

Motivación deportiva: marcos para comprender participación y compromiso

La motivación deportiva es el conjunto de procesos que orientan, energizan y regulan la participación y el esfuerzo en el deporte, interpretados mediante marcos que distinguen motivos, criterios de competencia, explicaciones de resultados y calidad de la regulación.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5196 palabras de cuerpo

Resumen

La motivación deportiva reúne preguntas diferentes: por qué una persona participa, qué considera un logro, cómo explica sus resultados y con qué grado de voluntad mantiene su actividad. Esta monografía compara el enfoque de la motivación de logro, las metas de logro, la atribución y la autodeterminación, según Moran y Toner, Tod y Standage. Distingue esfuerzo visible, razones declaradas, criterios de éxito y calidad del compromiso. Examina cómo las percepciones del entorno y las experiencias de competencia influyen en las hipótesis de cada marco. Los ejemplos hipotéticos muestran que una misma conducta admite varias preguntas sin convertirlas en explicaciones equivalentes. La evidencia comentada conserva sus poblaciones, tiempos de seguimiento y límites; las revisiones consultadas no constituyen una actualización de 2026.

Palabras clave: motivación deportiva; participación; metas de logro; atribución; autodeterminación; compromiso deportivo; clima motivacional

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/motivacion-deportiva-marcos-para-comprender-participacion-y-compromiso.html>



Esquema editorial original para separar preguntas. La apertura de los sectores organiza la lectura y no cuantifica motivos ni asigna pesos a las teorías.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022); Martyn Standage (2023).

Un constructo que requiere una pregunta precisa

Decir que una deportista está motivada puede significar que eligió participar, que se esfuerza, que persevera o que disfruta lo que hace. Estas afirmaciones no describen lo mismo. Moran y Toner presentan la dirección y la intensidad del esfuerzo como una definición organizadora; Tod distingue la elección de una actividad de la energía invertida en ella. Esta entrada permite formular dos preguntas iniciales: hacia qué actividad se dirige la persona y cuánto esfuerzo dedica. Tod añade que la motivación no se observa de forma directa, sino que se infiere de acciones, comportamientos y autoinformes. La conducta visible es información relevante, aunque su significado necesita aclararse. ^{[1] [2]}

Una persona puede asistir con regularidad y realizar las tareas con dedicación por razones que otra participante no comparte. El registro de asistencia describe presencia; no identifica por sí mismo interés, presión o sentido personal. Tod advierte que algunas razones no se comunican o no son plenamente conscientes para quien participa. Por eso, preguntar por la motivación exige distinguir lo observado, lo expresado y la explicación teórica. Esta distinción no convierte cualquier relato en

falso. Evita dar a una conducta una explicación única antes de investigar cómo la persona interpreta su actividad.^[2]

Moran y Toner examinan una dificultad de los enfoques intuitivos: explicar una conducta mediante una disposición cuya existencia se deduce únicamente de esa misma conducta produce circularidad. La comparación puede aplicarse al lenguaje cotidiano sobre esfuerzo. Si alguien dice que una jugadora entrena porque tiene mucha motivación y justifica esa motivación solamente porque entrena, ha cambiado el nombre de lo observado, pero todavía no ha ofrecido una explicación independiente. El problema es lógico; no consiste en negar que existan diferencias entre deportistas. El reto es proponer información y relaciones que puedan examinarse fuera de la etiqueta inicial.^[1]

También conviene separar motivación de activación. El capítulo de Moran y Toner cuestiona que elevar la excitación antes de competir equivalga a motivar eficazmente. Una intensidad visible de emoción no identifica la dirección del esfuerzo ni demuestra una mejor regulación de la tarea. En esta monografía no se prescribe una activación ideal ni una rutina previa al partido. Se conservan preguntas diferentes: cómo se moviliza la persona, qué procura lograr y cómo interpreta lo que ocurre. El análisis de participación y compromiso necesita esas diferencias porque una expresión enérgica y una práctica sostenida no son indicadores intercambiables.^[1]

Razones para participar y experiencias de permanencia

Tod organiza la motivación de participación alrededor de las razones para comenzar y continuar en un deporte. Su revisión contempla aprender habilidades, relacionarse con otras personas, mantenerse activo y disfrutar. Estas categorías ayudan a reconocer diversidad; no constituyen una lista completa ni un orden universal de prioridades. La misma participante puede combinar razones y modificar su importancia con el tiempo. El propósito de conocerlas es comprender qué actividad está buscando y cómo se relaciona esa búsqueda con la oferta deportiva. Reducir a todas las personas a querer ganar deja fuera razones que el capítulo considera relevantes incluso en contextos competitivos.^[2]

Comprender por qué alguien participa tampoco explica todo lo que sucede cuando ya está entrenando. Tod distingue esta pregunta del estudio de pensamientos, emociones y comportamientos durante la actividad. Saber que una persona ingresó para compartir con amistades no determina cómo interpretará una corrección técnica, una derrota o una exigencia nueva. Los marcos motivacionales amplían la pregunta de entrada: pueden analizar cómo se define la competencia, cómo se explica un resultado o con qué sentido se acepta una tarea. La diversidad de motivos

y la diversidad de procesos deben conservarse sin usar una como sustituto de la otra.^[2]

Las razones para retirarse también son variadas en el capítulo: menor disfrute, dificultades de relación, falta de tiempo, lesiones, pocas oportunidades de jugar o interés en otra actividad. No todas están bajo el mismo control del entrenador. Esta observación impide que la retirada se interprete automáticamente como falta de voluntad. Una descripción responsable distingue la decisión, las condiciones que la acompañan y la explicación que ofrece quien la toma. No se desarrolla aquí una evaluación de lesiones ni un protocolo para evitar abandono. El foco consiste en comprender por qué una sola etiqueta motivacional puede ocultar situaciones distintas.^[2]

