



ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA EN JÓVENES DEPORTISTAS A TRAVÉS DEL CLIMA MOTIVACIONAL PERCIBIDO EN LOS IGUALES Y LAS ORIENTACIONES DE META

David González-Cutre Coll¹, Juan Antonio Moreno Murcia², Luis Conte Marín², Celestina Martínez Galindo³, Néstor Alonso Villodre³, Teresa Zomeño Álvarez³, Luis Miguel Marín de Oliveira³

¹Universidad de Almería, ²Universidad de Murcia, ³Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes

RESUMEN

Este trabajo analizó la relación existente entre la motivación autodeterminada de deportistas adolescentes, las orientaciones de meta disposicionales y el clima motivacional percibido en los compañeros del grupo deportivo (iguales). Se empleó una muestra de 474 deportistas federados de competición, de la Región de Murcia, tanto de deportes individuales como colectivos, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años. Se administraron las versiones en castellano del Cuestionario del Clima Motivacional de los Iguales en el Deporte (PeerMCYSQ), el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) y la Escala de Motivación Deportiva (SMS). Se realizó un análisis de correlación y un análisis de regresión en dos pasos. Los resultados señalaron que la orientación a la tarea de los deportistas y su percepción de un clima tarea en los iguales predecían positiva y significativamente su motivación autodeterminada. Mientras que la percepción de un clima ego en los iguales lo hacía de forma negativa y significativa, con un porcentaje de varianza total explicada del 31%. Así pues, este estudio continúa en la línea de otros trabajos de destacar la importancia que tienen tanto las variables disposicionales como las variables ambientales (en este caso el clima de los iguales) sobre la motivación autodeterminada.

Palabras clave: motivación autodeterminada, clima motivacional, iguales, orientación de metas, deporte.

INTRODUCCIÓN

Diferentes estudios llevados a cabo en los últimos tiempos revelan un importante y marcado decline gradual del interés y la participación en actividades físicas y deportivas conforme aumenta la edad, iniciándose este descenso en la población joven, fundamentalmente en la adolescencia (Balaguer y cols., 1999; Castillo y Balaguer, 1998; Hassandra y cols., 2003; Standage y Treasure, 2002). Por ello, resulta fundamental analizar los factores relacionados con la motivación deportiva en dicha etapa. Dos de las teorías motivacionales en las que más se han apoyado los trabajos para analizar estos factores, han sido la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000) y la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989).

La Teoría de la Autodeterminación considera que el origen de la motivación puede ser más interno o más externo al sujeto (más o menos autodeterminado), estableciendo así tres grandes tipos de motivación: motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación. Los trabajos que han analizado esta teoría en el ámbito físico-deportivo reflejan que la motivación más autodeterminada se relaciona con las consecuencias más positivas, tanto a nivel cognitivo, como conductual y afectivo (Vallerand y Rousseau, 2001). Así pues, un deportista que practica porque se divierte o porque considera el deporte importante para su vida (salud,



relaciones sociales) mostrará más interés, emociones positivas, estados psicológicos óptimos (flow), concentración, esfuerzo, rendimiento y, ante todo, intenciones de seguir practicando. Mientras que, la motivación menos autodeterminada puede provocar aburrimiento (Ntoumanis, 2001), infelicidad (Standage y cols., 2005) y abandono deportivo (Sarrazin y cols., 2002).

Por su parte, la Teoría de las Metas de Logro se centra en analizar los factores disposicionales y ambientales que van a influir en las motivación de logro de un individuo. Considera que las personas pueden tener dos tipos de orientaciones de meta disposicionales, una orientación a la tarea en la que el éxito viene definido por la mejora personal, y una orientación al ego en la que el éxito se relacionaría con la demostración de habilidad normativa. Del mismo modo, esta teoría tiene en cuenta la influencia del entorno a través de la descripción de un constructo denominado clima motivacional (Ames, 1992). El deportista se encuentra rodeado de personas (padres, compañeros, entrenadores, etc.) que van a ejercer una influencia sobre él, y que pueden determinar que la clave del éxito radica en el esfuerzo y la superación personal (clima tarea), o bien en la superación de los demás y demostración de mayor capacidad que el resto (clima ego).

