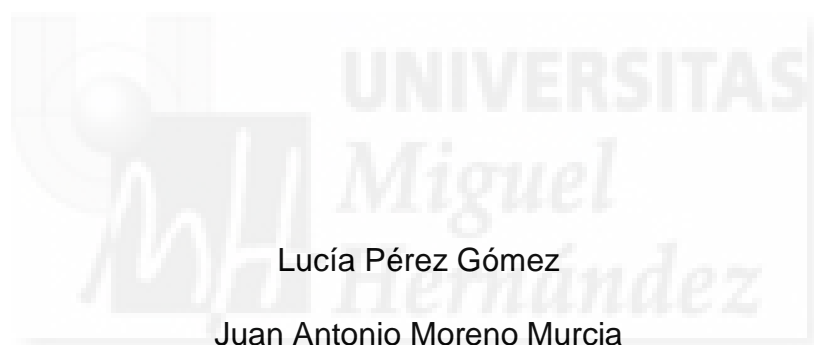


Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto



Lucía Pérez Gómez

Juan Antonio Moreno Murcia

Universidad Miguel Hernández de Elche

Centro de Investigación del Deporte

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

Resumen

El objetivo de este estudio es comprobar el efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y la motivación en jugadoras de baloncesto. Para ello utilizamos una muestra de 17 jugadoras de los equipos sénior del CB Ilicitano, de edades comprendidas entre 18 y 23 años. Como grupo experimental 9 jugadoras del sénior A y como grupo control 8 jugadoras de sénior B. A todos se les administró el cuestionario de regulación en el deporte (BRSQ), cuestionario para medir el soporte de autonomía o el estilo controlador del entrenador, cuestionario del florecimiento humano para ver como perciben ellas su éxito personal, cuestionario de la escala de medición de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio (PNSE) y otro cuestionario para controlar el rendimiento en situación real de juego de French y Thomas. Y también se llevó a cabo algunos test físicos para comprobar si mejoraban su rendimiento.

Palabras clave: deporte; baloncesto; mediadores psicológicos; soporte de autonomía; florecimiento humano; motivación integrada; satisfacción con la vida.

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

Efectos del soporte de autonomía en jugadores de baloncesto

Las personas pueden regular su conducta de forma autónoma y volitiva en la interacción con el entorno, favoreciendo así la calidad de la implicación y el bienestar psicológico, mientras que si por el contrario el ambiente social actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollará el malestar (Deci y Ryan 2000). En este sentido, algunos estudios (Ntoumanis y Standage, 2009; Standage y Gillison, 2007) muestran que un clima de apoyo a la autonomía predice positivamente las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada y diversas consecuencias positivas.

Ejemplo de ello es el fomento de la importancia del aprendizaje y progreso sobre la tarea a través de la promoción de climas motivacionales con implicación a la tarea (Moreno-Murcia, Cervelló Gimeno y Gonzalez-Cutre Coll) y el apoyo a la autonomía (Moreno-Murcia, Conde y Sáenz-López, 2012). En general, el apoyo ofrecido por los docentes en el aula tiene efectos directos en los estudiantes sobre las respuestas emocionales y motivacionales dentro y fuera de la misma incluso cuando terminan la época de secundaria (Moreno-Murcia, Huéscar, y Cervelló, 2012; Ntoumanis y Standage, 2009).

Y centrándonos en el deporte en particular, se ha demostrado que un apoyo de soporte de autonomía consigue en los atletas una mayor motivación autodeterminada hacia el deporte y que con ello se consigue un mayor nivel de rendimiento deportivo durante la competición. Así mismo, la percepción de autonomía está asociada con la motivación autodeterminada contextual, es decir, cuanto más apoyo de autonomía reciben los atletas por parte de su entrenador, más motivados están para su práctica deportiva (Gillet, Vallerand, Amoura y Valdés, 2010).

La toma de decisiones en deportes de estrategia como el voleibol, baloncesto, balonmano... es algo importante para conseguir un buen rendimiento deportivo y éxito. En muchas ocasiones los entrenadores no saben cuál es la mejor manera de entrenar este aspecto ya que depende de múltiples variables como los estados de ánimo, el carácter del jugador/a, capacidad cognitiva, importancia de la

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

competición, experiencias previas, público etc. Algunos estudios han intentado demostrar como la autonomía y la motivación intrínseca están unidas y hacen que la toma de decisiones en el deporte practicado mejore, pero hacen falta más estudios en esta línea para demostrar que la toma de decisiones depende en cierta medida de la motivación (Gil Arias, Jiménez Castuera, Moreno Arroyo, García González, Moreno Navarrete y Del Villar Álvarez, 2010).

