

PRÁCTICA PROFESIONAL

MOTIVACIÓN, INCENTIVOS Y RENDIMIENTO. ESTUDIO DE UN CASO EN HOCKEY SOBRE CÉSPED

Paula Daniela Vaquero

PALABRAS CLAVE: Motivación, Incentivo, Rendimiento, Hockey sobre Césped.

RESUMEN: Numerosas teorías han puesto de manifiesto la relación que existe entre la motivación y el rendimiento deportivo, pero sigue interesando la cuestión de qué ocurre cuando las variables sociales y ambientales no refuerzan o sostienen las variables individuales. ¿Qué consecuencias tiene para un deportista de alto rendimiento no contar con los instrumentos necesarios para lograr un entrenamiento a la altura de sus resultados? ¿Cómo afecta el rendimiento? Y, ¿qué sucede cuando los incentivos que recibe son mayormente negativos? ¿Es suficiente sólo su motivación intrínseca para seguir adelante? ¿Cuál es el coste de seguir en esas condiciones? En este artículo se analiza cada una de las variables que intervienen en la motivación de una deportista de Hockey sobre Césped de alto rendimiento. El proceso de evaluación conductual se realizó mediante entrevistas con la jugadora, observaciones en campo, administración de cuestionarios y autorregistros, reportajes y crónicas periódicas. De esta forma, se intentará determinar la influencia de cada variable, en la motivación y en el rendimiento deportivo de la jugadora.

KEY WORDS: Motivation, Incentives, Performance, Field Hockey.

ABSTRACT: There are many theories that outline the relationship between motivation and athletic performance, but the question of what happens when social and environmental variables do not support individual variables has yet to be answered. How does the lack of material and training conditions affect an athlete's training? How is performance affected? And what occurs when most incentives are negative? Is intrinsic motivation enough for performance? What is the personal cost? This paper analyzes the personal variables that play a role in motivating one female elite field hockey player. The methodology was based on self-reports, questionnaire studies and newspaper interviews, in order to determine the influence of each variable considered on the player's motivation and performance.

Correspondencia: Paula Daniela Vaquero. Universidad de Buenos Aires. Argentina. E-mail: vaqueros@arnet.com.ar

Introducción

El presente trabajo se basa en el análisis de un fragmento de la carrera deportiva de una jugadora de Hockey sobre Césped de la Selección Nacional Argentina y la información para la realización de este escrito, se obtuvo mediante entrevistas con la deportista, observaciones en los entrenamientos, aplicación de cuestionarios y autorregistros y el análisis de artículos periodísticos que aportan, confirman y amplían la información suministrada por la jugadora.

El trabajo desarrolla como tema central la motivación de la deportista y su relación con el rendimiento deportivo, y se articulará con varios conceptos y variables que intervienen en la motivación, como por ejemplo: la relación con el resto del equipo, la relación con el entrenador, con el equipo deportivo y el liderazgo, entre otros.

Uno de los temas centrales de los cuales se ocupa el psicólogo del deporte es la motivación del deportista (Roberts, 1992). Esta se define como “el producto de un conjunto de variables individuales, sociales y ambientales que determinan la elección de una actividad física, la intensidad en la práctica, la persistencia en la tarea y el rendimiento del deportista” (Balaguer, 1994). Existen distintas teorías que tratan de explicar la motivación en este ámbito (Motivación de logro; Orientación intrínseca-extrínseca; Teoría Atribucional; la Autoeficacia; la Percepción Subjetiva de Competencia; y –sobre todo en la actualidad- la teoría de las metas de logro. Cada una de estas perspectivas teóricas analizan los motivos que llevan al deportista a participar en su deporte; o –por el contrario- las causas del abandono deportivo. Si bien cada una de estas teorías se ocupa de temas diferentes, todas ellas son complementarias y de suma importancia para comprender la motivación del deportista y la relación con el rendimiento o la actuación deportiva.

