi lado, siempre estuvo mi hermana, **Carolina**, con la que comparto experiencias de infancia que sin duda marcaron mi vida. Cuatro monedas de 25 pesetas eran lo mismo que una de 100 pesetas, pero ella quería las cuatro porque eran más que una. Ese fue mi primer reto en la vida: “convencerte de que daba igual”, éramos niños. En los momentos difíciles siempre has estado ahí, sé que me quieres y aunque no siempre te lo demuestre, yo también a ti. Gracias por tu apoyo.

Pero dentro de la familia entiendo fundamental la existencia de mi tía **Ana**, que junto con sus hijos **César, Anita y Jorge** han sido y son fundamentales en mi vida. No olvidaré otro miembro de la familia y apoyo incondicional, **Santiago Quevedo** (Santi). Todos ellos eran el club de fans, capaces de ir hasta París en furgoneta para verme competir, para apoyarme. Tía, tú fuiste la que me enseñaste a montar en bici, la que me regaló mi primer diccionario de inglés, y sin duda la más feliz del mundo cuando los que te rodeamos progresamos en el contexto académico, aunque ninguno llegaremos a tu nivel de excelencia. Gracias.

Pero si hoy soy quién soy, es porque un día me apunté a una escuela de judo, en el único sitio que había en mi barrio. Empezaba sin saberlo una actividad que marcaría el resto de mi vida. Gracias a **Ángel Alonso**, profesor del Club de judo del Polígono de Toledo, tuve

la posibilidad de introducirme en una especialidad deportiva apasionante, y de conocer a una persona excepcional. Él me enseñó las bases del judo, y me abrió las puertas para seguir progresando cuando creyó que lo necesitaba, lo cuál describe exactamente su personalidad. *Eres una buena persona y muy generoso*. Muchísimas gracias Maestro.

El "**Maestro**" es a mi entender un término en el que convergen el judo y la ciencia, siendo una figura absolutamente determinante en ambos entornos. Dentro de este grupo se encuentra, seguramente, la persona más influyente en la consolidación de mis principios, inquietudes e ideales. El fallecido **José Luís De Frutos** Molinero ha sido, es y será la persona que más me ha impactado. Si hoy soy quién soy es por obra de José Luís, mi mentor. No pasa ni un solo día que no le recuerde y es que llevo grabada en el pecho una de las frases que colgaban de la pared de su gimnasio, donde aprendí todo lo que sé de judo: *"donde quiera que le lleve su camino, el alumno puede perder de vista a su maestro, pero no olvidarlo"*. Deja que te diga algo maestro: me siento el ser más afortunado del mundo por haber sido tallado por tu mano, por haber compartido tus conocimientos, tu filosofía y tu amistad, y por llevar para siempre tu firma. Has logrado que integre en mí una forma de entender las cosas, de disfrutar de mis seres queridos y de luchar por mis sueños, que hacen que cada día se abran puertas en mi vida. Me enseñaste judo, porque eras el mejor, me enseñaste en valores, pero me enseñaste algo muy importante, a decir "te quiero" sin miedos ni vergüenzas. Te recuerdo en el banco del gimnasio, sentado... eras el único en el mundo que reconocía mi estado de ánimo con sólo darme la mano y mirarme a los ojos, a ti no te hacía falta el POMS, eras espectacular. Eres la única persona de las que quiero que no podrá compartir conmigo ésta, nuestra tesis. Eres sin saberlo coautor de éste y cada uno de los trabajos que realizaré. Un millón de gracias.

Debo agradecer también en mi proceso de formación deportiva la ayuda de **Paco Lorenzo**, mi entrenador en el CAR de Madrid, que sin duda también me aportó todo lo que pudo. Gracias Paco, te considero mi amigo y debes saber que también te quiero. **Héctor Rodríguez**, me aportó conocimientos de la escuela cubana. Pero en el CAR de Madrid tengo un recuerdo especial para el "**Club de Míticos**" (**Aythami Ruano, Roberto Gómez, y Juan Binitch**), que me han hecho pasar algunos de los mejores ratos de mi vida, y que me ayudaron a pasar algunos de los momentos más duros de mi carrera deportiva. Sin ellos habría sido imposible superarlo. Gracias a **José Ramón Díaz Flor**, Director de la Blume, que me brindó su apoyo en esos años duros donde Carlos Montero no era un valor fácil por el que apostar. Tú supiste ver con otros ojos, y te ganaste con ello mi agradecimiento más profundo y mi amistad. De igual modo, agradezco a **Fernando González**, que me ayudara a entrenar en esos tiempos, de forma totalmente desinteresada.

