

Motivación y rendimiento psicológico deportivo en atletas de ultra trail *Motivation and sports psychological performance in ultra trail athletes*

Klever Andrés Villacrés Altamirano ¹

¹ Licenciado en Ciencias de la Educación mención en Cultura Física. Cursante de la Maestría en Psicología con Mención en Actividad Física y del Deporte de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador. <https://orcid.org/0000-0002-5081-8041> Klever.av1990@yahoo.es

Resumen

En el deporte no siempre se le atribuye a la motivación la misma importancia que a otros componentes del entrenamiento deportivo. Por ello, varios atletas que poseen capacidades y destrezas físicas para la práctica deportiva no consiguen sus objetivos por falta de preparación o entrenamiento mental. Objetivo: Este trabajo investigativo se desarrolló con la finalidad de determinar la correlación existente entre la motivación y el rendimiento psicológico de atletas de ultra trail en el desarrollo de su actividad deportiva. Metodología: La investigación se fundamentó en un enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y descriptivo. Para la recolección de datos se utilizó el instrumento de escala de motivación deportiva y el instrumento inventario de ejecución deportiva, en correspondencia con las variables, que se aplicó a 32 atletas que se dedican al ultra trail y forman parte del Club Ecuadoruns, cuyas edades están entre 20 y 60 años. Resultados: Los datos revelaron que los investigados poseen un nivel alto de motivación intrínseca y un nivel de motivación extrínseca medio; su desempeño psicológico es alto. El análisis de datos realizado con la correlación de Pearson (r) dio un valor de 0,009 (bilateral), con lo que se determinó que la correlación es estadísticamente significativa. Conclusión: La motivación influye directamente en el rendimiento psicológico de los investigados.

Palabras clave: ultra trail, rendimiento psicológico, motivación, psicología deportiva.

Abstract

In sports, motivation is sometimes given different importance than other components of sports training. Therefore, several athletes who have physical abilities and skills for sports practice need more preparation or mental training to achieve their goals. Objective: This investigative work was developed to determine the existing correlation between motivation and psychological performance of ultra trail athletes in the development of their sporting activity. Methodology: The research was based on a quantitative, correlational, and descriptive approach. For data collection, the sports motivation scale instrument and the sports execution inventory instrument were used in correspondence with the variables, which were applied to 32 athletes dedicated to ultra trail and part of the Ecuadoruns Club, whose ages are between 20 and 60 years. Results: The data revealed that those investigated have a high level of high intrinsic motivation and a medium level of extrinsic motivation; their psychological performance is increased. The data analysis carried out with the Pearson correlation (r) gave a value of 0.009 (bilateral), with which it was determined that the correlation was statistically significant. Conclusion: Motivation directly influences the psychological performance of those investigated.

Keywords: ultra-trail, psychological performance, motivation, sports psychology.

Introducción

La motivación es el proceso mental que inicia, sostiene o guía el comportamiento de un deportista (entrenamiento, enfoque de la competición, gestión a la adversidad, rendimiento) (Cox, 2019), sin embargo, dada su naturaleza inherentemente abstracta, es una fuerza que a menudo es difícil de explotar por completo.

En el deporte, no siempre se le atribuye la misma importancia a la motivación que a otros componentes del entrenamiento deportivo, por ello, varios atletas que poseen capacidades y destrezas físicas para la práctica deportiva no consiguen sus objetivos por falta de preparación o entrenamiento mental (Baumann, 2018). Por lo general, los deportistas concentran su atención en el entrenamiento físico y dejan de lado el componente psicológico, a pesar de su inconmensurable valor en su futuro desempeño psicológico y consecuentemente deportivo (Blynova, 2020).

El ultra trail, es una carrera a pie, que supera las distancias de una maratón común, esta, se realiza generalmente en montañas (Billat, 2020). Debido a las condiciones en las que se realiza el ultra trail, exige del deportista características físicas y psicológicas altamente desarrolladas, la motivación juega un papel esencial, pues constituye la fuente para una serie de comportamientos en función de las exigencias contextuales, de entre las que, el rendimiento psicológico deportivo no escapa (Téllez y Garzón, 2019).

El principal problema en la práctica del trail running, es el nivel de abandono de la prueba por parte de los atletas, aunado al papel trascendental de los factores psicológicos que juegan un papel en la mayoría de los casos de abandono (Philippe, 2016), problemática que conlleva a buscar qué factor psicológico (tipo de motivación) incide en la toma de decisiones de abandono o de continuación con la prueba por cuanto un alto porcentaje de corredores el terminar la carrera es el principal objetivo (Knechtle, 2014). Las percepciones de éxito en este tipo de carreras difieren según la motivación del atleta al participar en esta prueba deportiva (Waskiewicz, 2019).