Frente a esta constelación de teorías, se ha propuesto una teoría integradora, que pretende considerar y representar cada uno de los parámetros que son relevantes para entender la motivación en el deporte (Balaguer, 1994), es decir, tanto los factores individuales (la edad y su madurez mental; la madurez física; el sexo; y su historial de éxitos y derrotas deportivas) del deportista como los factores sociales (La estructura de las recompensas; el estilo del entrenador; el tipo de deporte; y el nivel sociocultural del atleta). Considerando todo lo anterior, asociamos en este trabajo el término de motivación intrínseca, a la variable individual de dicho concepto, y el término de motivación extrínseca o incentivo a las variables sociales o ambientales (ver Figura 1).

El objetivo principal del trabajo es responder las siguientes preguntas: ¿qué ocurre cuando las variables sociales y ambientales no refuerzan o sostienen las variables individuales? ¿Qué consecuencias tiene para un deportista de alto rendimiento no contar con los instrumentos necesarios para lograr un entrenamiento a la altura de sus resultados? ¿Cómo afecta el rendimiento? Y, ¿qué sucede cuando los incentivos que recibe son mayormente negativos? ¿Es suficiente sólo su motivación intrínseca para seguir adelante? ¿Cuál es el costo de seguir en esas condiciones?

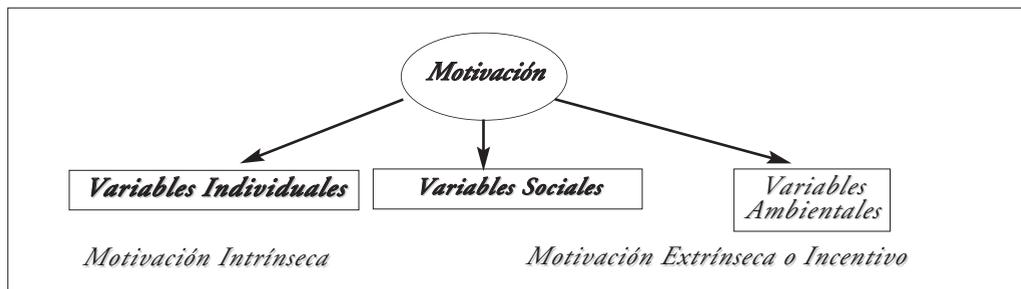


Figura 1. Variables Motivacionales.

Método

Participante

La deportista tiene actualmente 26 años. El motivo que la llevó a participar en un inicio en el deporte fue principalmente la tradición familiar. Su madre atleta y su padre jugador de hockey, pusieron en sus manos un palo y una bola a los 6 años de edad. El estilo de vida saludable que se asocia generalmente al deporte y la posibilidad de hacer nuevos amigos fueron las razones para seguir jugando. Actualmente la deportista señala que juega al hockey esencialmente por diversión, pero menciona que le gusta mucho el ambiente del deporte; le agradan los viajes y “le encantan los desafíos y la adrenalina de ponerse a prueba todo el tiempo”. Su nivel de desempeño actual es de una profesional del deporte, jugando en la posición de defensora en alto rendimiento en un equipo de competición europeo, y participando regularmente en las competiciones internacionales con la Selección Nacional Argentina, hace más de diez años (ver Tabla 1 para consultar su trayectoria deportiva). La deportista refiere como motivo principal de su permanencia en la práctica deportiva la diversión, pero el conseguir un estándar de excelencia y la búsqueda del desafío que genera la competencia, como razones que acompañan a la diversión

Material y procedimiento

El proceso de evaluación se llevó adelante en forma de estudio de caso único, en tres fases y utilizando varios instrumentos. En primer lugar se realizó una investigación sobre la historia deportiva de la jugadora, luego se realizaron una serie de entrevistas para establecer la situación general de la deportista y su posición dentro del equipo. Y se administró el Cuestionario TEOSQ (Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte, Duda, 1989; Duda y Nicholls, 1989), en su versión española (Guivernau y Duda, 1994; Balaguer, Castillo y Tomás, 1996) para determinar su perfil motivacional.

En una segunda etapa, la cual se llevó adelante durante un torneo internacional, se solicitó a la deportista, consignar su estado emocional, antes durante y después de cada partido; sus objetivos para cada encuentro y en qué medida los había cumplido. El objetivo de esta evaluación específica fue identificar su estado general, predisposición y actitud en el período de competencia, como así también, reconocer fortalezas y debilidades de la deportista.

