

LAS ESTRATEGIAS DE DISCIPLINA Y LA MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA COMO PREDICTORAS DEL FLOW DISPOSICIONAL EN JÓVENES DEPORTISTAS

González-Cutre Coll, D.¹; Sicilia Camacho, A.¹; Moreno Murcia, J.A.²

¹ Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Almería, Almería

² Facultad de Educación, Universidad de Murcia, Murcia

El objetivo de este trabajo es analizar la influencia de las estrategias de disciplina percibidas en el entrenador y la motivación autodeterminada de los deportistas sobre el flow disposicional. Para ello utilizamos una muestra de 413 deportistas con edades comprendidas entre los 12 y 16 años, a los cuales se les administró las versiones validadas al contexto español de la Strategies to Sustain Discipline Scale, Sport Motivation Scale y Dispositional Flow Scale. Los resultados del análisis de regresión señalan que el flow disposicional es predicho por las estrategias que enfatizan en razones de preocupación y responsabilidad, la indiferencia para mantener la disciplina y la motivación autodeterminada. Aunque todas las variables explican un porcentaje de varianza en el flow disposicional, el énfasis en razones de preocupación y responsabilidad revela mayor poder de predicción. Por tanto, los entrenadores en etapas de formación deportiva deben tratar de que los deportistas sean más responsables y se preocupen por mejorar y por cooperar con sus compañeros, así como fomentar la motivación autodeterminada, para lograr una mayor propensión al logro de experiencias óptimas.

Palabras clave: *flow disposicional, disciplina, autodeterminación, deporte.*

INTRODUCCIÓN

Diferentes trabajos en el campo de la psicología del deporte han mostrado la gran importancia que puede tener el flow en la adherencia a la práctica (Kimiecik, 2000; Tipler, Marsh, Martin, Richards & Williams, 2004) y en el rendimiento (Lazarovitz, 2004). Y es que el flow es un estado de óptima experiencia, en el que hay un equilibrio entre la habilidad que se tiene y el reto que se plantea, se ejecuta de forma automática, están muy claros los objetivos y el feedback, existe una concentración total, un sentimiento de control y confianza, el sujeto se olvida de sus preocupaciones y dudas, y el paso del tiempo se percibe de manera diferente, consiguiendo una experiencia satisfactoria y gratificante, que se desea repetir (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Pero no todas las personas tienen la misma habilidad para poder experimentar este estado de flow, de hecho hay sujetos con una mayor disposición a experimentarlo, y no solamente debido a condiciones innatas, sino al aprendizaje logrado lo largo de su vida (Csikszentmihalyi, 1988). Por tanto, el flow disposicional que tenga una persona se puede incrementar, y resulta de sumo interés conocer los factores que pueden ayudar a su desarrollo. La actuación del entrenador y la motivación del propio deportista pueden tener un papel importante en el incremento del flow disposicional. Así pues, en este trabajo pretendemos analizar la influencia de las estrategias de disciplina percibidas en el entrenador por parte de sus deportistas, y la motivación del deportista, sobre el flow disposicional, desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000; Ryan & Deci, 2000). Según esta teoría existen diferentes formas de motivación que se ordenan en un continuo en función de lo autodeterminadas que son. Así, tenemos la desmotivación, que es la forma menos autodeterminada y más negativa de todas, ya que el sujeto carece de motivación para llevar algo a cabo; la regulación externa, siguiente paso en el continuo de autodeterminación, en la que el sujeto está motivado por un incentivo externo; la introyección, que a pesar de ser más autodeterminada se caracteriza porque se actúa para evitar sentirse culpable; la identificación, en la que ya la actividad es considerada como importante aunque no placentera en sí misma; y la motivación intrínseca, la forma más autodeterminada de motivación, que se relaciona con las consecuencias más positivas y representa la ejecución motivada por el disfrute que produce la propia actividad. Vallerand y sus colaboradores (e.g. Pelletier et al., 1995) establecieron tres tipos diferentes de motivación intrínseca, hacia la ejecución (el disfrute se produce al mejorar la habilidad), hacia el conocimiento (el disfrute se produce al aprender cosas nuevas) y hacia la estimulación (el disfrute se produce al vivir experiencias estimulantes). Papaioannou (1998), apoyándose en esta Teoría de la Autodeterminación, establece diferentes estrategias de disciplina que puede adoptar el responsable de un grupo deportivo. Así pues, considera que el profesor o entrenador puede enfatizar en razones de preocupación (nos ayuda para que al final hagamos lo que decimos) y responsabilidad (nos ayuda a ser responsables de nuestro progreso), en razones intrínsecas (hace los entrenamientos divertidos) e identificadas (atrae nuestra atención y nos enseña nuevas