Como se menciona, la motivación es un elemento importante en un ultra trail, ya que este, al ser un deporte de resistencia ejerce una influencia al inicio, durante el desarrollo e incluso en el abandono de la competencia (Bravo, 2015). En el Ecuador, existen aproximadamente entre 100 y 5000 deportistas de alto nivel y amateurs respectivamente, en el referido deporte, en su mayoría no alcanzan las metas deportivas planteadas, lo cual, depende de factores físicos, así como también psicológicos (Corzo, 2020). Cabe destacar que, la limitada o incluso falta de preparación psicológica influye en el rendimiento deportivo en cualquier disciplina y particularmente en la que corresponde al objeto de estudio (Turismo, 2018).

En este contexto, Zhang (2021) propuso un esquema en el que exponen que la máxima potencia sostenible, el desgaste energético corriendo y caminando, los factores psicológicos y de motivación son los tres factores principales que determinan el rendimiento en las ultramaratonas de montaña, siendo la resistencia una de las características principales que los deportistas deben poseer para correr por la montaña en caminos irregulares y con distancias que sobrepasan los 50km (Dosil, 2017).

Para el éxito del deportista en el desarrollo de sus competencias de ultra trail debe contar con una motivación intrínseca, es decir, el deportista es capaz de realizar su actividad deportiva sin necesidad de un estímulo externo. Por lo tanto, es más tolerante a los resultados negativos en una competencia, es decir, al no necesitar el reconocimiento de los demás seguirá motivado en la práctica de su deporte, como lo dice Ping (2020).

Es necesario sentirse realizado por el mero hecho de ejecutar la actividad y no por el resultado que puedan obtener, el cual sigue siendo una variable que no depende exclusivamente de lo que puedan hacer. Las fuentes de la motivación intrínseca están en cada uno de los deportistas en su equilibrio emocional, sus estrategias, rutinas, razonamiento y otros (Enríquez, 2017).

Por otra parte, la motivación extrínseca también es importante en menor proporción que la motivación intrínseca para los atletas objeto del estudio. En este sentido, un atleta motivado de forma extrínseca es aquel que requiere de recompensas exteriores para continuar con su práctica deportiva. Por ejemplo, ser reconocido por ganar las carreras, este estímulo le permitirá continuar con sus entrenamientos y competencias. Sin embargo, estos estímulos pueden generar cierto tipo de problemas pues gran parte de los mismos están ligados a factores que escapan de su control (Gómez, 2018).

En un estudio realizado para analizar la motivación para correr, las variables predictoras de la carrera y las diferencias de género en corredores de maratón españoles, cuando se administró la prueba de motivación de maratón Scales-34 a 1.226 corredores en 3 maratones, se encontró que la motivación más alta era intrínseca o relacionada con la tarea (importancia de la vida, la autoestima y la orientación hacia la salud), mientras que la más baja era extrínseca o apropiada (Ruiz y Sancho, 2014; Ogles, 2020).

Además, también hubo algunos resultados que no fueron predichos por la hipótesis. Por ejemplo, las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en 4 de las 7 subescalas de motivación. En este caso, el número de días y semanas de entrenamiento y la marca personal estaban débilmente relacionados. También se obtuvieron datos descriptivos amplios y diferencias de género en variables sociodemográficas, de entrenamiento y de desempeño.

Otro estudio realizado por Waśkiewicz et al. (2019), mencionan que en la carrera de ultramaratón la adecuada motivación del atleta es uno de los hitos, no solo durante las carreras, sino también durante los entrenamientos, que son largos y muy agotadores. El objetivo de este estudio fue examinar la relación de la experiencia deportiva y las características de motivación de los ultramaratonistas. Como resultado del estudio se evidenció que los ultramaratonistas obtuvieron puntajes más altos en afiliación (3.55 ± 1.60 vs 3.34 ± 1.62 , $P < 0.05$), vida signficada (4.20 ± 1.40 vs 4.03 ± 1.44 , $P < 0.05$) y menor en las áreas de preocupación por el peso (4.33 ± 1.68 vs 4.64 ± 1.65 , $P < 0.01$), logro de objetivos personales (5.09 ± 1.25 vs 4.64 ± 1.65 , $P < 0.001$) y autoestima (4.44 ± 1.36 vs 4.68 ± 1.38 , $P < 0.01$), que los corredores del grupo control.