Por último, volvieron a realizarse entrevistas, luego del torneo.

Participación en Torneos Locales	Participación en Torneos Nacionales	Participación en Torneos Internacionales	Torneos en Clubes del Exterior
15	11	14	3
Primeros Puestos obtenidos en Torneos Locales	Primeros Puestos obtenidos en Torneos Nacionales	Primeros Puestos obtenidos en Torneos Internacionales	Primeros Puestos obtenidos en Clubes del Exterior
10	5	3	0
Podios obtenidos en Torneos Locales	Podios obtenidos en Torneos Nacionales	Podios Obtenidos en Torneos Internacionales	Podios obtenidos en Clubes del Exterior
5	6	6	1

Premios de la Federación Internacional de Hockey: 2

Tabla 1. *Biografía Deportiva (1988-2002).*

Resultados

Fase1: Pre-competitiva

Análisis Cualitativo de la Motivación Orientada a Metas

La información aportada por la jugadora en las entrevistas de evaluación, con respecto a su implicación motivacional se corresponde con sus respuestas en el cuestionario TEOSQ. Por ejemplo, la deportista asignó con la categoría de “indiferente” a las afirmaciones “Soy el único que puede hacer la jugada o habilidad en cuestión”, “Los otros fallan y yo no” y “Consigo más puntos, goles, golpes, etc., que todos” que responden a la orientación al Ego. También adjudicó la puntuación más baja a la afirmación “Los otros no pueden hacerlo tan bien como yo”. Estas asignaciones de puntaje pueden corresponderse a que la deportista participa en un deporte de equipo, lo cual probablemente la haga menos competitiva con sus compañeras.

Al mismo tiempo ha destacado con los puntajes más altos de la escala, las afirmaciones “Yo puedo hacerlo mejor que mis amigos” y “Soy el mejor”. Lo cual indica que también para ella es importante destacarse.

En la etapa pre-competitiva, la deportista no se siente conforme con su estado físico. Si bien tiene ganas de jugar el torneo que se le aproxima, se siente agotada física y mentalmente. Relata “estar cansada de pelear por cosas que no cambiarán nunca”.

Fase 2: Etapa Competitiva

Cuestionario *ad-hoc* Retrospectivo

La deportista analizó cada uno de los partidos jugados. Diferenció su estado antes del partido, durante y después y calificó su rendimiento según los objetivos propuestos como cumplidos o no y en qué porcentaje, tal como se puede ver en el Cuadro 1.

Partido	Momento del Partido	Estado Emocional	Objetivos
Partido 1	Antes	*Con ganas de jugar *Con nervios por empezar bien el torneo	*Lograr una buena defensa *Generar un buen ataque *Defender corners cortos en contra *Generar corners cortos a favor
	Durante	*Impaciencia *Nervios porque no llegaba el gol	
	Después	*Alivio por ganar *Bronca por no lograr el nivel que puedo Lograr	*No cumplidos
Partido 2	Antes	*Nervios (60%) *Ansiedad	*Lograr una buena defensa *Generar un buen ataque *Defender corners cortos en contra *Generar corners cortos a favor *No cometer errores en las salidas
	Durante	*Cansancio *Mucho calor	
	Después	*Bronca por no ganar	*Fallé en un corner corto y en uno ofensivo.
Partido 3	Antes	*Nervios (40%)	*Lograr una buena defensa *Generar un buen ataque *Defender corners cortos en contra *Generar corners cortos a favor *Manejar la bocha
	Durante	*Tranquilidad *Precisión *Alegría	
	Después	*Satisfacción	*Objetivos cumplidos en un 70% (Podría haber hecho más goles de corners cortos)