habilidades y juegos), en razones introyectadas (nos hace sentirnos mal con nosotros mismos cuando somos indisciplinados), o bien mostrarse indiferente para mantener la disciplina del grupo (nos hace sentir que no hay disciplina en absoluto en el entrenamiento).

Trabajos previos realizados en el ámbito deportivo reflejaron que las formas de motivación más autodeterminadas se relacionaban con la aparición del flow en una situación concreta (flow situacional) (Kowal & Fortier, 1999; 2000), y con el flow disposicional (Jackson, Kimiecik, Ford & Marsh, 1998), por lo que hipotetizamos que la motivación autodeterminada predecirá positivamente el flow disposicional en los jóvenes deportistas. Del mismo modo, aunque no existen estudios previos que hayan relacionado las estrategias de disciplina empleadas por el entrenador con el flow disposicional, es de esperar que las estrategias que enfatizan en razones más autodeterminadas para ser disciplinados en los entrenamientos, se relacionen positivamente con el flow disposicional.

MÉTODO

Muestra

La muestra estaba compuesta por 413 deportistas (322 chicos y 91 chicas), de edades comprendidas entre los 12 y 16 años ($M = 13.74$, $SD = 1.34$), tanto de deportes individuales como colectivos, pertenecientes a 28 escuelas deportivas que participaban en alguna competición, en la Región de Murcia.

Instrumentos

Escala de Estrategias para Mantener la Disciplina (SSDS). Utilizamos la versión validada al contexto español (Moreno, Cervelló & Martínez Galindo, 2005) de la *Strategies to Sustain Discipline Scale* (Papaioannou, 1998). Dicha escala estaba compuesta por un total de 24 ítems agrupados en 4 factores, énfasis por parte del entrenador en razones de preocupación y responsabilidad (9 ítems), énfasis en razones intrínsecas e identificadas (7 ítems), énfasis en razones introyectadas (5 ítems), e indiferencia para mantener la disciplina (3 ítems), que se respondían mediante una escala tipo Likert de 0 (totalmente en desacuerdo) a 100 (totalmente de acuerdo). La escala reveló valores alpha de .86 para el énfasis en razones de preocupación y responsabilidad, .86 para el énfasis en razones intrínsecas e identificadas, .69 para el énfasis en razones introyectadas, y .64 para la indiferencia para mantener la disciplina.

Escala de Motivación Deportiva (SMS). Se empleó la versión traducida al castellano por Carratalá (2004) de la *Sport Motivation Scale* de Brière, Vallerand, Blais & Pelletier (1995) y Pelletier et al. (1995). Esta escala medía la desmotivación, la regulación externa, la introyección, la identificación, y la motivación intrínseca hacia el conocimiento, la estimulación y la ejecución, estando compuesta de 4 ítems para cada uno de los factores, de tal forma que contaba con un total de 28 ítems, encabezados por el enunciado "participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte...", que se respondían con una escala tipo Likert que iba de 0 (totalmente en desacuerdo) a 100 (totalmente de acuerdo). La escala mostró valores alpha de .74 para la motivación intrínseca hacia el conocimiento, .75 para la motivación intrínseca hacia la estimulación, .74 para la motivación intrínseca hacia la ejecución, .70 para la identificación, .64 para la introyección, .67 para la regulación externa y .74 para la desmotivación. Para evaluar la motivación autodeterminada utilizamos el índice de autodeterminación (IAD), que se ha mostrado como válido y fiable en diferentes trabajos (Chantal, Robin, Vernet, & Bernache-Asollant, 2005; Kowal & Fortier, 2000), y se calculaba con la siguiente fórmula: $(2 \times (\text{MI hacia el conocimiento} + \text{MI hacia la ejecución} + \text{MI hacia la estimulación})/3 + \text{Identificación}) - ((\text{Regulación Externa} + \text{Introyección})/2 + 2 \times \text{Desmotivación})$ (Vallerand, 1997). En este estudio el índice osciló entre -119.58 y +253.33.