El número de ultramaratones completados se relacionó negativamente con el logro de objetivos personales, la competencia y la escala de reconocimiento. El nivel de experiencia formativa se correlacionó negativamente con la personal escala de logro de metas en todos los participantes, y con la escala de autoestima en el grupo control (Millet, 2021). En síntesis, los ultramaratonistas tenían diferentes motivaciones en comparación con los corredores de distancia de carrera más corta. Concluyendo así que estos hallazgos deben ser considerados por psicólogos deportivos y otros profesionales en el área deportiva, con el objetivo de desarrollar intervenciones adaptadas al rendimiento para ultramaratonistas.

Por otra parte, el rendimiento deportivo es trascendental para el deportista, y se tiene en cuenta el desempeño de los atletas durante el desarrollo de sus actividades deportivas, sean

estas en entrenamiento o competencia, donde, para obtener un buen resultado, deben seguir una serie de reglas predeterminadas a las cuales se adaptará su organismo (Ruiz, 2014).

Según Téllez y Garzón (2019), existe una influencia de 6 factores en el rendimiento de los atletas de ultra trail:

- 1.Factor Fisiológico:** uno de los aspectos analizados es el vo2Max y el rendimiento en carrera de los atletas, determinando que los deportistas con un mayor vo2Max no siempre se ubican en los primeros lugares en competencia. Por otro lado, el sistema inmunológico de los atletas influye directamente, ya que según varios estudios se muestra que existen afectaciones musculares y esqueléticas.
- 2.Factor Psicológico:** los deportistas están expuestos a diversos cambios en la trayectoria como ambientales, meteorológicos, fatiga, irregularidad del camino entre otros. Por esta razón, el atleta requiere de capacidades psicológicas, siendo la motivación la clave para llevar con éxito su carrera.
- 3.Factor Ambiental:** clima, topografía, altimetría, temperatura, relieve, entre otros, están ligados a la localidad en la que se desarrolla la competencia siendo generalmente desiertos, bosques, llanuras y senderos. Los atletas deben estar preparados para la crisis o situaciones emergentes que pueden desencadenarse.
- 4.Factor Nutricional:** una nutrición e hidratación adecuada es fundamental para el rendimiento y salud de los atletas.
- 5.Factor Entrenamiento:** después de evaluar a 9 corredores de senderos, encontraron que el vo2 máx. era insuficiente o no tenía una correlación porcentual con el rendimiento de carrera, agregando variables como: economía de carrera (re) al 10 % de inclinación e índice de fatiga del 98 %, lo que sugiere que para evaluar de manera más efectiva a los corredores de senderos se deben agregar aspectos específicos del modelo, para mejorar la validez del proceso.
- 6.Factor Biomecánico:** el segmento de subida tiene más impulso debido a que el tiempo de contacto es más largo que el segmento de bajada, lo que produce la fuerza máxima más alta y a otros factores como: cambios en la velocidad de la zancada, el tiempo de contacto, el tiempo de oscilación y la dinámica. Se ha estimado que la velocidad de ascenso, la velocidad de descenso y el porcentaje de grasa corporal predicen el rendimiento en los corredores de ultra trail (Téllez y Garzón, 2019).

Con la finalidad de que los atletas logren un gran desempeño deportivo deben mantenerse alineados al entrenador quien, a su vez, estará vinculado con el psicólogo deportivo, siendo importante la fusión de los dos roles. Un atleta mentalmente fuerte es aquella persona que tiene la capacidad de adaptarse a los cambios que se presenten durante su competencia y se encuentra preparado para enfrentarse a los aspectos emergentes y críticos (Alesi, 2019).

Una vez efectuado el análisis se determina que, a pesar de ser el factor psicológico trascendental, en el rendimiento deportivo de los atletas, son pocos los autores que han decidido realizar estudios que determinen la influencia en el éxito competitivo. Existen estrategias motivacionales para afrontar el ultra trail que benefician a la comunidad deportiva, y particularmente, el presente estudio benefició al club Ecuadoruns y contó con el apoyo de las autoridades de los clubes, entrenadores, organizadores de carreras y deportistas (Theeboom, 2018).

El trail running está ganando cada vez más adeptos debido a la geografía y rutas que posee el Ecuador y es así que varios atletas sobresalen en esta disciplina, incluso logrando participaciones a nivel internacional (Sandoval, 2014). El principal objetivo en el deporte de alto rendimiento es que los atletas rindan al máximo y logren buenos resultados (Gómez et al., 2013). Por ejemplo, la investigación ha demostrado que los atletas con mayor fortaleza mental tienen más confianza en sus habilidades, pueden concentrarse mejor en las actividades diarias, están más motivados y tienen menos dificultades para regular sus estados emocionales (Crust, 2009).