Retornando a la figura del Maestro, debo agradecer a **Eduardo Cervelló** su ayuda sin limitaciones. Aunque las comparaciones son odiosas, y no es mi propósito medirme con nadie voy a situarte donde creo que te mereces: *Tú eres en mi nueva vida lo que José Luís de Frutos fue en mi etapa deportiva*, y los que me conocen sabrán, que eso es lo mejor que puedo decir de alguien. No hace mucho tiempo que nos conocemos, pero me has ayudado en unos parámetros que no se corresponden con el número de días que hace que trabajamos juntos. Te he llamado cuando estabas recogiendo a tu hija del colegio, cuando estabas con tu mujer en casa,... y siempre me has solventado las dudas que surgían con agrado. Pero todo eso es referente a tu predisposición, a tu dedicación, que sí es directamente proporcional a tus capacidades profesionales, a tu formación. Creo haber tenido la suerte de emprender mi nuevo viaje, en el barco de la ciencia, con el mejor patrón del mundo. Estoy seguro de que a tu lado aprenderé lo que jamás podría aprender sin tu ayuda, eres

fuentes de inspiración constante, y constituyes el manantial del que espero estarme nutriendo durante mucho tiempo. Gracias por contar conmigo en tu equipo de trabajo en la Facultad de Ciencias del Deporte de Elche, donde me siento más que a gusto para desarrollarme profesionalmente. Y por supuesto, gracias por ayudarme con esta tesis, de la que eres absolutamente partícipe y responsable. Espero que el resultado final sea de tu agrado y entono el "*mea culpa*" por los errores que haya podido cometer. **GRACIAS POR TODO MAESTRO.**

Gracias también a **Luís Miguel Ruiz Pérez**, codirector de esta tesis, por ayudarme en mis inicios como doctorando, y por creer en mí. He visto en tu persona la capacidad de ser bondadoso en perfecta armonía con un alto grado de capacitación profesional que tu trayectoria y tu currículum avalan. Muchas gracias.

Debo confesar que en mi traslado de Madrid a Alicante sufrí una etapa de cierto desconcierto en la que el proceso de producción de la tesis estaba un poco a la deriva. Tras hacer el DEA sobre la técnica en judo, me decidí por dar un cambio a la perspectiva de la temática. Éste fue el momento en el que decidí abordar un tema que había sido decisivo en mi carrera como deportista: "el aspecto psicológico". Analizando mi etapa como competidor desde la infancia hasta la presencia con el equipo nacional en Campeonatos de Europa y del Mundo, decidí intentar abordar algunas de las variables que a mi parecer habían sido influyentes y determinantes tanto en mi adherencia como en el rendimiento, pero; ¿cómo empezar? Fue entonces cuando **Vicente Carratalá** se brindó desinteresadamente a ayudarme, ofreciéndome su tiempo y toda la documentación de la que disponía. Él fue el primero que me habló de un modelo de motivación y él me ayudó a construir los cimientos sobre los que hoy se sustenta este trabajo. Por todo ello, Gracias.

