

FACTORES MOTIVACIONALES QUE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN DE COMPETICIÓN Y SU RELACIÓN CON LA HABILIDAD FÍSICA PERCIBIDA GENERAL Y ESPECÍFICA

Alfonso Salguero del Valle, Eduardo Alvarez del Palacio, Belén Tabernero Sánchez*, Sara Márquez Rosa, Concepción Tuero del Prado

*Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte,
Universidad de León. *Universidad de Salamanca.*

INTRODUCCIÓN

El origen del término motivación se encuentra en el verbo latino *movere* que significa *mover*. La motivación podemos encontrarla definida de muchas y muy diversas maneras, pero en todas las definiciones vamos a encontrar implícita o explícitamente los conceptos de movimiento o activación, y así para describir estados de alta motivación se utilizan conceptos como, *excitación, energía, intensidad*, entre otros (Escartí y Cervelló, 1994). Una de las definiciones más simples y comúnmente aceptadas es la que hace referencia a *la intensidad y dirección del esfuerzo* (Sage y Loudermilk, 1979) o del *comportamiento* como prefiere denominarlo González (1997), el cual añade que se trata de un término muy amplio y que puede englobar muchos aspectos de la conducta. Según diversos autores (Weinberg y Gould, 1996; Morilla, 1994; González, 1997) *la intensidad del esfuerzo comportamiento se relaciona con la cantidad de empeño que una persona pone en una situación determinada, mientras que la dirección del comportamiento indica si el individuo se aproxima o evita una situación particular*. De dicha explicación se extrae que la motivación puede determinar la intensidad y orientación del comportamiento individual que, en la práctica del deporte, obviamente puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista (González, 1997).

La habilidad física percibida, se encuentra ubicado dentro de otro concepto más amplio, el de auto-eficacia. La auto-eficacia, en palabras de Bandura (1986), es *la creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los principios de las acciones requeridas para manejar situaciones eventuales o los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado*.

Una vez planteados los dos pilares básicos del estudio lo que pretendemos es determinar si existe alguna relación o influencia entre ellos, y si es así en que sentido, es decir, si aquellos sujetos que se perciben más hábiles se encuentran más motivados, o si la relación se produce de forma inversa.

METODOLOGÍA

Sujetos

El grupo de sujetos estaba constituido por 428 practicantes de natación competitiva (204 varones y 224 mujeres), con una edad media de 13,95 años y desviación estándar de 3,38. El grupo de nadadores alberga sujetos de distinto sexo, como acabamos de indicar, distintas edades, ya que en él se encuentran representadas todas las categorías que estipula el reglamento de la natación de competición (benjamín, alevín, infantil, junior y absoluta), de diferentes niveles competitivos (local, regional y nacional), de menor o mayor experiencia y de múltiples lugares de procedencia (16 clubes de natación procedentes de las comunidades de Castilla y León, Asturias, Galicia, Comunidad Valenciana y Murcia).

Denominación del club	Carácter del club (CCL)	Localidad
1. S.D. Venatoria	Privado	León
2. C.N. León	Público	León
3. C.N. Ponferrada	Privado	Ponferrada (León)
4. C.N. Refugio	Privado	Valladolid
5. A. Helmántica Natación	Público	Salamanca
6. A.D. Zamora	Privado	Zamora
7. C.N. Coruña	Privado	A Coruña
8. F.N. Carballo	Privado	Carballo (A Coruña)
9. C.N. Lalín	Público	Lalín (A Coruña)
10. C.N. Pabellón Ourense	Privado	Ourense
11. A.D. Manuel Llanceza	Privado	Mieres (Asturias)
12. Escuela F.A.N. Grado	Público	Grado (Asturias)
13. C.N. Ciudad de Oviedo	Público	Oviedo (Asturias)
14. C.N. Avilés	Privado	Avilés (Asturias)
15. C.N. Castalia Castellón	Privado	Castellón de la Plana
16. C.N. Lorca	Privado	Lorca (Murcia)

Tabla 1. Distribución de los nadadores por clubes

Protocolo

En la elaboración del presente estudio se establecieron una serie de fases en el diseño experimental que pasaremos a comentar a continuación. Para recoger la información necesaria y poder alcanzar los objetivos marcados para este trabajo se elaboró una *batería de test*. Dichos test o cuestionarios sufrieron un proceso de tratamiento y ajuste a las características del estudio y de la muestra.