Escala del Flow Disposicional (DFS). Para medir el flow disposicional utilizamos la versión española (García Calvo, Cervelló, Jiménez & Santos-Rosa, 2005) de la *Dispositional Flow Scale* (Jackson et al., 1998). El inventario constaba de 36 ítems, referidos a la mejor experiencia que se recordaba, cuyas respuestas eran cerradas y respondían a una escala tipo Likert que iba de 0, valor que correspondía a totalmente en desacuerdo, a 100, que indicaba que el deportista estaba totalmente de acuerdo con lo que se le planteaba. Dicho inventario mostró un valor alpha de .91 para el factor flow que recoge sus nueve dimensiones posibles.

Procedimiento

Nos pusimos en contacto con el máximo responsable de las escuelas deportivas elegidas y los entrenadores, para informarles de nuestros objetivos y pedirles su colaboración. La administración de los cuestionarios tuvo lugar estando presente el investigador principal, para hacer una breve explicación del objetivo de estudio, informar de cómo cumplimentar los instrumentos y solventar todas las dudas que pudieran surgir durante el proceso, insistiendo en el anonimato de las respuestas y en que se contestara con sinceridad y leyendo todos los ítems. El tiempo requerido para rellenar las escalas fue de aproximadamente 20 minutos, variando ligeramente según la edad del deportista. El análisis estadístico de los datos fue llevado a cabo con el programa informático SPSS en su versión 12.0 para Windows. Cabe

destacar que tanto las escuelas deportivas a las que se acudió, como los entrenadores y los deportistas participaron voluntariamente en el desarrollo de la investigación.

Análisis de datos

En primer lugar se calcularon los estadísticos descriptivos, medias y desviaciones típicas, y los coeficientes de correlación entre las diferentes variables. Para calcular el poder de predicción de las estrategias de disciplina percibidas en el entrenador y el índice de autodeterminación de los deportistas sobre el flow disposicional, llevamos a cabo un análisis de regresión lineal en dos pasos. En el primer paso se introdujeron las estrategias para mantener la disciplina, y en el segundo, tratando de incrementar la varianza explicada, se introdujo el IAD.

RESULTADOS

Estadísticos descriptivos y análisis de correlación

En este subapartado se muestran las medias, desviaciones típicas y correlaciones entre las estrategias de disciplina percibidas en el entrenador, y el índice de autodeterminación y el flow disposicional de los deportistas. En la tabla 1 se puede observar que los deportistas reflejaban una puntuación similar en la percepción de estrategias que enfatizan en razones de preocupación y responsabilidad ($M = 74.11$), y estrategias que enfatizan en razones intrínsecas e identificadas ($M = 74.17$) utilizadas por su entrenador, una puntuación menor en estrategias que enfatizan en razones introyectadas ($M = 45.79$) y en indiferencia para mantener la disciplina ($M = 30.07$). La puntuación del IAD y del flow disposicional fue de $M = 93.93$ y $M = 71.92$, respectivamente.