Ejemplo hipotético propio: dos adultos se inscriben en un grupo de voleibol. Una persona quiere compartir un espacio social; otra busca desarrollar habilidades para competir. Ambas pueden valorar la actividad y asistir con frecuencia. Si la organización aumenta la exigencia competitiva, las experiencias podrían diferir, pero el ejemplo no permite anticipar quién continuará. Habría que conocer las prioridades actuales, las relaciones y las condiciones de participación. La comparación sirve para formular preguntas, no para repartir niveles de motivación. Standage añade una diferencia útil: la continuidad conductual puede acompañarse de distintas formas y calidades de regulación, de modo que permanecer no informa por sí solo sobre la experiencia de compromiso.^[3]

Motivación de logro: aproximarse al éxito y evitar el fracaso

El enfoque de motivación de logro examina situaciones en las que el rendimiento se valora frente a un criterio de excelencia. Tod presenta el modelo de Atkinson a partir de dos motivos: alcanzar éxito y evitar fracaso. Los primeros se relacionan con orgullo y satisfacción anticipados; los segundos, con vergüenza y malestar ante un resultado desfavorable. El modelo no obliga a ubicar a cada deportista en una sola clase. Ambas tendencias pueden estar presentes, y la conducta propuesta depende de su combinación con características de la situación. Esta formulación aporta más que una etiqueta de persona ambiciosa o temerosa.^[2]

La probabilidad percibida de éxito y el valor atribuido al resultado forman parte de la explicación presentada por Tod. Una tarea no tiene la misma relevancia para todas las personas, y la expectativa de lograrla tampoco es idéntica. El modelo relaciona características personales y situacionales para comprender tendencias de aproximación y evitación. Su valor comparativo está en hacer visibles esas relaciones. No se ofrece aquí una fórmula para calcular la motivación de una deportista ni una puntuación que permita predecir su actuación. La explicación del

libro es un marco teórico cuyo uso requiere información sobre motivos, expectativas y contexto.^[2]

Moran y Toner sitúan la necesidad de logro dentro de los primeros enfoques de personalidad y señalan dificultades de medición y definición. Un problema relevante es tratar éxito y fracaso como hechos con significado uniforme. Ganar puede ser el criterio central para una persona; mejorar su actuación o responder a una exigencia propia puede serlo para otra. Su revisión vincula esta dificultad con la atención posterior a percepciones y procesos cognitivos. Tod, por su parte, conserva el modelo de Atkinson como una forma de comprender motivos múltiples que interactúan con la situación. La comparación muestra énfasis distintos entre los capítulos, sin declarar que uno haya resuelto todos los problemas del otro.^{[1] [2]}

Ejemplo hipotético propio: una nadadora considera participar en una prueba nueva. Puede valorar el aprendizaje y anticipar satisfacción si mejora, mientras teme una evaluación desfavorable de su equipo. Conocer solamente su inscripción o su decisión de no competir no permite estimar la combinación de estas experiencias. La pregunta del marco sería qué representa el éxito, qué consecuencias teme y cómo estima la dificultad. Para este ejemplo no se inventan probabilidades ni se deduce una disposición permanente. El modelo interesa porque plantea variables adicionales a la mera presencia de esfuerzo y porque permite examinar cómo una misma oportunidad deportiva puede tener significados diferentes.

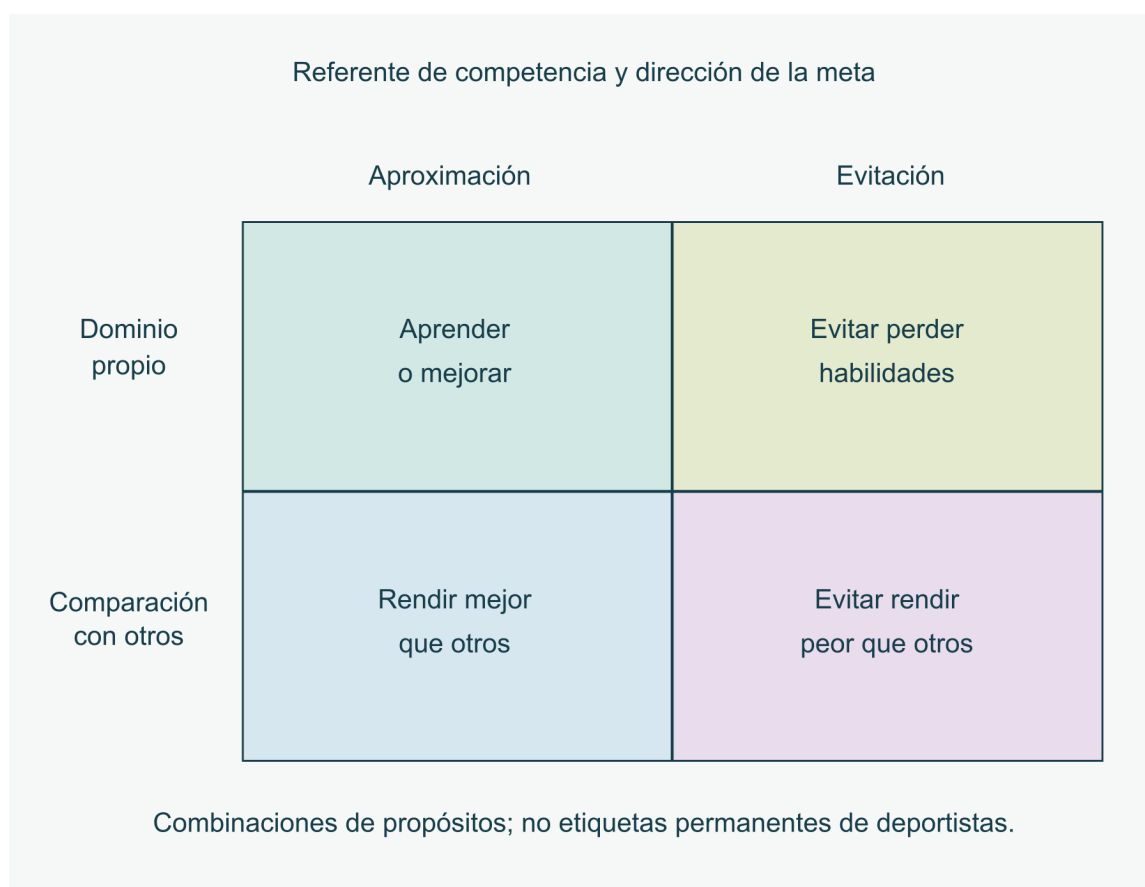
Metas de logro: cómo se define demostrar competencia