La citada batería consta de tres cuestionarios: *Cuestionario Sociodemográfico* de elaboración propia, *Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva* (Gill y cols., 1983)¹ y la *Escala de Habilidad Física Percibida* (Ryckman y cols., 1982)

¹ Los autores señalados corresponden a los que desarrollaron la primera versión de cada uno de los cuestionarios, los cuales han sufrido distintas modificaciones hasta la versión utilizada en este trabajo.

Una vez elaborada la batería se administró la misma a un grupo de 32 nadadores con objeto de realizar un *estudio piloto*. Una vez efectuado este y haciendo las correcciones oportunas se administró a la muestra objeto de estudio. A los nadadores más jóvenes se les administró el de forma individual, mientras que en el resto de casos tuvo lugar de forma grupal y con un tiempo límite de 45 minutos. El momento de la temporada deportiva elegido para la administración fue uno de los periodos preparatorios específicos.

Transcurridos 6 meses desde la primera administración se llevó a cabo un *test-retest* con objeto de determinar la validez directa de los distintos cuestionarios.

La *significación estadística* de las diferencias existentes entre los distintos parámetros estudiados se realizó mediante un análisis de varianza de una vía (Anova), y mediante el cálculo de la Correlación Canónica² y de la Lambda de Wilks³. Las diferencias significativas fueron determinadas mediante el test de Newman-Keuls, con un nivel de significación de $p < 0,05$. Previamente se efectuó un análisis factorial con el Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva con el objeto de determinar su consistencia interna y fiabilidad.

RESULTADOS

Una vez concluida la fase experimental y con objeto de adaptar el *Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva* a las características de la muestra se llevó a cabo un *análisis factorial* que nos permitió reagrupar los distintos ítems en siete factores:

Factores	Denominación	Nº de ítems que agrupa
Factor 1 (F1)	<i>Salud/forma física</i>	7
Factor 2 (F2)	<i>Diversión/colaboración</i>	4
Factor 3 (F3)	<i>Competición</i>	8
Factor 4 (F4)	<i>Influencia de otros</i>	3
Factor 5 (F5)	<i>Afiliación</i>	3
Factor 6 (F6)	<i>Estatus social</i>	4
Factor 7 (F7)	<i>Liberar energía/catarsis</i>	4

Tabla 2. Composición factorial del Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva

Una vez efectuado el análisis factorial se realizó la *correlación entre los ítems* de cada uno de los siete factores que componen el *Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva* para determinar la consistencia interna de los mismos. En la *tabla 3* mostramos la *media de la*

² Permite determinar el grado de relación entre los diferentes grupos y la función discriminante. Representa la parte de variabilidad total que puede atribuirse a diferencias entre grupos.

³ Permite evaluar la significación estadística de las funciones discriminantes. Es una medida multivariante de las diferencias de grupos en las variables discriminantes.

correlación inter-item y el alfa de Cronbach obtenido tras llevar a cabo dicha correlación en cada factor.

Factores	Media corr. inter-item	Alfa de Cronbach
F1.-Salud/forma física	0,37	0,80
F2.-Diversión/colaboración	0,41	0,72
F3.-Competición	0,35	0,79
F4.-Influencia de otros	0,3	0,67
F5.-Afilación	0,42	0,68
F6.-Estatus social	0,54	0,82
F7.-Liberar energía/catarsis	0,33	0,66

Tabla 3. Media de correlación inter-item, alfa de Cronbach obtenido en los distintos factores que componen el Cuestionario de Motivos de Participación

En la tabla 4 mostramos el coeficiente de correlación (r) obtenido en cada uno de los factores tras haber administrado el Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva por segunda vez a 110 individuos. La segunda administración se efectuó con un intervalo de 6 meses respecto a la primera.

Factores	Coefficiente de correlación (r)
F1.-Salud/forma física	0,88
F2.-Diversión/colaboración	0,71
F3.-Competición	0,73
F4.-Influencia de otros	0,69
F5.-Afilación	0,71
F6.-Estatus social	0,70
F7.-Liberar energía/catarsis	0,76

Tabla 4. Coeficiente de correlación (r) obtenido en los distintos factores del Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva

Los resultados obtenidos en el resto de escalas que componen la batería de test de los nadadores al realizar el test-retest, se pueden observar en la tabla 5.

Cuestionarios	Coefficiente de correlación (r)
Habilidad Física Percibida General	0,75
Habilidad Física Percibida Específica ⁴	0,81

Tabla 5. Coeficiente de correlación (r) obtenido en las Escalas de Habilidad Física Percibida.

⁴ Los items de esta subescala hacen referencia directa a la natación de competición.