Numerosos trabajos en el ámbito deportivo (e.g. Boyd y cols., 2002; Georgiadis y cols., 2001; Ntoumanis y Biddle, 1999) han tratado de relacionar ambas teorías, analizando cómo los climas motivacionales y la orientaciones de meta disposicionales influyen en el desarrollo de la motivación autodeterminada. Estos trabajos indicaron que el clima tarea y la orientación a la tarea se relacionaban positiva y significativamente con la motivación autodeterminada, mientras que el clima ego y la orientación al ego se relacionaba de forma positiva y significativa con la motivación no autodeterminada. No obstante, la mayoría de trabajos se han centrado en analizar el clima motivacional transmitido por el entrenador o el profesor de educación física. Teniendo en cuenta que es importante evaluar la importancia de cada uno de los agentes significativos (Harwood y Swain, 2001), y que las relaciones e interacciones con los iguales son particularmente importantes en la adolescencia, e influyen en la calidad de las experiencias en el contexto deportivo (Smith, 2003), se hace necesario también analizar el clima motivacional transmitido por los iguales.

Por tanto, el objetivo de este trabajo es examinar cómo los climas motivacionales que el deportista percibe en sus iguales, junto con sus propias orientaciones de meta, van a influir en su motivación autodeterminada hacia el contexto deportivo. En este sentido, partiendo de los estudios que analizaron el clima motivacional percibido en el entrenador, se hipotetiza que la orientación a la tarea y el clima tarea se relacionaran de forma positiva con la motivación autodeterminada, mientras que la orientación al ego y el clima ego lo harán de forma negativa.

MÉTODO

Muestra

La muestra estuvo formada por 474 deportistas federados de competición de la Región de Murcia (304 chicos y 170 chicas), tanto de deportes colectivos como individuales, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años ($M = 14.16$).

Instrumentos

Cuestionario del Clima Motivacional de los Iguales en el Deporte. Empleamos la versión en castellano del Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (PeerMCYSQ) de Ntoumanis y Vazou (2005), que analizaba los climas motivacionales percibidos en los



compañeros del grupo deportivo (iguales). El cuestionario estaba compuesto de 21 ítems, encabezados por la frase “En tu grupo de entrenamiento la mayoría de los compañeros/as...”, y agrupados en dos factores: clima ego (nueve ítems, p. ej. “Parecen contentos cuando lo hacen mejor que los compañeros/as del grupo”, “Critican a sus compañeros/as cuando fallan”) y clima tarea (12 ítems, p. ej. “Se ofrecen para ayudar a que los compañeros/as puedan desarrollar nuevas habilidades”, “Hacen que los compañeros/as se sientan aceptados/as”, “Están contentos cuando sus compañeros/as se esfuerzan”). Este cuestionario utilizaba una escala Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo).

Como el cuestionario no había sido validado al castellano previamente, se realizó un análisis factorial confirmatorio de la estructura de dos factores. Los resultados señalaron la necesidad de eliminar un ítem de cada uno de los factores (ítem 4 e ítem 15) para obtener índices aceptables. Con la eliminación de estos ítems, los índices de ajuste fueron: χ^2 (118, $N = 474$) = 425.97, $p = .00$; $\chi^2/d.f. = 3.61$; CFI = .91; IFI = .91; TLI = .89; RMSEA = .07; SRMR = .05. Los índices obtenidos se consideraron aceptables puesto que el $\chi^2/d.f.$ fue inferior a 5 (Bentler, 1989), los índices incrementales (CFI, IFI y TLI) fueron superiores a .85, aunque lo ideal son valores superiores a .90 (Ntoumanis, 2001), y los índices de error (RMSEA y SRMR) fueron inferiores .07 (Ntoumanis, 2001). El análisis de fiabilidad a través del alpha de Cronbach mostró valores de .72 para el clima ego y .91 para el clima tarea.

Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ). Utilizamos la versión validada al contexto español (Cervelló y cols., 1999) del Cuestionario de Percepción de Éxito (Roberts y cols., 1998), para medir las orientaciones de meta de los jóvenes deportistas. El cuestionario constaba de 12 ítems, seis de los cuales respondían a una orientación del deportista hacia la tarea (p. ej. “Siento que tengo éxito cuando demuestro una clara mejoría personal”), mientras que los otros seis informaban de una orientación del deportista hacia el ego (p. ej. “siento que tengo éxito cuando mi actuación supera a la del resto de deportistas”). Los ítems se respondían mediante una escala tipo Likert que iba de 1, valor que correspondía a totalmente en desacuerdo, a 5, que indicaba que el deportista estaba totalmente de acuerdo con lo que se le planteaba. Se obtuvieron valores alpha de .83 para el factor orientación a la tarea y de .87 para el factor orientación al ego.

Escala de Motivación Deportiva (SMS). Se empleó la versión validada al castellano por Nuñez y cols. (2006) de la Sport Motivation Scale de Pelletier y cols. (1995). Esta escala estaba encabezada por el enunciado “participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte...” y medía los diferentes tipos de motivación establecidos por la Teoría de la Autodeterminación: desmotivación (“Ya no lo sé, tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte”), regulación externa (“Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco”), introyección (“Porque debo practicar deporte para sentirme bien conmigo mismo/a”), identificación (“Porque es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a”), y motivación intrínseca hacia el conocimiento (“Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento”), hacia la estimulación (“Por el placer de vivir experiencias estimulantes”) y hacia la ejecución (“Porque me siento muy satisfecho/a cuando consigo realizar adecuadamente las técnicas de entrenamiento difíciles”). Estaba compuesta de cuatro ítems para cada uno de los factores, de tal forma que contaba con un total de 28 ítems, que se respondían con una escala tipo Likert que iba de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La escala mostró valores alpha de .80 para la desmotivación, .67 para la regulación externa, .62 para la introyección, .68 para la identificación, .71 para la motivación intrínseca hacia el conocimiento, .67 para la motivación intrínseca hacia la estimulación y .73 para la motivación intrínseca hacia la ejecución. Algunos factores



mostraron un valor alpha inferior al recomendado .70 (Nunnally, 1978), pero al estar compuestos por pocos ítems (cuatro) la validez interna observada podía ser marginalmente aceptada (Hair y cols., 1998).

Utilizando los factores de esta escala calculamos el índice de autodeterminación (IAD), que indica cómo de autodeterminada es la motivación del deportista, y se ha mostrado válido y fiable en diferentes estudios previos (Chantal y cols., 2005; Kowal y Fortier, 2000). El IAD se calculó asignando un determinado peso a cada tipo de motivación, en función de su nivel de autodeterminación: $(2 \times (\text{MI hacia el conocimiento} + \text{MI hacia la ejecución} + \text{MI hacia la estimulación})/3 + \text{Identificación}) - ((\text{Introyección} + \text{Regulación Externa})/2 + 2 \times \text{Desmotivación})$ (Vallerand y Rousseau, 2001). En este estudio el IAD osciló entre -4.88 y 14.

Procedimiento

En una primera etapa nos pusimos en contacto con las diferentes escuelas deportivas y con los entrenadores, para informarles sobre la investigación que queríamos realizar y pedirles su colaboración. Los deportistas tuvieron que presentar una autorización por escrito de sus padres para participar en el estudio, debido a su minoría de edad.

El proceso de administración de los cuestionarios fue dirigido por el investigador principal, explicando a los deportistas nuestro interés por conocer aspectos relacionados con su motivación en los entrenamientos y competiciones, así como informando de cómo rellenar los cuestionarios, insistiendo en el anonimato de las respuestas y en que se contestara con sinceridad y leyendo todos los ítems. Se solventaron todas las dudas que pudieran surgir durante este proceso de cumplimentación. Una vez rellenados los cuestionarios, se procedió a la recogida individual de los mismos, repasándolos para evitar que ningún ítem quedara en blanco. Cabe señalar que la participación en la investigación fue totalmente voluntaria.