Partido	Momento del Partido	Estado Emocional	Objetivos
Partido 4	Antes	*Nervios (50%) *Alegría *Ganas de jugar	*Lograr una buena defensa *Generar un buen ataque *Defender corners cortos en contra *Generar corners cortos a favor
	Durante	*Pensamientos positivos *Atención para cuidar el resultado	*Ganar todos los 1 vs 1
	Después	*Tristeza por lesión *Miedo por no estar bien para el próximo Partido	*Objetivos cumplidos en un 70% (Fallé en dos o tres 1 vs 1 y cometí un error en un corner corto)
Partido 5		Partido no jugado por lesión.	
Partido 6	Antes	*Nerviosa las 24 horas antes del partido *Nervios 80%	*Lograr una buena defensa *Generar un buen ataque *Defender corners cortos en contra *Generar corners cortos a favor *Ganar
	Durante	*Desconocimiento de la situación *No entendía que pasaba *Pesadez en todo el cuerpo *Ansiedad *Me sentía perdida, no sabía a que se estaba jugando.	*Hacer goles
	Después	*Bronca por como jugué *Tristeza por perder el partido *Alegría por el premio	*Objetivo no cumplido (No pude manejar los tiempos del partido, es mi tarea y no pude hacerlo)

Cuadro 1. Autoevaluación de la deportista de su estado emocional y objetivos propuestos en sus partidos.

Del Cuadro 1 podemos destacar las siguientes observaciones: en primer lugar, haciendo un recorrido por los estados emocionales antes de cada partido, se observa, que mayormente (salvo en el partido 3), la ansiedad y el nerviosismo se fueron incrementando a lo largo del torneo y a medida que los partidos estaban más cerca de la final.

En relación a los sentimientos reconocidos durante el transcurso de los encuentros, se pueden diferenciar tres periodos. El primero, identificado en los dos primeros partidos, donde los sentimientos eran de ansiedad y cansancio. El segundo, durante los partidos 3 y 4, donde se observa un

estado emocional positivo frente al desafío. Y el último partido, luego de la lesión, donde prevalecía la ansiedad y en consecuencia, un bajo rendimiento.

En cuanto a sus estados emocionales luego de cada encuentro, éstos han sido variados y hasta antitéticos frente a un mismo partido (por ejemplo, partido 1). Esto se debe a que la jugadora tiene en cuenta los resultados, pero, al mismo tiempo hace un análisis de rendimiento en relación a sus habilidades y expectativas. Esta situación hace que en varias oportunidades, a pesar de haber conseguido un resultado favorable, no se sienta conforme con su rendimiento (como se puede observar en los partidos nº 1, 3 y 4).

Fase 3: Etapa Post-Competitiva

Frases seleccionadas de Entrevistas Post-Competencia.

“...no llegué bien físicamente al torneo, estaba cansada...”

“...no me sentía con la confianza de siempre en las jugadas de corner corto...”

“...me sentí mejor socialmente, más calmada, estuve más abierta. Sentía que ayudaba a mejorar las cosas entre nosotras...”

“...no jugué como hubiera querido. Hasta el año pasado, en todos los torneos mi rendimiento iba en ascenso, pero este año retrocedí...”

“...cuando me llamaron para darme el premio a la mejor jugadora del torneo no lo podía creer, no jugué en el techo de mis posibilidades, sé que puedo hacerlo mejor, de hecho no fue el mejor torneo que jugué...”

“...tengo miedo de volver a lesionarme...”

“...en la final me sentía perdida, no entendía nada. No sabía a que estábamos jugando ni con quien jugar la bocha. Es la primera vez que me pasa algo así...”

Estos comentarios se obtuvieron mediante la información proporcionada por el Cuestionario *ad-hoc* Retrospectivo realizado por la jugadora. Especialmente, en lo que se refiere a la evaluación sobre su rendimiento personal. A pesar de haber conseguido un segundo puesto en el torneo y haber sido galardonada con el premio de la mejor jugadora del torneo, la deportista no refleja estar conforme con su actuación deportiva y suma a esto, el temor de volver a lesionarse.

En función de los datos obtenidos en estas tres fases, podemos llevar a cabo un análisis de la deportista, en función de los parámetros motivacionales y el rendimiento.

Una característica que establece la participación y permanencia en un nivel de alto rendimiento, es la atribución que cada deportista hace de sus resultados o actuaciones. La jugadora atribuye a su habilidad y esfuerzo (factores internos e inestables), los resultados positivos, lo cual le produce satisfacción; y atribuye también a factores internos, su fracaso o baja performance. Esto último, sin ser un agente de desmotivación, la lleva a practicar más y tratar de mejorar en próximos partidos.