Por otra parte, se ha visto en análisis longitudinales, que el soporte de autonomía utilizado por entrenadores, en este caso de fútbol y la satisfacción en las necesidades psicológicas básicas se vieron relacionadas positivamente en estos atletas y por el contrario cuando estos entrenadores utilizaban una metodología de enseñanza más controladora con sus jugadores, provocaban en ellos un sentimiento de frustración en la tarea y se producía un temprano abandono de la actividad (Burnout) si no se mantenía el soporte de autonomía durante las sesiones (Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé y Duda, 2012).

El objetivo de este estudio es comprobar el efecto que tiene el soporte de autonomía en la toma de decisiones y la motivación en jugadoras de baloncesto y también en el rendimiento físico de las mismas. Se espera que las jugadoras que reciban un estilo docente con mayor soporte de autonomía consigan una mayor motivación autodeterminada y tomen mejores decisiones dentro del terreno de juego, ya que, como se ha dicho anteriormente, gracias a este soporte de autonomía conseguirán una mayor motivación y mayor sensación de competencia, así como una mejora en la forma física y por tanto una mejora en su rendimiento deportivo, en la competición y en su seguridad a la hora de tomar decisiones, algo decisivo en su deporte.

Son muchas las investigaciones que han demostrado que entrenadores que basan su trabajo en el soporte de autonomía y se centran en el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca de Vallerand, consiguen una mayor motivación autodeterminada en estos deportistas y un mayor y mejor rendimiento deportivo (Nicolas Gillet, Robert, Vallerand, Sofiane Amoura y Brice Baldes, 2009).

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

Nosotros vamos a comprobar si utilizando soporte de autonomía y basándonos en este mismo modelo de motivación de Vallerand durante nuestros entrenamientos y partidos, conseguimos que las jugadoras de baloncesto tengan una mayor motivación hacia la actividad que realizan y consigan unos mejores resultados tanto físicos como psicológicos al final de la temporada de juego.

Método

Participantes

La muestra de nuestro estudio está compuesta por un total de 17 jugadoras de baloncesto con edades comprendidas entre los 16 y los 23 años. 9 de ellas de un equipo Sénior femenino A del Club Baloncesto Ilicitano (Elche) que forman el grupo experimental de nuestro estudio y 8 del Sénior femenino B del mismo club que forman nuestro grupo control. Todas juegan dentro de la misma competición, campeonato autonómico. Llevan aproximadamente unos 8-10 años jugando al baloncesto, empezaron en el colegio y desde hace unos 3-4 años están jugando en el Club Baloncesto Ilicitano (CBI).

Medidas

Soporte de autonomía. Se utilizó la escala *Learning Climate Questionnaire* (LCQ) de Jang, Reeve, Ryan, y Kim (2009) validado al contexto español por Nuñez, León, Grijalvo, y Martín-Albo (2012). Consta de nueve ítems que valoran el soporte de autonomía (e.g. “Me transmite confianza para hacer las cosas bien en baloncesto”) que los participantes perciben de su entrenador/a, y que fueron adaptados al contexto del deporte en este caso del baloncesto. La escala comienza con un encabezado introductorio como: “Mi entrenador/a...”. Esta se valora en una escala Likert de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 7 (*Totalmente de acuerdo*).

Mediadores psicológicos: *Cuestionario de la escala de medición de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio (PNSE)* de Wilson, Rogers, Rodgers, y Wild (2006), utilizamos la versión en español de Moreno-Murcia, Marzo, Martínez y Conte (2011) que consta de 18 ítems que

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

evalúa cada una de las necesidades psicológicas primarias: la competencia con frases como (e.g. “Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal”); la autonomía (e.g. “Siento que puedo hacer ejercicios a mi manera”); y los ítems y la relación con los demás (e.g. “Me siento atado a mis compañeros de ejercicios porque ellos me aceptan por quién soy”). Se utilizó una escala tipo Likert de (*Falso*) a (*Verdadero*). La fiabilidad de cada una de las variables de la escala fue de: competencia (.969), autonomía (.957) y relación (.511) y en la toma post competencia (.965), autonomía (.957), y relación (.527).