Las estrategias que enfatizan en razones de preocupación y responsabilidad ($r = .24, p < .01$) y las estrategias que enfatizan en razones intrínsecas e identificadas ($r = .15, p < .01$) se relacionaban positiva y significativamente con el IAD, mientras que las estrategias que enfatizan en razones introyectadas ($r = -.18, p < .01$) y la indiferencia para mantener la disciplina ($r = -.30, p < .01$) lo hacían de forma negativa y significativa. Del mismo modo, las estrategias que enfatizan en razones de preocupación y responsabilidad ($r = .41, p < .01$), intrínsecas e identificadas ($r = .29, p < .01$) e introyectadas ($r = .17, p < .01$), y el IAD ($r = .20, p < .01$), se relacionaban positivamente con el flow disposicional de los deportistas.

Tabla 1. Media, desviación estándar y correlaciones de todas las variables.

	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. Preocupación y responsabilidad	74.11	17.56	-	.74**	.18**	-.12*	.24**	.41**
2. Intrínsecas e identificadas	74.17	19.11	-	-	-.01	-.14**	.15**	.29**
3. Introyectadas	45.79	23.56	-	-	-	.34**	-.18**	.17**
4. Indiferencia	30.07	25.63	-	-	-	-	-.30**	.05
5. IAD	93.93	68.63	-	-	-	-	-	.20**
6. Flow disposicional	71.92	12.84	-	-	-	-	-	-

* $p < .05$; ** $p < .01$

Análisis de regresión

En el resumen del análisis de regresión lineal del flow disposicional según las estrategias de disciplina y la autodeterminación (tabla 2), se puede apreciar en el paso uno que las estrategias que enfatizan en razones de preocupación y responsabilidad ($\beta = .39$) predecían positiva y significativamente el flow disposicional. En el paso dos se introdujo el índice de autodeterminación, encontrando que las estrategias que enfatizan en razones de preocupación y responsabilidad ($\beta = .34$), la indiferencia para mantener la disciplina ($\beta = .12$), y el IAD ($\beta = .16$) predecían positiva y significativamente el flow disposicional de los deportistas, explicando un 20% de varianza. Aunque cada variable explicó una cantidad de varianza significativa del flow, las estrategias que enfatizan en razones de preocupación y responsabilidad revelaron un mayor poder de predicción.

Tabla 2. Resumen del análisis de regresión lineal del flow disposicional según las estrategias de disciplina y la motivación autodeterminada.

	B	SEB	β	ΔR^2
Paso 1	46.48	2.81		.17**
Preocupación y responsabilidad	.29	.05	.39**	
Intrínsecas e identificadas	.01	.04	.01	
Introyectadas	.03	.02	.06	
Indiferencia	.04	.02	.08	
Paso 2	44.26	2.85		.20**
Preocupación y responsabilidad	.24	.05	.34**	
Intrínsecas e identificadas	.02	.04	.03	
Introyectadas	.05	.02	.09	
Indiferencia	.06	.02	.12*	
IAD	.03	.0	.16*	

*p <.05;**p<.001

DISCUSIÓN

Este trabajo ha pretendido analizar la influencia de las estrategias de disciplina utilizadas por el entrenador y la motivación del deportista, sobre el flow disposicional, desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación. Los resultados indican que tanto las estrategias que enfatizan en razones de preocupación y responsabilidad (con mayor poder de predicción), como la indiferencia para mantener la disciplina en los entrenamientos, y la motivación autodeterminada de los deportistas, predicen positivamente la disposición a experimentar flow durante la práctica deportiva. Aunque no existen estudios previos que relacionen la disciplina con el flow, era de esperar que si el entrenador busca que sus deportistas se preocupen por las cosas que hacen (muestren más interés) y sean más responsables y autodeterminados en sus comportamientos, se consiga un mayor flow disposicional, puesto que el flow supone una total inmersión en la actividad que se está realizando. No obstante resulta llamativo que el énfasis en razones intrínsecas e identificadas, es decir, en la diversión y la importancia de la actividad, no prediga la propensión a experimentar flow, ya que precisamente el flow es una experiencia satisfactoria, divertida y placentera. Y más sorprendente aún resulta que la indiferencia para mantener la disciplina prediga el flow disposicional, aunque quizá esto se deba a que el sujeto se sienta menos controlado y más autónomo. Futuras investigaciones deberán abordar el estudio de las estrategias de disciplina y el flow (tanto a nivel situacional como disposicional) de forma conjunta, para poder clarificar los resultados hallados en este trabajo y contribuir a un mayor conocimiento de los factores que influyen en la consecución del flow.