En cuanto a la percepción de autoeficacia, la deportista tiene una alta percepción de competencia y aptitud, pero también logra autocríticas a la hora de hacer un balance de cada partido o entrenamiento. La consecución de buenos resultados le permite reconocer un alto nivel de eficacia personal y de equipo, pero asimismo es muy exigente a la hora de evaluarse ella misma y a su grupo.

La percepción subjetiva de competencia, es otro de los pilares de la motivación. El percibirse con aptitudes y habilidades para una tarea en especial, muchas veces determina la persistencia o no en el deporte. La deportista mide su competencia en la tarea, comparando los objetivos propuestos antes de cada partido con el resultado final. La cantidad de goles y la suma de corners cortos defensivos o penales en contra de su equipo, son algunos de los indicadores de su actuación. También la percepción de otros significativos (familia, cuerpo técnico, periódicos) confirma o desmiente esta percepción.

Una de las habilidades psicológicas por excelencia que genera un óptimo estado de arousal, es decir, un estado de activación fisiológica y psicológica, a la hora de la competencia, es la autoconfianza o autoeficacia. En este caso particular, la jugadora sabe cuáles son sus virtudes, sus aptitudes y también sus límites. Tener en claro estas cuestiones, genera una sensación de seguridad y elimina la posibilidad de esperar un rendimiento que no se encuentre acorde a las posibilidades reales de la deportista. Asimismo, y de acuerdo con las entrevistas de evaluación y con las respuestas en el Cuestionario TEOSQ administrado, la deportista presenta una mayor orientación a la Tarea (Maestría), que al Ego (Competencia). Esto significa que, habitualmente, la jugadora da más importancia o siente que ha tenido éxito cuando éste proviene del esfuerzo y mejora personal, que a percibir que el éxito propio se basa en superar a los demás.

Cuando un deportista se halla motivado de forma exclusivamente intrínseca, realiza cualquier tarea o actividad en ausencia de un refuerzo externo o de esperanza de recompensa; pero al contrario, cuando esté motivado extrínsecamente, su comportamiento se encontrará motivado por conseguir algún tipo de recompensa que no estará directamente relacionada con la tarea a realizar. Aunque la jugadora que estamos estudiando posee una motivación intrínseca muy alta, la presencia de los incentivos es crucial ya que éstos comunican al deportista valiosa información sobre su rendimiento. Los incentivos pueden ser positivos (estimulan la aparición o continuidad de un comportamiento) o negativos (ayudan a eliminar un comportamiento). En este caso, no se evidencia una estrategia de incentivos definida por el cuerpo técnico, el equipo deportivo o la Asociación Nacional responsable del Deporte, que apoyen los buenos resultados conseguidos por el equipo o que favorezcan la repetición de los mismos. En este caso, creemos que la falta de incentivación, podría producir, con el paso del tiempo, una disminución de la motivación de la jugadora y hasta el abandono deportivo.

En cuanto a las variables sociales, podemos considerar el peso del equipo. De acuerdo a los comentarios de la jugadora, se infiere que éste se encuentra en vías de constitución. Por el momento solo tienen las características de un grupo, cuya propiedad principal es la interacción entre sus miembros. Estos dependen unos de otros y comparten objetivos comunes y solamente demuestran interdependencia con respecto a la tarea, es decir, sus integrantes interactúan para lograr un objetivo. En cambio, el equipo se encuentra en un proceso de constitución. Sus miembros parecen estar en vías de determinar cuál es su papel dentro del grupo (recién ahora sus integrantes son medianamente estables). Por otro lado, hay disconformidad con el líder formal de la Selección, la capitana, que según refiere la deportista, no representa los intereses del equipo. Están surgiendo característi-

cas como la solidaridad y la cooperación entre compañeras, lo cual no sucedía hasta hace poco tiempo. Si bien el objetivo de todas las jugadoras es el éxito en cada torneo, todavía no existe una cohesión que economice el esfuerzo de cada una y de eficacia a la tarea propuesta.