La teoría de las metas de logro desplaza la atención hacia el criterio con el que se interpreta la competencia. En la orientación a la tarea, el éxito se define mediante aprendizaje, dominio o mejora respecto de actuaciones propias. En la orientación al yo, se define mediante comparación con otras personas. Tod explica que una participante orientada a la tarea puede querer ganar y, aun así, evaluar el encuentro por la calidad de su actuación. Por tanto, el deseo de victoria no basta para identificar todo el criterio de logro. Moran y Toner también presentan la percepción del éxito como punto central de este enfoque.^{[1] [2]}

La palabra rendimiento necesita precisión porque aparece en clasificaciones diferentes. En metas de logro puede aludir a demostrar una competencia superior a la de otros. En establecimiento de metas, Moran y Toner denominan metas de rendimiento a estándares personales, diferenciados de las metas de resultado y de proceso. Son usos distintos dentro del mismo capítulo. Confundirlos podría llevar a interpretar un objetivo de mejorar una marca personal como si necesariamente expresara comparación social. Esta monografía compara marcos; no desarrolla una programación de objetivos. La precaución terminológica permite identificar qué clasificación se utiliza antes de extraer una conclusión sobre motivación.^[1]

Moran y Toner incluyen una distinción adicional entre aproximación y evitación. Aprender más y procurar no perder habilidades se relacionan con el dominio, pero difieren en la dirección de la preocupación. Superar a otras personas y evitar quedar por debajo también comparten referencia social sin expresar la misma meta. Esta organización amplía el análisis más allá de dos etiquetas. No es necesario interpretar todos estos propósitos como disposiciones estables ni asignar a una persona un cuadrante definitivo. El texto presenta propuestas y resultados de investigación; en un caso individual habría que conocer qué objetivo está activo y en qué situación.^[1]

Tod destaca que tarea y yo pueden combinarse, y que los resultados asociados a una orientación al yo dependen también de la competencia percibida y de la presencia de orientación a la tarea. Moran y Toner exponen debates sobre cómo se relacionan estas orientaciones y sobre sus cambios contextuales. Conviene conservar esa diferencia de énfasis: una descripción introductoria de combinaciones no resuelve por sí sola todas las cuestiones conceptuales. Tampoco corresponde convertir yo en sinónimo de egoísmo o tarea en garantía de comportamiento correcto. Se están comparando criterios de competencia y asociaciones investigadas, no valorando moralmente a una deportista a partir de una palabra.^{[1] [2]}



Organización gráfica original de los referentes y direcciones de metas que presenta Moran y Toner. Los cuadrantes expresan combinaciones conceptuales, sin representar resultados estadísticos ni perfiles definitivos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

Orientación, implicación y clima motivacional

Tod diferencia una orientación relativamente general de la implicación en una meta durante una situación concreta. Una persona que suele valorar comparación social puede concentrarse en aprender durante un ejercicio; otra que habitualmente destaca mejora propia puede preocuparse por demostrar superioridad en un encuentro particular. La diferencia permite estudiar el contexto sin presentar una respuesta del momento como identidad permanente. Moran y Toner recogen, asimismo, que las metas pueden variar entre entrenamiento y competición e incluso dentro de un partido. La comparación de una disposición con una experiencia situacional necesita mantener sus niveles de referencia.^{[1] [2]}

El clima motivacional describe, en estos capítulos, características del entorno de logro tal como son percibidas: qué se reconoce, cómo se evalúa, qué se comunica sobre errores y qué criterios reciben atención. No equivale simplemente al resultado del equipo. Un ambiente que valora desarrollo de habilidades y esfuerzo puede diferir de otro que enfatiza comparación entre participantes y sanciona errores. Tod contempla al entrenador y a compañeros en esta experiencia social. El término clima reúne mensajes y prácticas que ayudan a interpretar la actividad, aunque no convierte a todas las personas de un equipo en receptoras de una experiencia idéntica.^[2]

Moran y Toner señalan cuestiones no resueltas sobre la interacción entre orientaciones y factores situacionales. También cuestionan utilizar medidas diseñadas para comparaciones generales como si bastaran para caracterizar intensivamente a una deportista. Estas observaciones son límites del capítulo consultado, no una revisión de todos los instrumentos disponibles. Su utilidad para esta comparación es conceptual: antes de atribuir una conducta a una orientación, hay que aclarar qué disposición se ha medido, qué situación se describe y qué información permite relacionarlas. Un nombre compartido por varios estudios no demuestra que todos analicen el mismo nivel de experiencia.^[1]

Ejemplo hipotético propio: una jugadora interpreta una sesión de técnica como oportunidad de mejorar y un partido como ocasión de demostrar que merece un puesto. El entrenador comunica criterios distintos en ambos escenarios. Esa diferencia puede orientar una investigación sobre implicación y clima, pero no basta para atribuir al entrenador una causa exclusiva ni para concluir que la jugadora carece de estabilidad. Sería pertinente preguntar qué mensajes percibió, qué objetivo priorizó y cómo respondió a las tareas. Esta lectura conserva la relación entre persona y situación que Tod presenta, sin convertir el caso en una intervención recomendada o en una clasificación psicológica definitiva.^[2]