Para efectuar el primero de los análisis, que establece la relación entre *habilidad física percibida general* (HFP G) en los *factores motivacionales*, se establecieron dos grupos. Se considera que forman parte del grupo “Alto” aquellos sujetos que obtuvieron una puntuación igual o mayor a la media en el apartado HFP G, y son integrantes del grupo “Bajo” aquellos que puntuaron por debajo de dicha media.

Correlación canónica	Lambda de Wilks	p
0,261	0,932	0,001

Tabla 6. Valores de correlación canónica, lambda de Wilks y nivel de significación (p) obtenidos al efectuar análisis de varianza entre la *habilidad física percibida general* (HFP G) y los siete factores motivacionales

HFP G	n	media F1	desv. est.	p
Alto	204	29,64	4,35	0,001
Bajo	224	27,63	4,86	

Tabla 7. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- *habilidad física percibida general* (HFP G) y *factor salud/forma física* (F1)

HFP G	n	Media F3	desv. est.	p
Alto	204	34,97	4,68	0,001
Bajo	224	33,13	5,08	

Tabla 8. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- *habilidad física percibida general* (HFP G) y *factor competición* (F3)

HFP G	n	Media F5	desv. est.	p
Alto	204	12,64	2,40	0,007
Bajo	224	12,01	2,43	

Tabla 9. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- *habilidad física percibida general* (HFP G) y *factor afiliación* (F5)

HFP G	n	Media F6	desv. est.	p
Alto	204	11,88	4,03	0,001
Bajo	224	10,50	3,85	

Tabla 10. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- *habilidad física percibida general* (HFP G) y *factor estatus social* (F6)

A continuación se analizó la influencia de la *habilidad física percibida específica* (HFP E) - medida con la subescala que agrupa los ítems que hacen referencia directa a la natación de competición - en la puntuación de los factores motivacionales. Con dicho fin y como ya se hizo para el caso anterior se establecieron dos grupos. Se considera que forman parte del grupo “Alto” aquellos que obtuvieron una puntuación igual o mayor a la media en el apartado HFP E, y son integrantes del grupo “Bajo” aquellos que puntuaron por debajo de dicha media.

En primer lugar y como se llevó a cabo el cálculo de los coeficientes que aparecen en la *tabla 11*.

Correlación canónica	Lambda de Wilks	p
0,277	0,923	0,001

Tabla 11. Valores de correlación canónica, lambda de Wilks y nivel de significación (p) obtenidos al efectuar análisis de varianza entre la *habilidad física percibida específica* (HFP E) y los siete factores motivacionales

HFP E	n	media F1	desv. est.	p
Alto	200	29,63	4,36	0,001
Bajo	228	27,70	4,85	

Tabla 12. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- *habilidad física percibida específica* (HFP E) y factor salud/forma física (F1)

HFP E	n	media F2	desv. est.	p
Alto	200	17,82	2,17	0,001
Bajo	228	17,32	2,64	

Tabla 13. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- *habilidad física percibida específica* (HFP E) y factor diversión/colaboración (F2)

HFP E	n	media F3	desv. est.	p
Alto	200	35,07	4,33	0,001
Bajo	228	33,10	5,31	

Tabla 14. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- *habilidad física percibida específica* (HFP E) y factor competición (F3)

HFP E	n	media F4	desv. est.	p
Alto	200	11,30	2,89	0,001
Bajo	228	10,60	2,79	

Tabla 15. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- *habilidad física percibida específica* (HFP E) y factor influencia de otros (F4)

HFP E	n	media F6	desv. est.	p
Alto	200	12,12	4,01	0,001
Bajo	228	10,34	3,80	

Tabla 16. Número de sujetos, media, desviación estándar y nivel de significación (p).- habilidad física percibida específica (HFP E) y factor estatus social (F6)

DISCUSIÓN

Consideraciones generales acerca de la construcción de los cuestionarios de ambas baterías: propiedades psicométricas

La correcta selección, tratamiento y análisis de los instrumentos de medida, cuestionarios o escalas en este caso, son condición indispensable para obtener éxito en cualquier investigación científica. En este apartado pretendemos establecer si los instrumentos utilizados presentan una validez y una consistencia interna y fiabilidad aceptables, midiendo los mismos aspectos psicológicos que las versiones en inglés.