A nivel mundial, el ultra trail se ha convertido en un deporte que reúne grandes masas a nivel competitivo y amateur, logrando así realizar campeonatos mundiales con sedes en diferentes países. Las competencias de este deporte están caracterizadas por sus largas distancias y realizadas en espacios demográficos de alta variación en cuanto a su altimetría, clima, temperaturas altas y bajas en la misma carrera y demás. Por tanto, para tener éxito los atletas deben estar preparados mentalmente. Esto quiere decir que previo a su competencia se desarrollan mejoras en las habilidades psicológicas claves para el rendimiento deportivo como: motivación, atención, estrés, ansiedad y confianza, las mismas que serán aplicadas durante la carrera deportiva. Es así que se llega a la hipótesis de que la motivación tiene asociación significativa con el rendimiento psicológico de los atletas de ultra trail (Valentini, 2018).

En un estudio de Izquierdo et al. (2006) se aplicó el IPED a 196 jugadores de la Federación Interinsular de Fútbol de La Palma (España) para analizar la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, el control atencional, el control visual e imaginativo, el nivel de motivación, el control de afrontamiento positivo y el control actitudinal. Los investigadores encontraron que los jugadores nacionales tenían el nivel más alto de confianza en sí mismos, mientras que los jugadores juveniles tenían menos confianza en sí mismos, lo que estaba relacionado con su menor experiencia de juego y su edad más joven.

Por otro lado, los autores muestran que los jugadores básicos tienen dificultades para hacer frente a la adversidad y que los jugadores motivados por la eficacia atlética se desempeñan mejor que aquellos que solo se preocupan por el éxito. El objetivo del estudio fue validar, en primer lugar, las propiedades psicométricas del Inventario Psicométrico de Ejecución de Ejercicios (IPED) y, en segundo lugar, determinar las fortalezas o debilidades en el perfil psicométrico de kayakistas de aguas tranquilas competitivos en función del sexo, la edad y el número de sesiones de entrenamiento por semana. Para ello se utilizó la versión en español del IPED de Hernández (2006). Los participantes del estudio fueron 258 kayakistas combinados de 14 a 65 años. Los resultados revelaron que la versión en español del instrumento utilizado mostró una validez y confiabilidad aceptables en una muestra de kayakistas. Estos deportistas reflejaban perfiles psicológicos caracterizados por altos niveles de motivación, y el estudio confirmó diferencias significativas en cuanto al sexo y la edad de los participantes, así como el número de sesiones de entrenamiento por semana.

En otro estudio, Álvarez et al. (2014) evaluaron 89 atletas de taekwondo competitivos universitarios (50 hombres y 39 mujeres) de 18 a 34 años. Los investigadores encontraron que todos los atletas tenían un valor aceptable. Además, demostraron que los atletas que participaron en un programa de entrenamiento mental reportaron un mejor control de imágenes visuales, así como un mayor afrontamiento positivo y un mayor control actitudinal que aquellos que no lo hicieron.

Así mismo, es importante definir los constructos que evalúa el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva:

1. Confianza en sí mismo (AC): qué tan seguro está de su capacidad para tener éxito en una tarea determinada. Esta certeza dependerá de la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales, y las vivencias en las imágenes de Dosil (2004).
2. Control de afrontamiento adverso (CAN): el dominio de las acciones cognitivas y conductuales que realizan los individuos frente a situaciones motrices adversas. (Csikszentmihalyi, 1992). El grado de control sobre el estado de alerta o disposición para actuar (Abernethy, 1993).
3. El término Control de la Atención (CAT), aunque cercano al concepto de atención, se diferencia en que se refiere al mantenimiento de las condiciones atencionales (Dosil y Caracuel, 2003).
4. Control visuo-imaginativo (CUI): la adquisición de experiencias sensoriales y/o perceptivas a través de procesos controlados que ocurren sin los estímulos externos que realmente los produjeron (Suinn, 1993).
5. Nivel de motivación (LM): el nivel de un proceso interno, externo o híbrido que activa, orienta, dirige y mantiene el comportamiento individual hacia una meta, dándole intensidad y duración (Albo y Nuñez, 2003).
6. Control de afrontamiento positivo (CAP): gestión de las actividades, tanto cognitivas como conductuales, realizadas por los individuos para mantener las condiciones adecuadas de atención y concentración en situaciones motoras favorables (Csikszentmihalyi, 1992).
7. Control actitudinal (CACT): la tendencia a actuar y el control de objetos, personas y categorías de comportamiento en el entorno, así como el grado de reacción a ellos y las consecuencias de su evaluación (Ajzen, 1991).