Pero si hoy estoy en Alicante es sólo gracias a **Miriam Blasco**, que un día me llamó para decirme que yo era la persona a la que quería confiar la dirección técnica del Club que lleva su nombre, y que ella había mimado con cariño hasta llevarlo a lo más alto. Ella también creyó en mí, en lo profesional y en lo personal, e hizo gala de la personalidad que le llevó a ganar tantos y tantos títulos cuando decidió que quería que viniera con ella, en tiempos algo más difíciles. De ti aprendemos todos los que estamos cerca, eres resolutiva hasta límites insospechados, y sólo puedo agradecer que me hayas ayudado en todo lo que has podido. Gracias

Gracias a todos los compañeros de la titulación en Elche, **Fran Vera, Francis Moreno, José Luís López Elvira, Adolfo Aracil, Manolo Moya, Oscar Gutiérrez, Víctor López, Manolo Peláez y Manolo Gomis**, con los que las horas de trabajo en esta tesis han sido muchísimo más llevaderos. **Raúl Reina**, y su exquisito sentido del gusto, han contribuido en los aspectos de forma y maquetación de esta tesis. Muchísimas gracias Raúl. Agradecimiento especial merece también, la persona de **Juan Antonio Moreno Murcia**, que como especialista en la materia objeto de este trabajo de investigación, me ha proporcionado apoyo y documentación de gran utilidad para la realización del presente documento.

Gracias a los responsables de la federación Española de Judo Y Deportes Asociados, con su presidente **Juan Carlos Barcos** a la cabeza y **Serafín Aragüete** en la coordinación del proceso, por permitir que trabajáramos con los miembros del equipo nacional en los torneos internacionales y Campeonatos de España, ayudándonos en la recogida de datos.

De igual modo gracias a los responsables de la **Federación Gallega de Judo**, a la que me siento hermanado, y en especial a su Presidente, **Mario Muzas**, que se prestaron a colaborar en la recogida de datos con sus deportistas. Gracias a **Marcial, Purriños y**

Pier por colaborar en el proceso. Otras personas a las que agradezco su ayuda en la recogida de datos son **Marc, Sandra y Joan Marcoal**, de la federación catalana, a **Antonio Clager** de la Aragonesa y a **Diego** de la Andaluza.

Raúl Molina, Miguel Gallego, José Obrador, Jesule, Rodrigo Guirao y Héctor Nacimiento, también me habéis ayudado, comprendiéndome cuando estoy mal, pero sobre todo haciéndome sentir muy bien en tantos momentos que pasamos juntos. Con vosotros es mucho más fácil ser feliz, gracias.

Pero si hoy me siento realizado con algo, son mis alumnos, a los que intento transmitir todo lo que sé para que puedan tener éxito en la consecución de sus objetivos deportivos y personales. Sin saberlo, ellos también me dan a mí, cuando los veo en el tatami dándolo todo por expresar en un gesto técnico años de esfuerzo y sacrificio. De ellos extraigo tantas y tantas ideas para trabajar, que suponen también una fuente de inspiración. Gracias a mis alumnos del Club de Judo Miriam Blasco y a **Alfredo y Natalia**, responsables de la entidad, por ayudarme y perdonar mis ausencias provocadas por el proceso de formación paralela que supone mi carrera académica y profesional en la universidad. Y en especial a **Raúl Molina**, compañero de trabajo, que me ha proporcionado la tranquilidad de saber que los chicos están en buenas manos cuando yo faltaba por estar realizando esta tesis. Me has brindado tu ayuda siempre que te la he pedido, y sobre todo una amistad sin límites. Gracias amigo.

Agradezco a **José Alberto Valverde**, fundador del judo en Alicante, y educador vocacional sin igual, su ayuda en lo que al desarrollo del club de judo se refiere. Me has ayudado a no dudar en decisiones difíciles y formas de entender la vida. He recibido tu apoyo constante en lo profesional y en lo personal. Gracias maestro.

Me gustaría terminar este capítulo agradeciendo su ayuda, por extraño que pueda resultar, **a todos los que se esforzaron por ponerme las cosas difíciles en mi progreso.** Gracias a mis rivales deportivos en el tatami, porque me hicieron esforzarme por subir el nivel para poder batirlos. Gracias a aquellos que ponían piedras en mi camino e intentaron doblegarme extradeportivamente, porque me hicieron comprender que en la vida hay injusticias y me ayudaron sin saberlo en mi proceso de madurez, haciendo que me afanzara en mis principios éticos y morales. Gracias a todos por ello.