Tanto la jugadora de referencia, como el resto del grupo, no tienen todavía claro lo que debiera esperarse de cada uno de los integrantes del equipo, del cuerpo técnico y del equipo médico en general. En este último torneo, la deportista sufrió una lesión en su ojo izquierdo, por la que recibió cinco puntos de sutura. Ella refiere haberse sentido aliviada cuando el cuerpo médico y el cuerpo técnico tomaron la decisión de no dejarla jugar la semifinal, para cuidar su herida. Si bien los papeles formales se encuentran determinados, no está claro cuál es la función específica de cada uno, especialmente en lo que respecta al equipo deportológico y a las figuras que representan a la Asociación Nacional responsable del Deporte.

Jugadoras que no cumplen papeles formalmente determinados, están tomando posiciones de liderazgo que cuentan con la aceptación del grupo, y jugadoras que sí tienen asignado un papel formal, no cumplen con lo que se espera de ellas. Si bien dentro de la cancha cada deportista tiene una posición y un rol bien definido, esto no ocurre fuera de ella; lo cual produce roces y no contribuye a la cohesión del equipo. Todavía no se demuestran conductas de apoyo social como; expresión de sostén emocional, provisión de información, oferta de conductas emocionales sostenedoras, atención a las preocupaciones y sentimientos de las otras jugadoras y se infiere que eso puede tener como causa principal, que aún no todas se conocen lo suficiente como para que esto ocurra. Según refiere la deportista, este viaje la acercó a jugadoras que en otro momento no hubiera tenido contacto. Por ahora, la escasa interacción entre jugadoras no afectó el rendimiento dentro de la cancha.

Aunque el distintivo de "Las Leonas" (correspondiente a la Selección Nacional Argentina de Hockey sobre Césped) aumenta el sentimiento de identidad y unidad en el equipo, también genera individualismo en ciertas jugadoras, ya que por pertenecer al grupo, se dejan de lado los objetivos grupales en beneficio de los personales. Existen factores personales, ambientales, de liderazgo y de equipo, que afectan el desarrollo de la cohesión. Es decir, hay normativas generales, características individuales, conductas por parte de los líderes y normas de productividad del grupo que la favorecen.

En este caso particular, la deportista no deja traslucir en sus comentarios, cuestiones que la favorezcan, sino todo lo contrario, ya que –por ejemplo– si bien la figura del entrenador es crucial para la cohesión del equipo, esta función no se infiere muy aprovechada. En cuanto a su papel en este sentido, el logro de un acuerdo en determinadas cuestiones, solucionaría varios de los inconvenientes con los que se encuentran a diario en los entrenamientos, y podrían hacer frente a muchos de los problemas de los cuales se quejan, por ejemplo, tener que asistir a partidos a beneficio, teniendo que dejar su vida personal de lado y sin ser consultadas.

Además, se deben sumar a las dificultades en la relación y en la comunicación entre jugadoras, con el cuerpo técnico y el equipo deportológico; la deportista refiere conflictos con la Asociación Nacional responsable del Deporte. No participan, y no se las consulta a la hora de tomar decisiones. Por otra parte, los dirigentes no responden a las necesidades mínimas del equipo, se retrasan con el pago de las becas o programan viajes y partidos a beneficio sin tener en cuenta las necesidades o la vida personal de cada jugadora.

La deportista siente que el trato que reciben no se encuentra acorde con el compromiso que se les demanda; este tema genera insatisfacción y desmotivación en varias de las jugadoras. Tampoco

se les proporcionan los cuidados mínimos relacionados a la salud. Las deportistas lesionadas tienen que hacerse cargo de la propia rehabilitación.

Las variables ambientales que repercuten en la motivación del deportista pueden ser, por ejemplo, las circunstancias en las que se llevan a cabo los entrenamientos, el lugar donde se realizan, las condiciones en las que se viaja a los torneos, etc. En este último tiempo, el lugar de los entrenamientos fue rotativo, ya que la cancha de césped sintético del CENARD no estaba en condiciones de ser utilizada. Esto retrasaba los entrenamientos o modificaba totalmente su planificación. Debe tenerse en cuenta, que este problema se suscitó pocas semanas antes de una competencia internacional.