Motivación: *Cuestionario de regulación de conducta en el deporte (BRSQ)* de Lonsdale, Hodge, y Rose (2008), utilizamos la versión en español de Moreno-Murcia, Marzo, Martínez, y Conte, (2011) que consta de 36 ítems que miden MI general con frases como (e.g. “Porque lo disfruto” “ porque me gusta”); la MI sobre el conocimiento (e.g. “Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte”); la MI de estimulación (e.g. “Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad”); la MI de consecución (e.g. “Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo”); la regulación integrada (e.g. “Porque es parte de lo que soy”); la regulación identificada (e.g. “Porque los beneficios del deporte son importantes para mí”); la regulación introyectada (e.g. “Porque me sentiría avergonzado si lo abandono”); la regulación externa (e.g. “Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo”) y la desmotivación (e.g. “Sin embargo, no se por qué lo hago). La frase introductoria utilizada fue: “Participo en este deporte...” Se utilizó una escala tipo Likert de (*Nada es Verdad*) a (*Muy verdadero*). La fiabilidad de las variables de esta escala fue de: MI general (.788), MI conocimiento (.785), MI estimulación (.737), MI consecución (.584), R integrada (.774), R identificada (.376), R introyectada (.752), R externa (.534), desmotivación (.351) en la toma pre. Y en la toma post: MI general (.698), MI conocimiento (.759), MI estimulación (.740), MI consecución (.705), R integrada (.804), R identificada (.642), R introyectada (.753), R externa (.407), desmotivación (.453).

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

Técnica y táctica: *Test para comprobar el rendimiento de las jugadoras en situación real de juego*, de French y Thomas (1987) con tres partes, una de ellas donde se observa el control del balón (lo correcto e incorrecto), la toma de decisiones tanto en el pase, como el bote y el lanzamiento a canasta (correcto e incorrecto) y la ejecución también tanto con el bote como el pase y el lanzamiento. Realizamos dos test físicos para ver el rendimiento de las jugadoras antes y después de nuestra intervención.

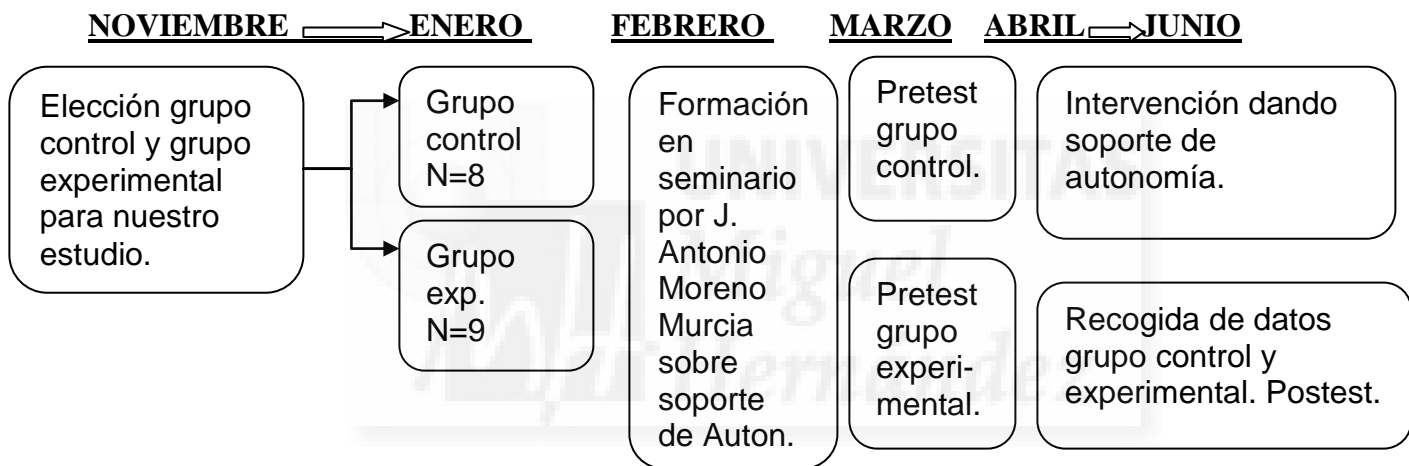
Resistencia: El primero fue *el test yo-yo de recuperación intermitente Nivel 1*, propuesto por el fisiólogo Danés Jean Bagnall (1994). Dicho test consta de realizar a unos 10 y 13km/h, 4 repeticiones 2x20 m de ida y vuelta. Después de estos 160 m la velocidad alcanzará los 13.5 km/h (3 veces 2x20 m) y luego los 14 km/h (4 veces 2x20 m). Sucesivamente la velocidad del test se incrementará 0.5 km/h cada 8 idas y vueltas (para un total de 320 m) hasta el agotamiento. Con 10 segundos de recuperación que permanecen constantes durante toda la prueba, el sujeto evaluado debe permanecer activo realizando una carrera lenta, desplazándose desde el cono de salida y llegada a otro cono situado a 5 m. Según Krustup et al. (2003), esta prueba exige una alta participación tanto de la vía aeróbica como de la anaeróbica, permitiendo analizar la capacidad para recuperar que tienen los sujetos durante la realización de ejercicio intenso. Este hecho permite que pueda ser utilizado para valorar con mayor fidelidad y precisión los cambios en la condición física producidos durante la temporada en deportes de tipo intermitente, como en nuestro caso es el baloncesto.