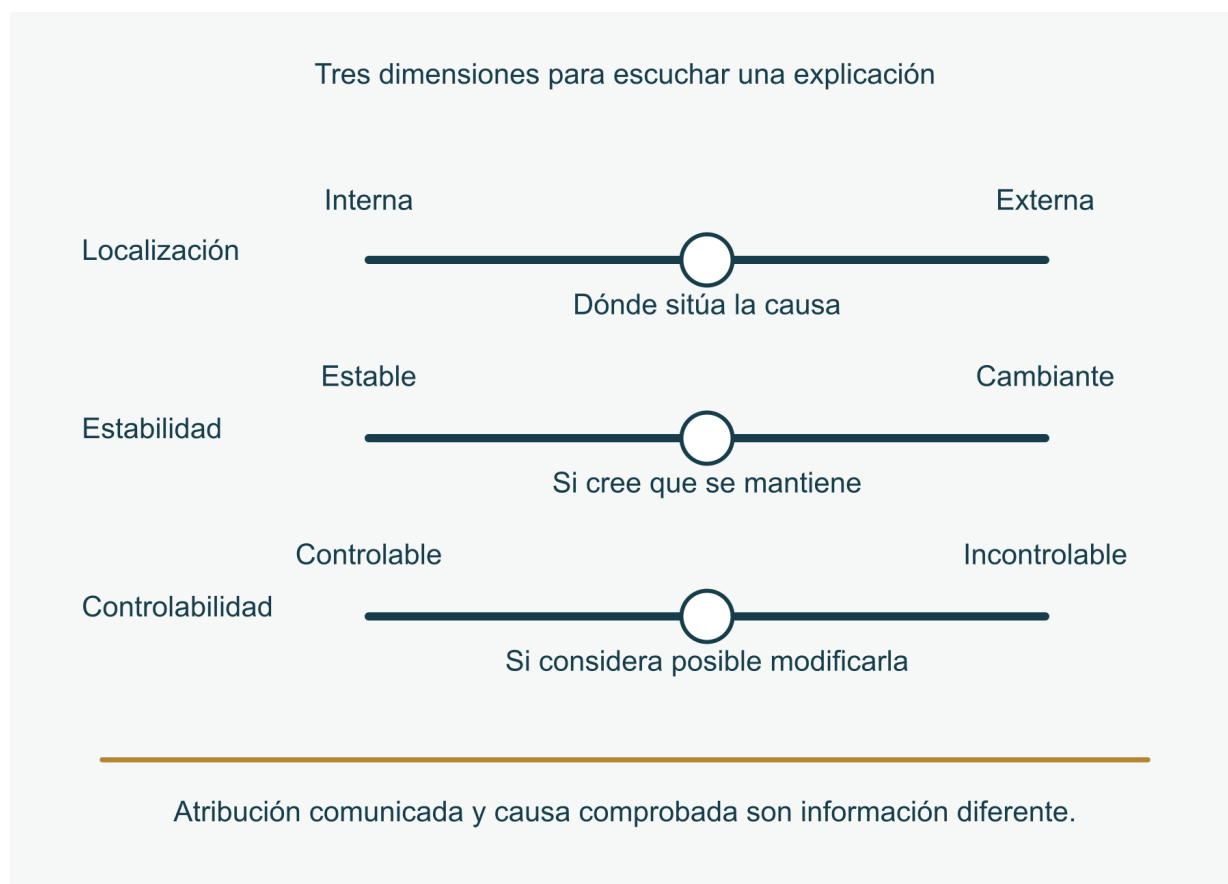
Atribución: explicar un resultado sin confundir relato y causa

Las atribuciones son explicaciones que las personas ofrecen sobre resultados o acontecimientos. Tod presenta su utilidad para comprender pensamientos, emociones y conductas posteriores. Moran y Toner enfatizan cómo se construyen explicaciones de éxitos y fracasos. La pregunta central difiere de la teoría de metas de logro: esta última analiza qué se considera demostrar competencia; la atribución examina a qué se adjudica lo ocurrido. Las preguntas pueden relacionarse porque la valoración de un resultado influye en lo que se busca explicar. Aun así, una razón ofrecida después del encuentro no debe tratarse como prueba suficiente de su causa real.^{[1] [2]}

Tod organiza las atribuciones mediante estabilidad, localización interna o externa y controlabilidad. La estabilidad concierne a si la causa se percibe como persistente o cambiante. La localización pregunta si se sitúa en la persona o fuera de ella. La controlabilidad examina si se considera susceptible de cambio por la persona o por otros. Son dimensiones distintas. Una explicación interna no tiene que representar algo controlable; una circunstancia externa puede admitir modificaciones. El análisis necesita escuchar el significado de la respuesta en lugar de deducirlo únicamente del sustantivo utilizado. Moran y Toner advierten que una misma frase puede expresar interpretaciones temporales diferentes.^{[1] [2]}

Ejemplo hipotético propio: después de un partido, una deportista afirma que la rival jugó mejor. Puede estar describiendo ese encuentro o suponiendo una diferencia duradera entre ambas. No se deduce cuál de las dos interpretaciones tiene a partir de la frase aislada. Preguntar si espera que cambie la situación y qué aspectos considera modificables aportaría información al análisis atribucional. Tampoco permite certificar que la rival haya sido técnicamente superior en todos los componentes del juego. La respuesta subjetiva y una evaluación del desempeño son información diferente. El ejemplo muestra por qué una explicación necesita contexto temporal y un referente claro.

Moran y Toner plantean límites relacionados con acontecimientos de múltiples causas, diferencias entre victoria y éxito percibido y cambios de explicación con el paso del tiempo. Tod presenta el reentrenamiento atribucional como una aplicación del marco, pero aquí no se desarrolla un protocolo. Corregir una atribución no consiste en sustituir cualquier explicación por un mensaje positivo ni en responsabilizar a la deportista de todo resultado. La comparación teórica pregunta cómo una interpretación se relaciona con expectativas y experiencias posteriores, conservando la posibilidad de circunstancias externas y de información todavía incompleta. También evita usar una explicación pesimista aislada como diagnóstico clínico.^[1]



Composición editorial original. Los selectores simbolizan preguntas cualitativas sobre una atribución, sin valores numéricos ni respuestas atribuidas a participantes. El relato de una causa no verifica por sí mismo esa causa.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

Autodeterminación: distinguir intensidad y calidad de la regulación

La autodeterminación introduce una pregunta sobre la calidad con la que se sostiene la conducta. Standage organiza su capítulo alrededor de la distinción entre motivación autónoma y controlada. Importa si la persona experimenta interés o acepta el valor de lo que realiza, o si se siente presionada mediante contingencias externas o exigencias internas. La intensidad del esfuerzo no resuelve esta diferencia. Dos participantes pueden entrenar con dedicación mientras una acepta la tarea como significativa y otra la realiza principalmente para evitar culpa o desaprobación. Este ejemplo conceptual no clasifica a personas concretas; distingue experiencias que el marco propone investigar.^[3]

Motivación intrínseca significa participar por el interés y la satisfacción inherentes a la actividad. Motivación extrínseca supone una finalidad instrumental, pero no es una categoría homogénea de presión. Standage distingue formas extrínsecas que varían en autonomía, desde contingencias externas hasta valores asumidos e integrados.