El *Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva* se estructuró en siete factores, los cuales actúan como pequeñas escalas, en base a los resultados del *análisis factorial* el cual se ha efectuado del mismo modo a como lo hicieran anteriormente autores de referencia en nuestro trabajo como Klint y Weiss (1987) con un resultado de seis factores en una investigación realizada con gimnastas; Gould y cols. (1985), con nadadores, Klint y Weiss (1986), con gimnastas, y Brodtkin y Weiss (1990), de nuevo con nadadores, con los que coincidimos con un producto de siete; Ryckman y Hamel (1993) con un cuestionario que se estructuró en ocho factores, los mismos que se obtuvieron en la versión original de Gill y cols.(1983); Balaguer y Atienza (1994) con un resultado de nueve para un trabajo realizado con tenistas; y Wang y Wiese-Bjornstal (1997) con diez factores para una investigación llevada a cabo en China.

La distribución en seis, siete, ocho, nueve o diez factores, se podría deber, según Cruz (1997), al mayor o menor número de integrantes de las muestras de los diferentes estudios mencionados.

La *correlación inter-item* realizada dentro de cada factor arrojó resultados muy similares a los obtenidos por los autores citados en el párrafo anterior. Los valores alfa de Cronbach obtenidos en nuestro estudio varían entre 0,66 (*liberar energía/catarsis*) y 0,82 (*estatus social*). En el caso de Gill y cols. (1983) los resultados oscilaron entre 0,30 (*amistad*) y 0,78 (*equipo*). Brodtkin y Weiss (1990) obtuvieron valores entre 0,53 (*otros significantes*) y 0,95 (*características de la natación competitiva*). Los resultados (alfa de Cronbach) obtenidos por Ryckman y Hamel (1993) se encontraron entre 0,62 (*miscelánea*) y 0,88 (*forma física*). Wang y Wiese-Bjornstal. (1997) se movieron entre 0,29 (*influencia familiar*) y 0,77, (*competencia/competición*). Balaguer y Atienza (1994) encontraron valores entre 0,46 (*relaciones amistosas*) y 0,76, (*autorealización/estatus*). Kint y Weiss (1987) establecieron unos valores entre 0,71 (*desarrollo de habilidades*) y 0,86 (*forma física*).

Como se desprende del análisis realizado en el párrafo anterior, podemos afirmar que hemos obtenido un coeficiente alfa de Cronbach aceptable con lo que consideramos que el *Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva* utilizado en nuestro estudio tiene un adecuado grado de consistencia interna y fiabilidad.

Por otro lado, la realización del *test-retest* nos permitió determinar de forma directa la validez de constructo de los diferentes cuestionarios. Los resultados obtenidos para cada factor en el caso del *Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva* oscilaron entre un coeficiente de correlación (r) entre la primera y la segunda administración de 0,69 (*influencia de otros*) y de 0,88 (*salud/forma física*). El coeficiente de correlación (r) medio obtenido en el citado cuestionario fue de 0,73, el cual mejora ligeramente el 0,68 obtenido por Gould y cols. en 1985 en un trabajo realizado con una muestra similar a la del presente estudio.

La consistencia interna y fiabilidad de la *Escala de Habilidad Física Percibida* fue demostrada por diversos autores mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach. Ryckman y cols. (1982), autores de esta escala, obtuvieron un resultado de 0,76, ligeramente superior al 0,71 obtenido por Klint y Weiss (1987). McAuley y Gill (1983) encontraron, para la *Escala de Habilidad Física Percibida* con ítems específicos para el deporte (gimnasia), un valor de 0,72. En ambos casos la validación indirecta de la escala se demostró comparando los resultados obtenidos con ella con los obtenidos a través de otras como la *Escala de Auto-Concepto Físico de Tenesse* de Fitts, que también medía la habilidad física percibida.

En el presente trabajo se determinó únicamente la validez de forma directa a través del cálculo del coeficiente de correlación (r) a través de la técnica del *test-retest*. El coeficiente obtenido en la *Escala de Habilidad Física Percibida General*, la cuál coincide con la desarrollada por Ryckman y cols. en 1982, fue ligeramente mayor al encontrado por estos autores (0,75 frente a 0,69). Este último resultado y los de la *Escala de Habilidad Física Percibida Específica* (0,81) y de la *Escala de Habilidad Física Específica Global* (0,78) se pueden considerar ampliamente satisfactorios y nos permiten afrontar con total seguridad y confianza los resultados obtenidos.

Relación entre los factores motivacionales y habilidad física percibida

El análisis de varianza realizado entre los dos grupos (“Alto” y “Bajo”) en que se dividió a los sujetos en función de la habilidad física percibida general y los distintos factores motivacionales, ha permitido observar la tendencia de los sujetos del grupo “Alto” a obtener niveles también más altos en todos los factores. Estas diferencias entre grupos se ponen de manifiesto de forma significativa en el caso de los factores *salud/forma física, competición, afiliación, y estatus social*.