Respecto a la influencia positiva de la motivación autodeterminada sobre el flow disposicional, cabe señalar que este resultado va en la línea de la relación positiva y significativa obtenida por Jackson et al. (1998) entre la motivación intrínseca hacia la estimulación y el flow disposicional, a través del análisis de correlación, en una muestra de deportistas adultos que no eran de élite. Igualmente coincide con trabajos previos que analizaron el flow situacional con nadadores de clubes deportivos, y encontraron una clara relación entre las formas de motivación autodeterminadas y el estado de flow (Kowal & Fortier, 1999, 2000). Por tanto, en este trabajo se puede ver la importancia que tiene el desarrollo de la motivación autodeterminada en el joven deportista, para conseguir una mayor propensión a lograr un estado psicológico óptimo, que le lleve a mejorar su rendimiento y a comprometerse con la práctica deportiva. Sería interesante que futuros trabajos trataran de analizar de forma experimental cómo desarrollar el flow disposicional en los deportistas, por ejemplo a través de la transmisión de un determinado clima motivacional.

CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para el trabajo de los entrenadores en etapas de formación deportiva. Así pues, para lograr que sus deportistas sean más propensos a lograr un estado de experiencia óptima deberán enfatizar en razones de preocupación y responsabilidad para ser disciplinados, es decir, tratar de que los deportistas sean más responsables y se preocupen por mejorar y por cooperar con sus compañeros. Del mismo modo, fomentar la aparición de la motivación autodeterminada del deportista, mediante una intervención que fomente la sensación de competencia y autonomía, y las relaciones sociales entre los miembros del grupo deportivo (Ryan & Deci, 2000), y que prime el esfuerzo y superación personal sobre la consecución de resultados (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury, 2002).

BIBLIOGRAFÍA

- Brière, N., Vallerand, R., Blais, N., & Pelletier, L. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'Échelle de motivation dans les sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, *26*, 465-489.
- Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis doctoral, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J. P., & Bernache-Asollant, I. (2005). Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: a mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*, 233-249.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. En M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). Cambridge: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268.
- García Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., & Santos-Rosa, F. J. (2005). *Propiedades psicométricas de la Flow State Scale y la Dispositional Flow Scale, en sujetos españoles practicantes de actividades físico-deportivas*. Manuscrito enviado para publicación.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *20*, 358-378.
- Kimiecik, J. C. (2000). Learn to love exercise. *Psychology Today*, *33*, 20-22.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, *139*, 355-368.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *71*, 171-181.
- Lazarovitz, S. M. (2004). Team and individual flow in female ice hockey players: The relationships between flow, group cohesion, and athletic performance. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, *65*(1-B), 480.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez Galindo, C. (2005). *Validation of the reasons for discipline (RDS) and Strategies to Sustain Discipline (SSDS) Scales in a physical education class of Spanish adolescents*. Manuscrito enviado para publicación.
- Papaioannou, A. (1998). Goal perspectives, reasons for being disciplined, and self-reported discipline in physical education lessons. *Journal of Teaching in Physical Education*, *17*, 421-441.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*, 35-53.
- 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.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, *32*, 395-418.
- Tipler, D., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Williams, M. R. (2004). An investigation into the relationship between physical activity motivation, flow, physical self-concept and activity levels in adolescence. En H. W. Marsh, J. Baumert, G. E. Richards & U. Trautwein (Eds.), *Self-concept, motivation an identity: Where to from here?* Actas de la SELF Research Biennial International Conference, Max Planck Institute Berlin, Alemania.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.