Análisis de datos

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos, medias y desviaciones típicas, y los coeficientes de correlación entre los climas percibidos en los iguales, las orientaciones de meta y el índice de autodeterminación. A continuación, para calcular el poder de predicción de los climas motivacionales y las orientaciones de meta sobre la motivación autodeterminada, llevamos a cabo un análisis de regresión en dos pasos. En el primer paso se introdujeron las orientaciones de meta, y en el segundo, tratando de analizar la varianza explicada por variables contextuales, se introdujeron los climas motivacionales de los iguales. El análisis estadístico de los datos fue llevado a cabo con el programa informático SPSS en su versión 12.0.

RESULTADOS

Estadísticos descriptivos y análisis de correlación

En este subapartado se muestran las medias y desviaciones típicas de las diferentes variables, así como las correlaciones de los climas motivacionales percibidos en los iguales y las orientaciones de meta con el IAD de los jóvenes deportistas. En la Tabla 1 se puede apreciar que los deportistas reflejaban una puntuación más alta en la percepción de un clima tarea ($M = 5.42$) que en la percepción de un clima ego ($M = 4.17$), y en la orientación a la tarea ($M = 4.34$) que en la orientación al ego ($M = 3.44$). La puntuación media en el IAD fue de 5.17.

Los resultados del análisis de correlación mostraron que el IAD se relacionaba positiva y significativamente con el clima tarea de los iguales ($r = .36, p < .01$) y la orientación a la tarea



($r = .41, p < .01$), y negativa y significativamente con el clima ego de los iguales ($r = -.36, p < .01$).

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

	<i>M</i>	<i>DT</i>	1	2	3	4	5
1. Clima tarea	5.42	1.07	-	-.13**	.34**	.00	.36**
2. Clima ego	4.17	1.05	-	-	-.10*	.35**	-.36**
3. Orientación tarea	4.34	.67	-	-	-	.14**	.41**
4. Orientación ego	3.44	1.02	-	-	-	-	-.03
5. IAD	5.17	4.26	-	-	-	-	-

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

Análisis de regresión

En el resumen del análisis de regresión lineal del IAD según las orientaciones de meta disposicionales de los jóvenes deportistas y los climas motivacionales que perciben en los iguales (Tabla 2), se puede observar en el paso uno que la orientación a la tarea ($\beta = .42$) predecía positiva y significativamente el IAD, mientras que la orientación al ego lo hacía de forma negativa y significativa ($\beta = -.09$). En el paso dos se introdujeron los climas motivacionales percibidos en los iguales con el objetivo de analizar la varianza explicada por variables contextuales, encontrando que la orientación a la tarea ($\beta = .30$) y la percepción de un clima tarea ($\beta = .21$) predecían positiva y significativamente el IAD, mientras que la percepción de un clima ego lo hacía de forma negativa, explicando un 31% de varianza.

Tabla 2. Resumen del análisis de regresión lineal del IAD según las orientaciones de meta y los climas motivacionales percibidos en los iguales.

	<i>B</i>	<i>SEB</i>	β	ΔR^2
Paso 1	-5.23	1.23		.17**
Orientación tarea	2.72	.26	.42**	
Orientación ego	-.40	.17	-.09*	
Paso 2	-2.89	1.42		.31*
Orientación tarea	1.91	.26	.30**	
Orientación ego	.14	.17	.03	
Clima tarea	.85	.16	.21**	
Clima ego	-1.28	.16	-.31**	

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

DISCUSIÓN

Este trabajo ha pretendido analizar desde el punto de vista de la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación, algunos factores disposicionales (orientaciones de meta) y ambientales (clima motivacional percibido en los iguales) que pueden influir en la motivación autodeterminada de jóvenes deportistas. Los trabajos previos que estudiaron la autodeterminación desde esta óptica se han centrado fundamentalmente en el clima motivacional transmitido por el entrenador, por lo que este trabajo supone una de las primeras aproximaciones que trata de examinar la influencia del clima motivacional percibido en los iguales sobre la motivación autodeterminada.