Cuando estudiamos esta relación en base a los grupos de habilidad física percibida específica observamos la misma tendencia, encontrando diferencias significativas a favor del grupo “Alto” en todos los factores excepto en dos, *afiliación y liberar energía/catarsis*.

Este análisis nos permite afirmar que los sujetos más motivados se perciben además más hábiles, lo que favorecerá que este grupo de individuos se esfuerce más y en consecuencia obtenga unos mejores resultados. Esto refuerza lo expuesto por Feltz y Petlichkoff (1983), los cuales señalan que los sujetos con una percepción más baja de habilidad son más proclives al abandono.

Existen algunos estudios que señalan algunos resultados en el mismo sentido de los expuestos. Ryckman y Hamel (1993), intentando establecer las relaciones entre la habilidad física percibida y las respuestas de 123 sujetos al *Cuestionario de Motivos de Participación Deportiva* de Gill y cols. (1983), encontraron únicamente diferencias significativas en dos factores de los ocho que componían este cuestionario y señalan cierta relación entre la

motivación intrínseca, la cual nosotros hemos asociado fundamentalmente a la diversión⁵, y jóvenes atletas “Altos” en habilidad física percibida. McAuley y cols. (1991) encontraron una relación positiva entre auto-eficacia y motivación intrínseca para participar en programas de aeróbic. Lázaro y cols. (1996) obtuvieron resultados menos significativos pero con la misma tendencia en un estudio realizado con jugadores de baloncesto. Otros estudios como los de Klint y Weiss (1987), Kavussanu y Roberts (1996), Weigand y Broadhurst (1998) o Newton y Duda (1999) señalan resultados en este sentido, aunque este último bajo diversos condicionantes.

BIBLIOGRAFÍA

- BALAGUER, I., ATIENZA, F. (1994.) Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis. *Apunts*, 31, 285-299.
- BANDURA, A. (1986b). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall.
- BRODKIN, P., WEISS, M.R. (1990). Developmental differences in motivation for participating on competitive swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- CRUZ, J. (1997). *Psicología del deporte. Personalidad, evaluación y tratamiento psicológico*. Madrid: Síntesis Psicología.
- ESCARTÍ, A., CERVELLÓ, E. (1994). La motivación en el deporte, en Balaguer, I. (Dir.) *Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación.
- FELTZ, D.L., PETLICHKOFF, L.M. (1983). Perceived competence among interescholastic sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 8, 231-235.
- GILL, D.L., GROSS, J., HUDDLESTON, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- GONZÁLEZ, J.L. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- GOULD, D., FELTZ, D., WEISS, M.R. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- KAVUSSANU, M., ROBERTS, G.C. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 264-280.
- KLINT, K., WEISS, M. (1986). Dropping in and out. Participation motives of current and former youth gymnast. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 106-114.
- KLINT, K., WEISS, M. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's Competence Motivation. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- LÁZARO, I., VILLAMARÍN, F., LIMONERO, J.T. (1996). Motivación para participar y auto-eficacia en jóvenes jugadores de baloncesto. *IV Congreso Nacional y Andaluz de*

⁵ Newton y Duda (1999) establecieron un alto índice de correlación entre el factor que ellos denominaron *diversión/interés* y la motivación intrínseca.

la Actividad Física y el Deporte. Investigación y Aplicación. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.

- MCAULEY, E., GILL, D.L. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport Psychology*, 5, 410-418.
- MCAULEY, E., WRAITH, S., DUNCAN, E. (1991b). Self-efficacy, perceptions of success and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 21, 139-155.
- MORILLA, M. (1994). El papel del entrenador en la motivación deportiva. *El Entrenador Español de Fútbol*, 60, 26-31.
- NEWTON, M., DUDA, J. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal, orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 63-82.
- RYCKMAN, R.M., HAMEL, J. (1993). Perceived physical ability differences in the sport participation motives of young athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 270-283.
- RYCKMAN, R.M., ROBBINS, M.A., THORNTON, B., CANTRELL, P. (1982). Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900.
- SAGE, G., LOUDERMILK, S. (1979). The female athlete and role conflict. *Research Quarterly*, 50, 88-96.
- WANG, J., WIESE-BJORNSTAL, D. (1997). The relationship of school type and gender to motives for sport participation among Youth in the people's Republic of China. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 13-24.
- WEIGAND, D.A., BROADHURST, C.J. (1998). The relationship among perceived competence, intrinsic motivation, and control perceptions in youth soccer. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 324-338.
- WEINBERG, R.S., GOULD, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.