Seguramente este capítulo haya resultado algo más extenso de lo que en principio pudiera esperarse, pero creo absolutamente necesario que se reflejen en mi obra los agradecimientos a tantas personas que han sido decisivas en mi vida y que de uno u otro modo han contribuido a que hoy podamos tener este documento entre los dedos. Creo en el trabajo en equipo y me considero afortunado por contar con un equipo tan grande en mi vida.



Índice



ÍNDICE

Introducción.....	3
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	13
1.1. Motivación en el deporte	
1.2. Teoría de la Autodeterminación	
1.2.1. Presentación de la Teoría.....	18
1.2.2. Mini teorías que sustentan la TAD.....	20
1.2.2.1. Teoría de la Evaluación Cognitiva.....	20
1.2.2.2. Teoría de la Integración Organísmica.....	23
1.2.2.3. Teoría de la Orientación de Causalidad.....	29
1.2.2.4. Teoría de la Necesidad.....	30
1.2.3. Modelo jerárquico de la motivación (Vallerand, 1997).	31
1.2.3.1. Factores sociales.....	35
1.2.3.2. Interacciones de la motivación en los diferentes niveles de generalidad.....	39
1.2.3.3. Consecuencias.....	40
1.2.3.4. Instrumentos de medida de la Autodeterminación.....	41
1.3. Ansiedad en el ámbito del deporte	
1.3.1. Introducción.....	49
1.3.2. Concepto.....	50
1.3.3. Instrumentos de medida.....	67
1.4. Estado de Ánimo	
1.4.1. Introducción.....	73
1.4.2. Concepto.....	75
1.4.3. Instrumentos de medida.....	77
1.4.4. Flow	
1.4.5. Introducción.....	83
1.4.6. Concepto.....	85
1.4.7. Instrumentos de medida.....	97
1.4.8. Estado actual en investigación de laTAD en el deporte	103
1.5. Estudios de investigación	
1.5.1. Estudios de investigación más destacados desde la TAD en	

el deporte.....	113
1.5.1.1. Factores sociales: antecedentes.....	114
1.5.1.2. Autodeterminación y diferentes categorías deportivas.....	120
1.5.1.3. Consecuencias.....	126
1.5.2. Investigación en el deporte sobre ansiedad, estado de ánimo y flow desde la TAD.....	133
1.5.2.1. TAD y ansiedad.....	135
1.5.2.2. TAD y bienestar.....	139
1.5.2.3. Investigación del flow.....	146
1.5.3. Algunas investigaciones en judo relacionadas con motivación, ansiedad, estado de ánimo y flow	
1.5.3.1. Judo y motivación.....	150
1.5.3.2. Judo y ansiedad.....	152
1.5.3.3. Judo y estado de ánimo.....	157
1.5.3.4. Judo y flow.....	160
CAPÍTULO II. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	
2.1. Objetivos.....	167
2.2. Hipótesis.....	171
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	181
3.1. Muestra.....	185
3.2. Procedimiento.....	195
3.3. Instrumentos.....	201
3.3.1. Variables medidas y descripción de los instrumentos utilizados	
3.3.2. Medida de la percepción de las Necesidades Psicológicas Básicas en la práctica deportiva.....	201
3.3.3. Medida de la autodeterminación.....	202
3.3.4. Medida de la ansiedad rasgo.....	203
3.3.5. Medida de la ansiedad estado (precompetitiva).....	203
3.3.6. Medida del estado de ánimo.....	204
3.3.7. Medida del estado de flow.....	205

CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	209
4.1. Propiedades psicométricas de los instrumentos	
4.1.1. Escala de mediadores psicológicos (BPNES).....	213
4.1.1.1. Análisis de la consistencia interna	215
4.1.1.2. Estadísticos descriptivos	217
4.1.2. Escala de motivación deportiva (SMS).....	218
4.1.2.1. Análisis de la consistencia interna	222
4.1.2.2. Estadísticos descriptivos	222
4.1.3. Escala de Ansiedad Rasgo (STAI-r).....	223
4.1.3.1. Análisis de la consistencia interna	225
4.1.3.2. Estadísticos descriptivos	226
4.1.4. Escala de Ansiedad Estado (CSAI-2).....	226
4.1.4.1. Subescala de ansiedad estado "intensidad".....	226
4.1.4.1.1. Análisis de la consistencia interna	229
4.1.4.1.2. Estadísticos descriptivos	230
4.1.4.2. Subescala de ansiedad estado "dirección".....	231
4.1.4.2.1. Análisis de la consistencia interna	233
4.1.4.2.2. Estadísticos descriptivos	233
4.1.5. Escala de estado de ánimo (POMS).....	234
4.1.5.1. Análisis de la consistencia interna	234
4.1.5.2. Estadísticos descriptivos	236
4.1.6. Escala de estado de ánimo precompetitivo (POMS)...	237
4.1.6.1. Análisis de la consistencia interna	237
4.1.6.2. Estadísticos descriptivos	239
4.1.7. Escala del estado de flow (FSS).....	240
4.1.7.1. Análisis de la consistencia interna	240
4.1.7.2. Estadísticos descriptivos	241
4.2. Relación de las variables estudiadas. Correlaciones	
4.2.1. Entre mediadores psicológicos y motivación deportiva.....	245
4.2.2. Entre mediadores psicológicos y motivación deportiva con estado de ánimo.....	246
4.2.3. Entre mediadores psicológicos y motivación deportiva con estado de ánimo (precompetitivo).....	248
4.2.4. Entre mediadores psicológicos y motivación deportiva con	

ansiedad.....	249
4.2.5. Entre mediadores psicológicos y motivación deportiva con estado de flow.....	251
4.2.6. Entre los diferentes tipos de consecuencias estudiadas	
4.2.6.1. Entre ansiedad rasgo y estado.....	252
4.2.6.2. Entre ansiedad y estado de flow.....	254
4.2.6.3. Entre estado de ánimo precompetitivo y estado de flow en competición.....	256
4.2.7. Entre las variables estudiadas en situación de entrenamiento y las estudiadas en situación de competición	258
4.2.7.1. Entre estado de ánimo y estado de ánimo precompetitivo.....	259
4.2.7.2. Entre estado de ánimo en entrenamiento y ansiedad estado y estado de flow en competición	260
4.3. Análisis de las diferencias entre variables	
4.3.1. Diferencias en el estado de ánimo según el momento en que es medido.....	265
4.3.2. Diferencias en función del género, nivel deportivo y categoría de edad en las variables estudiadas.....	266
4.3.2.1. En los mediadores psicológicos.....	267
4.3.2.2. En la motivación deportiva.....	269
4.3.2.3. En la ansiedad rasgo y estado intensidad.....	271
4.3.2.4. En la ansiedad estado dirección.....	273
4.3.2.5. En el estado de ánimo.....	275
4.3.2.6. En el estado de ánimo precompetitivo.....	277
4.3.2.7. En el estado de flow.....	278
4.4. Análisis de regresión	
4.4.1. Análisis de regresión de predicción de la motivación en el deporte.....	283
4.4.2. Análisis de regresión de predicción de la ansiedad estado.....	284
4.4.3. Análisis de regresión de predicción del estado de ánimo.....	287
4.4.4. Análisis de regresión de predicción del estado de ánimo precompetitivo.....	289
4.4.5. Análisis de regresión de predicción del estado de ánimo	

precompetitivo a partir del estado de ánimo medido en entrenamiento.....	291
4.4.6. Análisis de regresión de predicción del flow a partir de la motivación.....	292
4.4.7. Análisis de regresión de predicción del flow a partir de la ansiedad rasgo.....	295
4.4.8. Análisis de regresión de predicción del flow a partir de la ansiedad estado.....	295
4.4.9. Análisis de regresión de predicción del flow a partir del estado de ánimo precompetitivo.....	296
CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	301
5.1. Discusión.....	305
5.2. Conclusiones.....	343
5.3. Dificultades y limitaciones.....	349
5.4. Prospectivas de futuro.....	355
5.5. Propuestas de intervención.....	359
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	371
ANEXOS.....	425