En tal efecto, el presente trabajo se centró en determinar la correlación entre la motivación y el rendimiento psicológico deportivo de los corredores de ultra trail, ya que, como se describe anteriormente, la motivación es una de las causas de importancia en la mejora en el rendimiento deportivo.

Materiales y métodos

La población participante en la presente investigación corresponde a deportistas entre 20 y 60 años pertenecientes al club Ecuadoruns, ubicado en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha (Matriz), con sucursales en diferentes ciudades del país tales como: Riobamba, Ambato e Ibarra. El club cuenta con alrededor 100 atletas que corren corta, mediana y larga distancia. La investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, de carácter descriptivo y nivel correlacional.

La muestra se tomó a través del método de muestreo no probabilístico por conveniencia, con un 95% de nivel de confianza y un margen de error 0,05. Se obtuvo una muestra de 32 participantes deportistas del club Ecuadorun. Los datos se recolectaron por medio de la aplicación Google Forms (por cuestiones de pandemia), para luego ser pasados al programa estadístico SPSS versión 28.0, con la finalidad de analizar si existe una correlación entre las variables de motivación y rendimiento psicológico deportivo.

Para la aplicación de los instrumentos de evaluación se tomó una muestra poblacional a través del método de muestreo no probabilístico por conveniencia, tomando en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Ser miembro activo del club.
- Encontrarse en permanente entrenamiento durante el proceso investigativo.
- Ser corredor de ultra distancias.

Teniendo en cuenta la naturaleza de las variables para la recolección de datos de la variable motivación se aplicó la Escala de Motivación Deportiva o SMS/EMD (Vallerand, 1995). El cuestionario se compone de 28 ítems y mide 3 factores que son: motivación intrínseca, motivación extrínseca y no motivación. Los tres tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y no motivación) difieren en su grado de autodeterminación o autonomía.

Para la variable rendimiento psicológico se utilizó el Examen Psicológico de Rendimiento Deportivo o IPED (Hernández, 2006), que integra las propiedades psicométricas que provienen de dos teorías complementarias, la teoría clásica de los test (TCT) y la teoría de la respuesta al ítem (TRI), a las que se suman las ventajas analíticas de la teoría de la generalización (TG). La combinación de estas teorías garantiza una nueva triple perspectiva analítica y, por tanto, garantías metodológicas indiscutibles.

El cuestionario presentó 42 ítems que miden siete factores: autoconfianza (AC), control del afrontamiento negativo (CAN), control de la atención (CAT), control visual de la imaginación (CVI), nivel de motivación (NM), control de afrontamiento positivo (CAP) y control de actitud (CACT).

Téngase en cuenta que SMS/EMD es un instrumento estandarizado y adaptado a la población latinoamericana con un valor alfa de 0,8468 (Balaguer, 2016); mientras que el IPED es un instrumento que se aplicó para la actividad física, validado para población latinoamericana con un valor alfa de Cronbach correspondiente a 0,816. El análisis de datos se realizó a través de un estudio de correlación de Pearson, en función de las variables motivación y rendimiento Psicológico.

Antes de iniciar la investigación se realizó un trámite administrativo preliminar, por lo que se presentó una solicitud al club ecuatoriano con el objetivo de obtener los permisos necesarios para la realización de la investigación. Luego de la aceptación se realizó una reunión con los participantes en la cual se logró explicar el contenido del estudio y su función, tras lo cual se firma el consentimiento informado.

Es necesario resaltar que se siguió todo el protocolo de bioseguridad y se cumplió con las estipulaciones éticas de resguardar la información codificando a cada uno/una de las/los participantes, para así no develar la identidad.

El proceso que se siguió para obtener los resultados fue, en primer lugar, realizar una estadística descriptiva, para posteriormente aplicar la estadística inferencial, en donde como primer paso se realizó el análisis de normalidad de la distribución de los datos en ambas pruebas. Como la muestra fue inferior a cincuenta integrantes se aplicó Shapiro-Wilk, lo que permitió establecer que los datos sí tienen una distribución normal.

Resultados

A través de las valoraciones realizadas a la población seleccionada se obtuvieron resultados de los niveles y tipos de motivación encontrados en cada uno de ellos. A su vez, se evaluó también el rendimiento psicológico deportivo. Los hallazgos se presentan a continuación:

Tabla 1.