Los resultados señalaron que la orientación a la tarea y el clima tarea predecían positiva y significativamente la motivación autodeterminada, mientras que el clima ego lo hacía de forma negativa y significativa. Aunque en el primer paso del análisis de regresión la orientación al ego predijo negativamente la motivación autodeterminada (con un β muy bajo), finalmente en el segundo paso no la predijo significativamente. Estos resultados van en la línea de los obtenidos en otros trabajos realizados tanto en contextos físico-deportivos (Boyd y cols., 2002; Georgiadis y cols., 2001; Ntoumanis y Biddle, 1999; Wang y Biddle, 2001) como en clases de educación física (Ntoumanis, 2002; Parish y Treasure, 2003; Standage y Treasure, 2002), que encontraron que el clima tarea percibido en el entrenador o el profesor y la orientación a la tarea se relacionaban de forma positiva con la motivación autodeterminada, mientras que el clima ego del entrenador o profesor y la orientación al ego se relacionaban positivamente con la motivación no autodeterminada. Es posible que la orientación al ego no se haya relacionado negativa y significativamente en este estudio con la motivación autodeterminada, por la alta puntuación media obtenida por los deportistas en la orientación a la tarea y la correlación de ésta con la orientación al ego. De tal modo que la orientación a la tarea compense los efectos negativos de la orientación al ego (Spray y cols., 2006).

Estos resultados, reflejan la importancia que tiene el grupo de iguales sobre la motivación del deportista, de manera que si hay mucha competitividad, conflicto y primacía de la habilidad normativa, es decir, el deportista percibe un clima ego en sus iguales, su motivación autodeterminada puede verse mermada. Sin embargo, si en el grupo de entrenamiento se busca la mejora personal, la relación y el aprendizaje cooperativo, y se valora el esfuerzo (clima tarea), la motivación autodeterminada del deportista se incrementará. Y esto es un punto importante, puesto que numerosos estudios en el ámbito físico-deportivo indican que la motivación autodeterminada lleva a consecuencias más positivas (Vallerand y Rousseau, 2001), como por ejemplo un mayor interés, concentración y adherencia a la práctica, por lo que resulta clave tratar de desarrollar este tipo de motivación en el joven deportista, más aún teniendo en cuenta que en la adolescencia la práctica deportiva tiende a disminuir. Este trabajo contribuye a señalar que los diferentes agentes significativos que rodean al deportista van a mediar en sus actitudes y compromiso hacia el deporte, por lo que deben ser tenidos todos en cuenta para tratar de fomentar la práctica deportiva. Sería interesante que futuros trabajos analizaran cómo la intervención del entrenador puede influir en el clima transmitido por los iguales, para que éstos se centren en aspectos relacionados con la dimensión tarea.

No obstante, los factores disposicionales (orientaciones de meta) también influyen en la motivación autodeterminada del deportista, y por tanto aquellos sujetos más centrados en mejorar día a día gracias al esfuerzo y al trabajo, mostrarán mayor motivación autodeterminada hacia la práctica, participando por diversión y porque lo consideran importante. Por ello, se debe tratar de fomentar el desarrollo de una orientación a la tarea en los deportistas, desde edades tempranas, puesto que resulta difícil cambiar las orientaciones de meta una vez que se han asentado en la personalidad (Digelidis y cols., 2003). En este sentido, el entrenador debe transmitir climas tarea desde las primeras etapas de formación deportiva.

Futuros estudios deberán centrarse en examinar de forma experimental los factores que pueden incrementar la motivación autodeterminada de deportistas adolescentes, tratando de comprobar las relaciones halladas de forma correlacional. Así pues, sería interesante ver cómo el clima tarea, el apoyo a la autonomía, el desarrollo de sentimientos de competencia y el fomento de la relación con los demás por parte del entrenador, influyen en la motivación deportiva y contribuyen a una mayor satisfacción y deseo de seguir practicando.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ames C. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En: Roberts GC, ed. (1992) *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics. Champaign, IL, pp. 161-176.