Tod presenta la misma precaución: una persona puede combinar motivos y los tipos de regulación no son etapas que necesariamente se atraviesan en un orden fijo. Esta comparación conserva las distinciones básicas necesarias para leer los marcos. No desarrolla de forma exhaustiva las miniteorías ni transforma la regulación en una escala de mérito personal.^{[2] [3]}

Una tarea poco interesante puede aceptarse porque se comprende su importancia para un objetivo que la persona valora. Standage utiliza las demandas prolongadas y algunas tareas monótonas del deporte para explicar el papel de la internalización. Esta idea impide identificar automáticamente motivación de calidad con disfrutar cada momento. También permite distinguir una razón instrumental aceptada de otra sostenida mediante presión. El resultado buscado no informa por sí solo sobre esa diferencia. La lectura requiere conocer cómo la persona se relaciona con el propósito y con las condiciones en las que se solicita su esfuerzo.^[3]

Moran y Toner presentan el paso de una oposición general entre intrínseco y extrínseco hacia la distinción entre regulación autónoma y controlada. Sus formulaciones introductorias deben leerse junto con la diferenciación más específica de Tod y Standage, porque hablar de motivación extrínseca como si toda fuera equivalente perdería información. Tampoco se equipara amotivación con falta de asistencia o con intensidad baja en una sesión: es un constructo relacionado con ausencia de deseo de participar, cuyo estudio necesita evidencia. La comparación de marcos aporta vocabulario para hacer preguntas precisas; no permite concluir, a partir de una observación aislada, qué regulación predomina.^{[1] [3]}

Necesidades psicológicas y condiciones sociales del deporte

Standage presenta autonomía, competencia y relación como necesidades psicológicas básicas que articulan las proposiciones de autodeterminación en el deporte. La autonomía se relaciona con experimentar voluntad en la acción; la competencia, con sentirse eficaz; y la relación, con conexión y pertenencia. Tod explica cómo un entorno puede facilitar o dificultar estas experiencias. En este marco, no se trata de tres motivos opcionales que solo importan cuando alguien los declara. Son requisitos propuestos por la teoría para comprender calidad motivacional y funcionamiento. Una síntesis comparativa debe distinguir esa proposición de las razones particulares para ingresar a un equipo.^{[2] [3]}

Necesidad de competencia y criterio de logro no son sinónimos. Las metas de logro estudian cómo se define demostrar competencia, mientras que la perspectiva de necesidades se pregunta por la experiencia de eficacia y su relación con el funcionamiento. Del mismo modo, asistir para encontrarse con amigos puede ser un motivo declarado; sentir aceptación o rechazo durante la sesión corresponde a una experiencia relacional. Estas conexiones permiten comparar sin borrar diferencias. No

se deduce satisfacción de una necesidad porque se haya ofrecido una actividad con intención de promoverla. El capítulo de Standage insiste en estudiar la significación de los acontecimientos y de los entornos para quien participa.^[3]

Standage diferencia satisfacción y frustración de necesidades y revisa asociaciones con experiencias deportivas favorables y desfavorables. La comparación no interpreta frustración como simple inexistencia de una actividad agradable. Puede involucrar presión, experiencias de incompetencia o deterioro relacional. A la vez, la presencia de un resultado deportivo favorable no identifica automáticamente satisfacción de todas las necesidades. El marco amplía los resultados de interés hacia bienestar y experiencia, aunque estos no deben confundirse con una evaluación clínica. En esta monografía se conservan los constructos y las relaciones revisadas; no se infiere enfermedad ni se ofrece tratamiento a partir de una condición motivacional.^[3]

Los agentes sociales contemplados por Standage incluyen entrenadores, compañeros y familiares, aunque su exposición se concentra especialmente en los climas creados por entrenadores. La misma conducta de apoyo puede contribuir a más de una necesidad. Por ejemplo, aclarar una tarea y escuchar dudas no corresponde de forma exclusiva a una sola experiencia. El autor también señala que las prácticas pueden variar entre situaciones. Por ello, apoyo y control no se leen como etiquetas invariables de una persona. La pregunta es qué comportamientos se comunican, cómo se experimentan y qué relaciones se observan con la participación, dentro de una población y un periodo concretos.^[3]