Motivación intrínseca y rendimiento psicológico deportivo

		Media	Desviación estándar	N
MOTIVACIÓN	MI	2,91	,296	32
RENDIMIENTO	AC (autoconfianza)	1,31	,471	32
	CAN: (control de afrontamiento negativo)	2,59	,560	32
	CAT: (control atencional)	2,63	,554	32
	CVI: (control visuoimaginativo)	1,16	,369	32
	NM: (nivel motivación)	1,16	,369	32
	CAP: (control de afrontamiento positivo)	1,00	,000	32
	CACT: (control actitudinal)	1,03	,177	32

Fuente: Aplicación de instrumentos SMS/EMD e IPED.

En la tabla 1 se visualiza que la motivación intrínseca de los atletas de ultra trail $M=2,91$; $SE=,296$ está en un nivel alto, así como los factores control de afrontamiento negativo $M=2,50$; $SE=,560$; y control atencional $M=2,63$; $SE=,554$. Mientras que en los factores autoconfianza, control visuoimaginativo, nivel de motivación, control de afrontamiento positivo y control actitudinal los atletas tienen un nivel medio.

Tabla 2.

Correlación entre Motivación intrínseca y rendimiento psicológico

		COD mi	ac	CAN	CAT	CVI	NM	CA P	CAC T
COD mi	Correlación de Pearson	1	-.014	-.043	.172	- .157	-.452	.	-.558
	Sig. (bilateral)		.937	.817	.346	.391	.009	.	.001
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
ac	Correlación de Pearson	-.014	1	-.115	.340	.453	.267	.	.266
	Sig. (bilateral)	.937		.532	.057	.009	.140	.	.141
	N	32	32	32	32	32	32	32	32

CAN	Correlación de Pearson	-.043	-.115	1	.221	.005	.005	.	-.194
	Sig. (bilateral)	.817	.532		.224	.979	.979	.	.289
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CAT	Correlación de Pearson	.172	.340	.221	1	.138	-.020	.	-.206
	Sig. (bilateral)	.346	.057	.224		.451	.915	.	.258
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CVI	Correlación de Pearson	-.157	.453*	.005	.138*	1	.526*	.	-.077**
	Sig. (bilateral)	.391	.009	.979	.451		.002	.	.674
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
NM	Correlación de Pearson	-.452*	.267	.005*	-.020	.526**	1	..	.417
	Sig. (bilateral)	.009	.140	.979	.915	.002		.	.017
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CAP	Correlación de Pearson	.b	.b	.b	.b	.b	.b	.b	.b
	Sig. (bilateral)
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CAC T	Correlación de Pearson	-.558*	.266	-.194*	-.206	-.077*	.417	..	1
	Sig. (bilateral)	.001	.141	.289	.258	.674	.017	.	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32

Fuente: Aplicación de instrumentos SMS/EMD e IPED

Se observa que existen correlaciones estadísticamente significativas entre las variables motivación intrínseca y nivel de motivación $p < 0,05$. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre motivación intrínseca y control actitud $p < 0,05$.

También existe una correlación estadísticamente significativa entre nivel de motivación y control visuoimaginativo $p < 0,005$. Es necesario aclarar que existen correlaciones, pero no son estadísticamente significativas.

Tabla 3.

Motivación extrínseca y rendimiento psicológico deportivo

		Media	Desviación estándar	N
RE	AC (autoconfianza)	1,31	,471	32
NDI	CAN: (control de afrontamiento negativo)	2,59	,560	32
MIE				
NT	CAT: (control atencional)	2,63	,554	32
O	CVI: (control visuoimaginativo)	1,16	,369	32
	NM: (nivel motivación)	1,16	,369	32
	CAP: (control de afrontamiento positivo)	1,00	,000	32
	CACT: (control actitudinal)	1,03	,177	32
MO	COD ME	2,28	,457	32
TIV				
ACI				
ÓN				

Fuente: Aplicación de instrumentos SMS/EMD e IPED.
Elaborado por: elaboración propia.

En la tabla 3 se puede observar que la motivación extrínseca de los atletas de ultra trail $M= 2,28$; $SE= ,457$ tienen motivación extrínseca en un nivel medio, así como en los factores autoconfianza, control visuoimaginativo, nivel de motivación, control de afrontamiento positivo y control actitudinal; mientras que, en los factores control de afrontamiento negativo $M= 2,59$; $SE= ,560$; y control atencional $M= 2,63$; $SE= ,554$ tienen un nivel alto.