Fuerza: *Test de salto, squat jump* (test de Bosco) para valorar la fuerza explosiva en el miembro inferior. Lo hicimos primero haciendo marca en la pared para marcar la altura, luego, con los pies separados aproximadamente unos 20 cm de la pared, el tronco recto y los pies a la anchura de los hombros para volver a saltar y marcar en la pared para posteriormente medir el salto con el metro.

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

Bienestar: Florecimiento Humano. Se empleó la *Flourishing Scale* (FS) de Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Oishi, y Biswas-Diener (2009) validada al contexto español por Joseph y Moreno-Murcia (en revisión). Está representada con siete ítems que describen los aspectos más importantes del funcionamiento humano, relacionados con las relaciones positivas, los sentimientos de competencia y el significado atribuido a la vida (e.g. “Mis relaciones sociales son de apoyo y gratificantes”). La frase introductoria utilizada fue “Percibo mi éxito personal...”. Se utilizó una escala tipo Likert de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 7 (*Totalmente de acuerdo*).

Procedimiento y diseño de investigación



Se llevó a cabo un diseño cuasi-experimental con dos grupos, un grupo experimental (9 jugadoras) un grupo control (8 jugadoras). En primer lugar nos pusimos en contacto con el responsable del Club Baloncesto Ilicitano para informarle de nuestro estudio y pedirle permiso para llevarlo a cabo con las jugadoras de dos de sus equipos, Sénior femenino A y Sénior femenino B y nos diera su consentimiento.

En segundo lugar estuvimos revisando artículos con objetivos parecidos a los nuestros para ver que instrumento de medida utilizaríamos para nuestro estudio. Hablamos también con el entrenador del Sénior femenino B para informarle de lo que nos proponíamos a hacer con las jugadoras y quedar con él para poder pasar los cuestionarios y hacer los test físicos.

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

Se administró el pretest, pasamos los cuestionarios dando una pequeña explicación a las jugadoras de que iban cada uno de ellos, que contestarán con sinceridad y que no se dejaran ninguna por contestar y dando una breve explicación del estudio que íbamos a llevar a cabo. Procedimos después a la recogida de los test y a revisar que no se hubieran dejado ninguna por contestar y una semana después de pasar los test, realizamos los test físicos, test yo yo de recuperación intermitente nivel 1 (Bangsbo, 1994) y test de salto vertical (Bosco). Avisamos a las jugadoras unos días antes del día y la hora que íbamos a realizar los test físicos. Primero los realizamos con el grupo experimental y una semana más tarde con el grupo control ya que no coincidían en los horarios de entrenamientos y no pudimos hacerlos a la vez con los dos equipos.

Empezamos nuestra intervención con el grupo experimental dando soporte de autonomía. Para ello, primero nos formamos sobre cómo dar soporte de autonomía, realizamos ciertas actividades, grupos de discusión, ver que lenguaje utilizamos, nos grabamos para ver de dónde partíamos (si éramos más controladores o dábamos más soporte de autonomía).

La intervención tuvo lugar a través de la realización de un total de 36 entrenos (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma) programados, con una frecuencia de tres entrenos semanales durante tres meses. Los entrenos se realizaron en la pista de baloncesto del pabellón de la UMH. Tanto el grupo control como el experimental siguieron los mismos objetivos en las sesiones.

El grupo experimental, a diferencia del control, llevó a cabo una intervención metodológica que buscaba dar soporte de autonomía caracterizado por: utilizar un lenguaje informal, flexible y no controlador, permitir la crítica y fomentar el pensamiento independiente, estar abierto a modificar las exigencias impuestas y las actividades y estructuras poco interesantes, adoptar una actitud de escucha “empática”, fomentar los recursos motivacionales intrínsecos de las jugadoras ("*quiero hacer esto*"), proporcionando retos y opciones, teniendo en cuenta sus preferencias e intereses y estimulando la curiosidad, plantear actividades interesantes y relevantes, dar tiempo a las jugadoras para trabajar de

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

forma independiente y a su propia manera y permitirles tomar la iniciativa en las actividades de aprendizaje. Y tras la intervención, tres meses después se les pasó el postest.