Recompensas y competición: el significado del acontecimiento

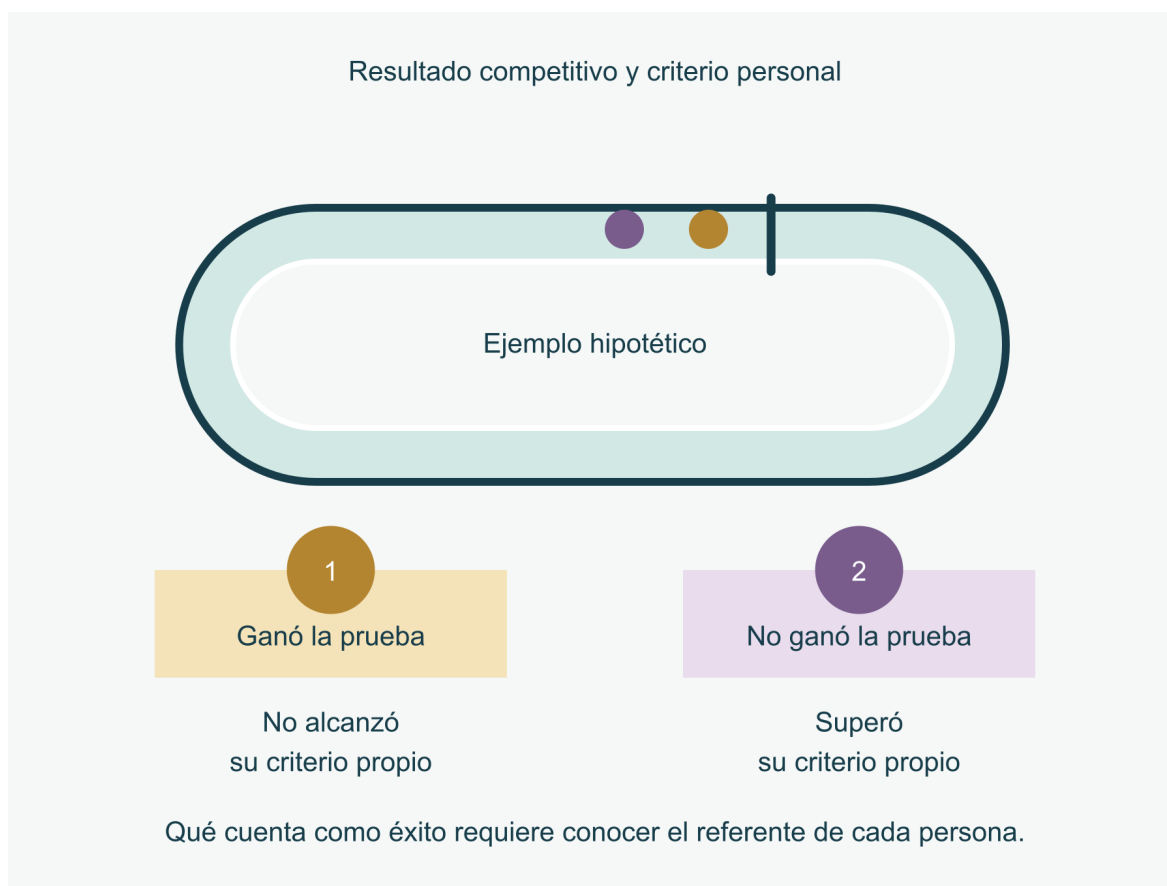
Tod y Standage diferencian el carácter informativo y el carácter controlador de acontecimientos como premios y retroalimentación. Un reconocimiento puede ofrecer información sobre progreso o ser experimentado como presión para cumplir una exigencia. La intención de quien lo entrega y la interpretación de quien lo recibe no tienen que coincidir. Esta distinción impide resumir la evidencia en que todo premio motiva o en que todo premio destruye el interés. Moran y Toner también examinan circunstancias en las que recompensas y elogios modifican la motivación. La comparación requiere precisar qué se entrega, cómo se comunica y con qué experiencia se relaciona.^{[1] [2] [3]}

Standage revisa estudios sobre becas deportivas con resultados complejos: algunos apoyan una reducción de motivación intrínseca y otros no muestran el mismo patrón o encuentran diferencias entre grupos. El capítulo vincula estas diferencias con el significado informativo o controlador del reconocimiento y destaca la necesidad de investigar las circunstancias. Aquí se menciona esa heterogeneidad como límite de una generalización; no se evalúan programas actuales de becas ni se aconseja aceptar o rechazar financiación. Las observaciones pertenecen a estudios concretos

resumidos por el autor. La fuente no autoriza atribuir una experiencia motivacional uniforme a toda persona que reciba apoyo económico.^[3]

La competición también admite experiencias distintas. Standage distingue presión por vencer de oportunidades de desafío, aprendizaje y cooperación. No atribuye a competir, por sí solo, una consecuencia motivacional idéntica. Tod señala, además, que querer ganar puede combinarse con preocupación por la mejora propia. Las teorías comparten atención al entorno, pero sus vocabularios no son equivalentes. La comparación social de las metas de logro identifica un referente de competencia; la presión de autodeterminación describe un modo de regulación. Establecer una conexión entre ambos exige investigar cómo se vive esa comparación, en vez de convertir cualquier interés competitivo en regulación controlada.^{[2] [3]}

Ejemplo hipotético propio: un equipo participa en un torneo y reconoce una mejora técnica al terminar. El reconocimiento podría ser entendido como información sobre aprendizaje o como condición para seguir siendo valorado por el entrenador. El ejemplo no decide cuál experiencia ocurre ni predice la siguiente actuación. Permite separar el objeto material, el mensaje y su significado para participantes concretos. También invita a preguntar por los criterios del reconocimiento y por las relaciones del grupo. Estas preguntas se derivan de la comparación conceptual; no constituyen una receta para utilizar premios ni una afirmación de eficacia de una práctica de entrenamiento.



Ejemplo hipotético propio: clasificación competitiva y valoración del logro pueden diferir. La pista y los símbolos ilustran esa diferencia; no corresponden a una competición real ni prueban una respuesta motivacional.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022); Martyn Standage (2023).