Tal como se observa en la tabla 4, no existen correlaciones estadísticamente significativas entre las variables motivación extrínseca y autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visuoimaginativo, nivel de motivación, control de afrontamiento positivo y control actitudinal con nivel $p > 0,05$. Sin embargo, existe una correlación estadísticamente significativa entre autoconfianza y control visuoimaginativo con nivel $p < 0,05$; nivel de motivación y control visuoimaginativo $p < 0,005$.

Tabla 4.

Correlación entre motivación extrínseca y rendimiento deportivo

		AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP	CAC T	cod me
AC	Correlación de Pearson	1	-.115	.340	.453	.267	.	.266	.028
	Sig. (bilateral)		.532	.057	.009	.140	.	.141	.879
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CAN	Correlación de Pearson	-.115	1	.221	.005	.005	.	-.194	.335
	Sig. (bilateral)	.532		.224	.979	.979	.	.289	.061
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CAT	Correlación de Pearson	.340	.221	1	.138	-.020	.	-.206	-.080
	Sig. (bilateral)	.057	.224		.451	.915	.	.258	.664
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CVI	Correlación de Pearson	.453**	.005	.138**	1	.526**	.	-.077**	-.078
	Sig. (bilateral)	.009	.979	.451		.002	.	.674	.672
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
NM	Correlación de Pearson	.267	.005	-.020	.526	1	.	.417	.114
	Sig. (bilateral)	.140	.979	.915	.002		.	.017	.536
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CAP	Correlación de Pearson	. ^b	. ^b	. ^b	. ^b	. ^b	. ^b	. ^b	. ^b
	Sig. (bilateral)
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
CAC T	Correlación de Pearson	.266	-.194	-.206	-.077	.417	.	1	-.112
	Sig. (bilateral)	.141	.289	.258	.674	.017	.		.540
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
Cod me	Correlación de Pearson	.028	.335	-.080	-.078	.114	.	-.112	1
	Sig. (bilateral)	.879	.061	.664	.672	.536	.	.540	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32

Fuente: Aplicación de instrumentos SMS/EMD e IPED

Discusión

En relación a la motivación intrínseca y el rendimiento psicológico deportivo en sus respectivos niveles: control de afrontamiento negativo, autoconfianza, control visuoimaginativo, control atencional, nivel de motivación, control de afrontamiento positivo y control actitudinal, se determina que existe una relación estadísticamente significativa entre la motivación intrínseca y el control actitudinal, lo que nos demuestra que mientras más motivado se encuentre el atleta su actitud en las carreras de ultra trail se elevará. Este dato es concordante con el estudio de Moreno et al. (2018) denominado Motivación y Rendimiento en la Educación Física.

Estos hallazgos también concuerdan con Chiung (2021), cuyo propósito de estudio fue examinar la influencia de las metas de logro en la motivación intrínseca y el rendimiento en balonmano. Los participantes fueron 164 atletas de secundaria. Todos completaron el Cuestionario de Metas de Logro para el Deporte y la subescala de Motivación Intrínseca de la Escala de Motivación Deportiva; el entrenador de cada equipo calificó el desempeño deportivo general de sus atletas.

Usando análisis de regresión simultánea, las metas de enfoque de dominio predijeron positivamente, tanto la motivación intrínseca como el rendimiento en los deportes, mientras que las metas de evitación del rendimiento predijeron negativamente el rendimiento deportivo. Estos resultados sugieren que los atletas que persiguen el dominio de la tarea y la mejora de su competencia se desempeñan bien y disfrutan de su participación. Por el contrario, aquellos que se enfocan en evitar la incompetencia normativa obtienen malos resultados.

Una prueba experimental que determinó que cuando los profesores de educación física infunden confianza en que las habilidades se pueden mejorar se asocia con un aumento en la motivación intrínseca y que los aumentos en la motivación intrínseca pueden, en promedio, mejorar el desempeño de los estudiantes a largo plazo, estos datos también estaría en consonancia con los hallazgos de Carrera y Román (2019) en el estudio de perfiles psicológicos de ultramaratonistas, quienes determinaron que la motivación intrínseca era la más común entre los ultramaratonistas.

Un total de 101 judokas completaron cuestionarios después de la sesión de pesaje (es decir, entre una y dos horas antes del comienzo del evento competitivo). El rendimiento objetivo de los atletas durante la competencia se obtuvo a través de la Federación Francesa de Judo. Los resultados de los análisis de modelos de ecuaciones estructurales respaldaron el modelo hipotético.