Otro tema que afectó el estado de ánimo de las jugadoras fue no saber hasta último momento si podían viajar y si su preparador físico iba o no con ellas por problemas de dinero. La desorganización que prevalece en los viajes a los diferentes torneos; el tener que hacerse cargo, a veces, de algunos traslados, o el tener que pagar cada cosa que las jugadoras consuman fuera del horario del desayuno, del almuerzo o la cena, genera un clima de insatisfacción en todo el equipo.

La motivación, se encuentra estrechamente relacionada con el rendimiento del deportista. Se puede medir el rendimiento en términos cualitativos, es decir, por la capacidad que tiene un deportista de superarse a sí mismo, o en términos cuantitativos, por la obtención de medallas, trofeos o un lugar en el podio. La deportista, cumple con ambos; tiene un alto rendimiento y generalmente su equipo ocupa alguno de los tres primeros puestos de cada torneo.

Tanto las variables individuales, como las sociales y las ambientales afectan a la motivación, y el rendimiento, ya sea de manera positiva o negativa. Esto puede ocurrir a corto, mediano o largo plazo, según las características personales de cada deportista.

A pesar de todo, la jugadora logra una óptima activación en cada partido. En este último torneo, sin embargo, ella refiere haber tenido mejores actuaciones y no haber estado al cien por cien de sus posibilidades. Paradójicamente, ella, recibió el premio a la mejor jugadora del torneo y su equipo logró una medalla de plata, que constituye uno de sus mayores logros de todos los tiempos.

Conclusiones

Cuando las variables sociales y ambientales no refuerzan o sostienen las variables individuales, el deportista sólo cuenta con su motivación intrínseca para cumplir con sus objetivos. Esta situación, tarde o temprano tendrá repercusiones en el rendimiento deportivo. Para la jugadora, la motivación intrínseca es la causa más fuerte de participación y permanencia en el deporte de alto rendimiento. La falta de incentivos que refuercen esa motivación intrínseca, o la obtención de incentivos negativos, por ahora, no perjudican su rendimiento.

Momentáneamente, la jugadora se apoya en su motivación intrínseca para alcanzar sus metas y ésta le permite obtener un excelente rendimiento; pero el coste de continuar en estas circunstancias, podría ser muy alto. El malestar y la ansiedad que le generan la falta de motivación extrínseca y el percibir constantemente los incentivos que recibe como negativos, así como, la sensación de agotamiento físico y mental y de imposibilidad para realizar cambios que la deportista considera cruciales para el equipo puede favorecer la aparición de un alto nivel de estrés y desmotivación. Una prolongada exposición a estas situaciones y la continua aparición de inconvenientes, pueden concluir en un estado de saturación psicológica.

Otra posibilidad, es que comiencen a producirse lesiones a repetición como una forma de hacer una pausa en la participación en el deporte, o como ella misma refiere, que aparezca el “miedo a volver a lesionarse”, lo cual puede limitar su participación en el juego. También puede tener como consecuencia, el abandono deportivo prematuro.

Aunque la motivación intrínseca de la deportista es lo que la lleva a mantener su rendimiento, se encuentra en una situación límite. El apoyo y los incentivos positivos, si bien no lo son todo, cumplen una función importante; pueden estimular y dar continuidad a un comportamiento; en este caso, al excelente desempeño que la jugadora y el equipo vienen logrando desde hace algún tiempo, producto de mucho esfuerzo y entrenamiento.

Referencias

- Balaguer, I. (1994) *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Tomás, I. (1996) Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17 (1), 71-81.
- Duda, J. (1989) The Relationship between Task and Ego orientation and the perceived purpose among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- Duda, J. y Nicholls, J. (1989) *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*. Trabajo sin publicar. Universidad de Purdue, EUA.
- Guivernau, M. y Duda, J. (1994) Psychometric Properties of a Spanish version of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire and beliefs about the Causes of Success Inventory. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 31-51.
- Roberts, G. (1992) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.