Con la finalidad de que no existiera discrepancia entre lo que creíamos que estábamos haciendo y lo que realmente hacíamos, se midió el soporte de autonomía en las jugadoras, para recoger las percepciones de autonomía en la pista, de tal forma que tuviéramos información acerca de los efectos que el programa de búsqueda de la autonomía tenía en ellas. Tras la prueba t se comprobó el efecto de la intervención de soporte de autonomía en el grupo experimental.

Análisis de datos

Para analizar si existían diferencias en las variables objeto de estudio entre el grupo control y el grupo experimental antes de la intervención se realizó una prueba no paramétrica Kolmogorov-Smirnov con las variables pretest de los grupos. Luego, para comprobar las diferencias intra-grupo entre la toma pretest y la toma postest se llevó a cabo una prueba T no paramétrica para muestras relacionadas con cada uno de los grupos. También se realizó una prueba no paramétrica con las variables postest. Se analizó la consistencia interna de cada factor mediante el coeficiente de alfa de Cronbach. Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS 21.0.

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

Referencias

Alexander gil arias, Ruth Jiménez Castuera, M^a Perla moreno Arroyo,Luis García González, Beatriz

Moreno Navarrete,Fernando Del Villar Álvarez, (2010) *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 vol. 5, nº 1, pp. 29-44. 2010.

Diener,E.,Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Oishi, S., & Biswas-Diener,R. (2009)

Escala de florecimiento humano (fs). Flourishin Scale (FB)

French y Thomas, (1987). *Categorías de observación del rendimiento en situación real de juego*.

Isabel Balaguer, Lorena González, Priscila Fabra, Isabel Castillo, Juan Mercé b &

Joan L. Duda, (2012) *Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis*

Publisher: Routledge. Informa Ltd Registered in England and Wales Registered Number:

1072954 Registered office: Mortimer House,37-41 Mortimer Street, London W1T 3JH, UK

Journal of Sports Sciences, DOI:10.1080/02640414.2012.731517

Juan José Pulido, Francisco M. Leo, José L. Chamorro y Tomás García-Calvo, (2015) *¿Apoyan los*

entrenadores la motivación de sus deportistas?Diferencias en la percepción del

comportamiento. Revista de Psicología del Deporte 2015. Vol. 24, núm. 1, pp. 139-145

ISSN: 1132-239X. ISSNe: 1988-5636

Lonsdale, Hodge, y Rose (2008). Traducido por Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C., y

Conte, L. (2011). *Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ)*. 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(7), 355-369.

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

- Moreno, J. A., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2007). *Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación*. *Apuntes de Psicología* 2007, Vol. 25, número 1, págs. 35-51. ISSN 0213-3334.
- Moreno-Murcia, J. A., Conde, C., y Sáenz-López, P. (2012). *Importancia del apoyo de autonomía en la figura del docente de educación física*. *Tándem*. *Didáctica de la Educación Física*, 40, 18-27.
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., y Cervelló, E. (2012). *Prediction of adolescents doing physical activity after completing secondary education*. *Spanish Journal of Psychology*, 15, 90-100.
- Nicolas Gillet, Robert J. Vallerand, Sofiane Amoura, Brice Baldes (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2010) 155e161.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Morality in sport: A self-determination theory perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 365-380.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7, 194-202.
- Núñez, J. L., León, J., Grijalvo, F. y Martín-Albo, J., (2012). Measuring autonomy support in university students: the Spanish version of the learning climate questionnaire. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 1466-1472.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Standage, M., & Gillison, F. (2007). Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 704-721.

Efecto del soporte de autonomía en la toma de decisiones y en la motivación en jugadoras de baloncesto

Sung Hyeon Cheon, Johnmarshall Reeve, Tae Ho Yu, and Hue Ryen Jang (2014). The Teacher Benefits

From Giving Autonomy Support During Physical Education Instruction. *Journal of Sport &*

Exercise Psychology, 2014, 36, 331-346 <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2013-0231> © 2014

Human Kinetics, Inc.

Wilson, Rogers, Rodgers, y Wild Escala de medición de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el ejercicio (PNSE) (2006).