Persistencia, compromiso y cambios a lo largo de la temporada

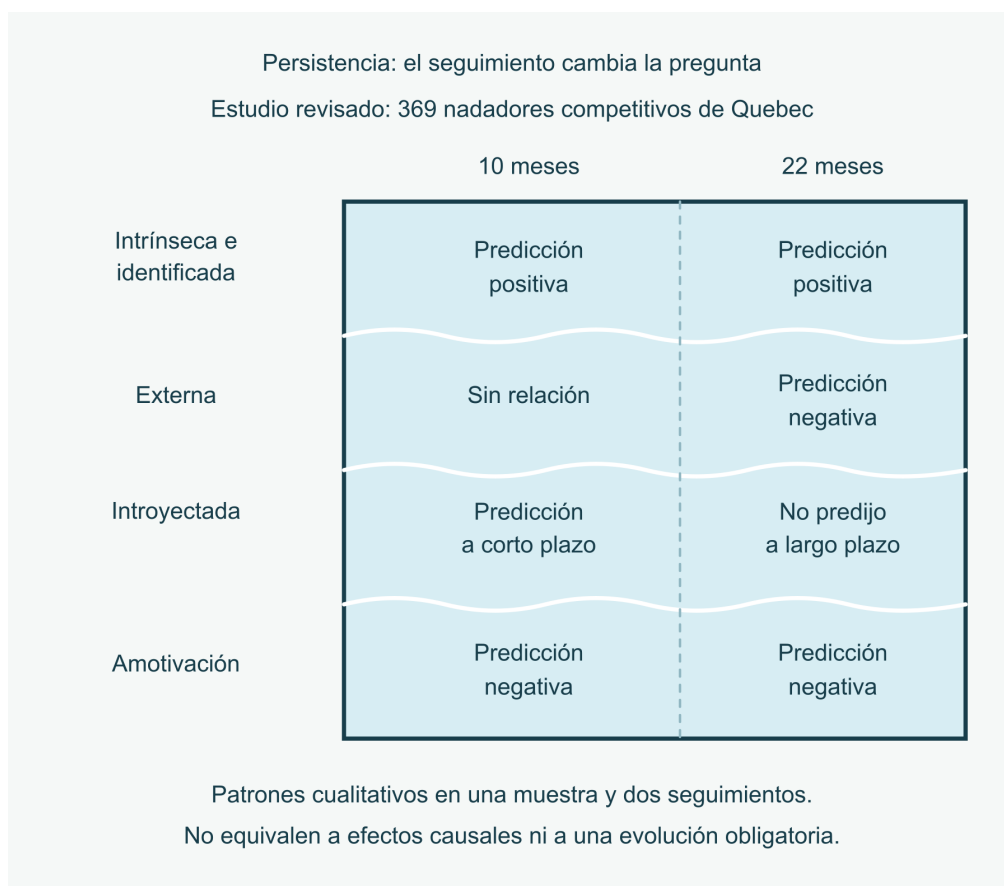
La permanencia puede medirse como continuidad conductual, mientras que el compromiso también puede estudiarse atendiendo a entusiasmo o a experiencias de obligación. Standage recoge asociaciones distintas de motivación autónoma con compromiso entusiasta y de motivación controlada con compromiso restringido. Esto amplía la pregunta más allá de si alguien sigue inscrito. No se define aquí un instrumento de compromiso ni se desarrolla una teoría completa de ese constructo. La distinción interesa porque una temporada de asistencia no basta para describir la calidad de la participación, y una experiencia expresada en un momento tampoco resume todas las razones para continuar.^[3]

Un estudio prospectivo que Standage resume permite ilustrar la importancia del tiempo. Pelletier y colaboradores estudiaron a 369 nadadores competitivos de Quebec, registraron motivación y percepciones de conducta interpersonal en un momento inicial y valoraron persistencia a los diez y a los veintidós meses. Según la

exposición del capítulo, motivación intrínseca y regulación identificada predijeron mayor persistencia en ambos seguimientos. La regulación externa no se relacionó con persistencia al final de la primera temporada y fue un predictor negativo al final de la segunda. La regulación introyectada predijo implicación a corto plazo, pero no en el seguimiento más prolongado.^[3]

La utilidad de este ejemplo no consiste en convertir meses concretos en un umbral universal. Las relaciones fueron estimadas en una muestra de natación competitiva y dentro de un diseño prospectivo. El seguimiento diferencia asociaciones temporales, pero no equivale por sí mismo a manipular una regulación y demostrar su efecto causal. Tampoco demuestra que cada integrante respondiera de manera idéntica. La revisión apoya examinar duración y calidad de la participación, conservando el contexto. Una descripción responsable informa qué se midió al inicio, qué continuidad se registró después y cómo interpreta el autor las relaciones encontradas.

Standage también comenta un estudio longitudinal de noventa tenistas jóvenes a lo largo de tres temporadas, en el que la motivación autónoma predijo indicadores objetivos de rendimiento posteriores. Este resultado no transforma motivación en sustituto de habilidad, preparación u otras condiciones de actuación. Ilustra una relación investigada y ayuda a diferenciar continuidad de rendimiento. Tod, a su vez, recuerda que las razones para practicar cambian y que influencias del entorno se asocian con diferencias en persistencia y compromiso. La comparación necesita precisar la variable de resultado: presencia, permanencia, rendimiento o experiencia. Cada una ofrece información distinta y requiere su propia interpretación.^{[2] [3]}



Síntesis gráfica original de patrones temporales que Standage atribuye al estudio de Pelletier y colaboradores de 2001. Los carriles separan tipos de regulación y los rótulos describen predicción en esa muestra; no representan tamaños de efecto, una progresión personal ni causalidad experimental. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Martyn Standage (2023).

Comparar teorías sin mezclar sus unidades de análisis

Los cuatro marcos pueden organizarse mediante preguntas. La motivación de logro examina tendencias de aproximación al éxito y evitación del fracaso junto con expectativas e incentivos. Las metas de logro preguntan por el criterio de competencia. La atribución pregunta por las explicaciones de acontecimientos y sus relaciones con experiencias posteriores. La autodeterminación diferencia calidad de regulación y condiciones de satisfacción o frustración de necesidades. Esta organización es una síntesis editorial de los capítulos consultados. No constituye una jerarquía de teorías ni permite elegir una como explicación completa de cualquier deportista. Su propósito es aclarar qué información solicita cada perspectiva.^{[1] [2] [3]}

Una comparación útil debe conservar el nivel de generalidad. Moran y Toner presentan un modelo jerárquico con niveles global, contextual y situacional de motivación. Tod distingue orientación de logro e implicación en una situación. Standage revisa cambios dentro de personas y entre personas en sus necesidades y experiencias. Ninguna de estas distinciones autoriza extrapolar una respuesta del entrenamiento a toda la vida de quien participa. También sería impreciso interpretar

una asociación entre deportistas como si describiera necesariamente los cambios de cada uno. Las diferencias entre unidades de análisis forman parte de lo que debe conocerse para evaluar un argumento motivacional.^{[1] [2] [3]}

Las palabras internas no significan lo mismo en todos los marcos. Una atribución interna localiza la causa percibida en la persona. Una regulación introyectada implica presión administrada internamente; por esa razón, no se considera automáticamente autónoma. Una orientación a la tarea utiliza un referente propio de competencia, pero no informa por sí sola sobre todas las razones para aceptar una tarea. Son preguntas relacionadas, aunque sus categorías no se sustituyen. Cuando se comparte vocabulario sin definirlo, puede parecer que dos teorías discrepan sobre un mismo hecho cuando en realidad describen dimensiones distintas. El criterio de comparación es el significado del constructo y la información que lo representa.^{[2] [3]}