Balaguer I, Pastor Y, Moreno Y (1999) Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana. *RVEA* 26: 33-56.

Bentler PM (1989) *EQS structural equations program manual*. Ed. BMDP Statistical Software. Los Angeles.

Boyd MP, Weinmann C, Yin Z (2002) The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *J Sport Behav* 25: 1-18.

Castillo I, Balaguer I (1998) Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts, Educ Fís Deport* 54: 22-29.

Cervelló E, Escartí A, Balagué G (1999) Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Rev Psicol Deport* 8: 7-19.

Chantal Y, Robin P, Vernat JP, Bernache-Asollant I (2005) Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: a mediational analysis. *Psychol Sport Exerc* 6: 233-249.

Deci EL, Ryan RM (2000) The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychol Inq* 11: 227-268.

Digelidis N, Papaioannou A, Laparidis K, Christodoulidis T (2003) A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes toward exercise. *Psychol Sport Exerc* 4: 195-210.

Georgiadis MM, Biddle SJH, Chatzisarantis NLD (2001) The mediating role of self-determination in the relationship between goal orientations and physical self-worth in Greek exercisers. *Eur J Sport Sci* 1(5): 1-9.

Hair JF, Anderson RE, Tatham RL, Black WC (1998) *Multivariate Data Analysis*. Ed. Prentice-Hall. Upper Saddle River, New Jersey.

Harwood C, Swain ABJ (2001) The development and activation of achievement goals in tennis: I. Understanding the underlying factors. *Sport Psychol* 15: 319-341.

Hassandra M, Goudas M, Chroni S (2003) Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychol Sport Exerc* 4: 211-223.

Kowal J, Fortier MS (2000) Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Res Q Exercise Sport* 71: 171-181.

Nicholls JG (1989) *The competitive ethos and democratic education*. Ed. Harvard University Press. Cambridge, MASS.

Ntoumanis N (2001) A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *Brit J Educ Psychol* 71: 225-242.

Ntoumanis N (2002) Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychol Sport Exerc* 3: 177-194.

Ntoumanis N, Biddle S (1999) A review of motivational climate in physical activity. *J Sport Sci* 17: 643-665.

Ntoumanis N, Vazou S (2005) Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation. *J Sport Exercise Psy* 27: 432-455.

Nunnally JC (1978) *Psychometric theory*. Ed. McGraw-Hill. New York.

Núñez JL, Martín-Albo J, Navarro JG, González VM (2006) Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Percept Motor Skill* 102: 919-930.



Parish LE, Treasure DC (2003) Physical activity and situational motivation in physical education: Influence of the motivational climate and perceived ability. *Res Q Exercise Sport* 74: 173-182.

Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Brière NM, Blais MR (1995) Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *J Sport Exercise Psy* 17: 35-53.

Roberts GC, Treasure DC, Balagué G (1998) Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *J Sport Sci* 16: 337-347.

Ryan RM, Deci EL (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *Am Psychol* 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. *Eur J Soc Psychol* 32: 395-418.

Smith AL (2003) Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychol Sport Exerc* 4: 25-39.

Spray CM, Wang CKJ, Biddle SJH, Chatzisarantis NLD, Warburton VE (2006) An experimental test of self-theories of ability in youth sport. *Psychol Sport Exerc* 7: 255-267.

Standage M, Duda JL, Ntoumanis N (2005) A test of self-determination theory in school physical education. *Brit J Educ Psychol* 75: 411-433.

Standage M, Treasure DC (2002) Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *Brit J Educ Psychol* 72: 87-103.

Vallerand RJ, Rousseau FL. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En: Singer RN, Hausenblas HA y Janelle CM, eds. (2001) *Handbook of Sport Psychology*, 2^a ed. John Wiley & Sons. New York, pp. 389-416.

Wang CKJ, Biddle SJH (2001) Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *J Sport Exercise Psy* 23: 1-22.