Por último, establecer metas es una práctica diferente de explicar motivación mediante metas de logro. Moran y Toner estudian ambas en el mismo capítulo, pero una se refiere a formular objetivos y valorar avances; la otra, a cómo se interpreta demostrar competencia. Una deportista puede tener un objetivo muy específico y experimentarlo como impuesto, o aceptar un propósito significativo todavía poco definido. Este ejemplo conceptual muestra que la precisión de un objetivo y su aceptación volitiva son dimensiones diferentes. Esta monografía no prescribe un sistema de metas ni reproduce sus procedimientos. Delimitar las preguntas prepara una lectura más precisa de aplicaciones posteriores.^[1]

Un caso hipotético leído desde preguntas diferentes

Ejemplo hipotético propio: un grupo juvenil de atletismo inicia una temporada. Una participante mantiene asistencia, practica con dedicación y acaba de obtener un resultado inferior al esperado. Dice que quiere conservar su puesto, que aprecia a sus compañeras y que no desea decepcionar al entrenador. Estos datos narrativos no proceden de un estudio ni describen a una persona real. Se han elaborado para mostrar cómo una misma información plantea preguntas diferentes. Tampoco permiten saber qué explicación tendrá mayor apoyo. La comparación comienza identificando qué se observa, qué razones se expresan y qué condiciones del contexto todavía no se conocen.

Desde motivación de participación interesaría aclarar cómo combina pertenencia, oportunidades deportivas y deseo de conservar el puesto. Desde motivación de logro, la pregunta se centraría en satisfacción anticipada, temor al fracaso, valor del resultado y expectativa de conseguirlo. Ninguna de esas perspectivas puede concluir que asiste solamente por amistad o exclusivamente por miedo. Sería necesario escuchar cómo la participante describe su experiencia. La tarea consiste en formular hipótesis alternativas que puedan contrastarse, no en añadir varias etiquetas hasta

que cualquier comportamiento parezca explicado. Esta lectura conserva el énfasis de Tod en motivos múltiples y en interacción con circunstancias.^[2]

Desde metas de logro se preguntaría qué cuenta como una actuación competente: mejorar su marca, ejecutar mejor una habilidad o superar a otras participantes. También importaría el criterio que percibe en ese entrenamiento o competición. Desde atribución se examinaría cómo explica el resultado y si cree que la causa continuará, puede cambiar o afecta otras situaciones. Conservar un puesto es un objetivo; no identifica por sí mismo una orientación de logro ni una explicación de fracaso. Moran y Toner advierten que victoria, éxito y significado subjetivo no se superponen necesariamente. El análisis mantiene las preguntas específicas antes de inferir una relación entre ellas.^[1]

Desde autodeterminación se exploraría si la atleta acepta el valor de su participación, encuentra interés o se siente presionada a responder a expectativas. Apremiar compañeras puede acompañar conexión, pero no demuestra que toda experiencia relacional sea satisfactoria. No querer decepcionar puede ser relevante para explorar presión interna, sin permitir clasificar toda su regulación. Después de aclarar las experiencias, podría compararse cómo varían entre sesiones y ante nuevas demandas. Standage enfatiza la naturaleza dinámica de los contextos deportivos. El ejemplo culmina en información que falta y preguntas que la teoría permite organizar, sin inventar una intervención, un diagnóstico o un desenlace favorable.^[3]

Qué evidencia permite sostener la comparación

Las fuentes tienen alcances diferentes. Moran y Toner ofrecen una introducción crítica que compara enfoques y discute dificultades conceptuales y metodológicas. Tod presenta modelos principales y aprendizajes aplicados en un formato introductorio. Standage selecciona investigación deportiva desde autodeterminación y declara que no intenta cubrir de forma exhaustiva todo ese campo. La comparación se apoya en esos capítulos, con sus fechas y propósitos. No se han consultado como fuentes primarias todos los estudios que los autores citan. Por eso, cuando se menciona una investigación se informa que procede de la exposición del capítulo, conservando su carácter de revisión secundaria.^{[1] [2] [3]}

Es pertinente distinguir asociaciones transversales, seguimientos y experimentos o intervenciones. Standage recoge investigaciones de estos tipos, pero sus resultados no responden exactamente a la misma pregunta. Un seguimiento aporta orden temporal y cambios observados; una comparación experimental permite examinar condiciones manipuladas; una intervención deportiva requiere precisar qué se realizó, a quién y frente a qué comparación. Estos diseños pueden aportar información complementaria sin eliminar todas las incertidumbres. La monografía conserva sus

diferencias y evita presentar una relación predictiva como causa exclusiva de la permanencia o del rendimiento de una deportista concreta.^[3]

Standage comenta una intervención en entrenadores que combinó apoyo a la autonomía y estructura, con asignación a grupos. En la revisión se informan cambios favorables y también una excepción relativa a deportistas de equipo en las percepciones del comportamiento del entrenador. Ese detalle importa porque una exposición aplicada no debe ocultar variaciones entre resultados. Además, el autor señala que buena parte del trabajo de intervención citado sobre apoyo se ha realizado en ámbitos como educación o salud. El capítulo diferencia esas aplicaciones de las deportivas. Esta comparación no traslada automáticamente resultados de pacientes o estudiantes a atletas ni ofrece una eficacia universal para cualquier deporte.^[3]

El capítulo de Standage termina proponiendo futuras investigaciones sobre variación temporal, diferencias culturales, niveles competitivos y contenidos de meta o relaciones. Se trata de direcciones formuladas en la obra de 2023, no de afirmaciones sobre lo ya conseguido en 2026. Leerlas como preguntas abiertas mantiene la proporción entre marco y evidencia. La comparación permite reconocer qué explica cada teoría, qué variables requiere y qué resultados ha revisado una fuente. Para un caso individual siguen siendo necesarios datos adecuados sobre experiencia, contexto y tiempo. La utilidad del vocabulario depende de conservar esas distinciones al interpretar participación y compromiso.^[3]

Referencias bibliográficas

1. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (J. Cisneros Herrera, Trad.; 1.^a ed. en español de la 3.^a ed. en inglés). El Manual Moderno.

Motivación y establecimiento de metas en el deporte

2. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003141815>

Motivation

3. Standage, M. (2023). Self-determination theory applied to sport. In R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 701–723). Oxford University Press.

Self-Determination Theory Applied to Sport

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html