Estos resultados están de acuerdo con la teoría de la autodeterminación y el modelo jerárquico. Al mostrar que el apoyo a la autonomía de los entrenadores facilita la motivación intrínseca y el rendimiento deportivo. Los presentes hallazgos tienen implicaciones importantes para una mejor comprensión de los determinantes del rendimiento de los atletas.

En cuanto a la motivación extrínseca y el desempeño psicomotor, no se identificó una relación estadísticamente significativa, pero sí se encontró una relación estadísticamente significativa entre la confianza en uno mismo y el control de la imaginación visual. Esto también se vio reflejado en los resultados de Usán y Salavera (2018) en su artículo titulado Estudio I sobre la motivación escolar, la inteligencia emocional y el logro de aprendizaje en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, los cuales muestran una correlación

significativa entre la motivación escolar intrínseca y la inteligencia emocional, superior a la correlación entre la motivación extrínseca y la no motivación.

En este sentido, de los resultados obtenidos en el presente trabajo investigativo se verifica que la motivación intrínseca y extrínseca influyen directamente en los factores de rendimiento psicológico deportivo de los atletas del Club Ecuadoruns quienes, de acuerdo a la media aritmética, poseen un nivel alto de motivación intrínseca y un nivel medio de motivación extrínseca, lo que se refleja también en el estudio de Guevara y otros (2017).

Un análisis de la escala de motivación deportiva en la categoría sub16 de la escuela de fútbol El Nacional, determina que la motivación extrínseca es menor que la motivación intrínseca en resultado total y que la no motivación es menor, tanto en relación a la motivación intrínseca como extrínseca. Otro estudio es el de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento de Folgar (2013, pág. 1), quien plantea que los deportistas reflejan un perfil psicológico que se caracteriza por poseer un alto nivel motivacional.

Conclusiones

Los hallazgos del presente estudio permiten concluir que no existe una relación estadísticamente significativa entre la motivación extrínseca y el desempeño motor del atleta. Sin embargo, tomando en cuenta el panorama global de la investigación se observa una correlación de importancia estadística entre el rendimiento psicológico deportivo y la motivación de la población evaluada. Es importante determinar, a manera de prospectiva, que de realizarse un estudio más profundo en poblaciones similares u otros tipos de deportistas se podría obtener un resultado más complejo del actual, confirmando así lo observado en el presente trabajo.

Parte de la heterogeneidad de los resultados se explica por el hecho de que la población es en sí, heterogénea, teniendo una variedad en cuanto a edades y representación del puntaje en las pruebas de rendimiento psicológico deportivo, lo cual que se explica a través del comportamiento de la desviación estándar del test aplicado.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de interés de ningún tipo.

Referencias

- Abernethy, B. (1993). Attention. En R. N.Singer, M.Murphey, L. K.Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.127-170). Nueva York: Macmillan.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Albo, J. M. y Núñez, J. L. (2003). Motivación y deporte. En A. Hernández Mendo, *Psicología del Deporte* (Vol.1): Fundamentos 2 (pp. 84-104). Buenos Aires: Tulio Guterman (<http://www.efdeportes.com>).
- Alesi, M. (2019). Effects of a Motivational Climate on Psychological Needs Satisfaction, Motivation and Commitment in Teen Handball Players. *J. Environ. Res. Public Health*, 16(15), 270-280. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph16152702>
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A. y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en

- competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 13-20
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en una población de deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 73-83.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Baumann, CW y Wetter, TJ. (2018). Cambios aeróbicos y anaeróbicos en corredores masculinos de alto rendimiento a lo largo de una temporada entre condados. *En t. J. Ejercicio. ciencia*, 12, 225-232.
- Billat, V. (2020). Fisiología y Metodología del Entrenamiento de la Teoría a la Práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Blynova, O. (2020). Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 38(7), 14-23. doi:10.7752/jpes.2020.01002
- Bravo, A. G., Tirira B., Ponce, P. M., y Arla, M. (2015). Análisis de la escala de motivación deportiva en la categoría sub16 de la escuela de fútbol "El Nacional. EF Deportes, 4.
- Corzo, GS; Urquhart, DM; Che, X.; Knox, L.; Fitzgerald, PB; Cicuttini, FM; Lee, S.; Segrave, R. y FitzGibbon, BM (2020). Características psicológicas asociadas con la carrera de ultramaratones: un autoinforme exploratorio y un estudio psicofisiológico: Metaanálisis. *J. Psychol.* 142, 235-247.
- Cox, A. (noviembre de 2019). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 222-239. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.222>
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963
- Csikszentmihalyi, M. (1992). Flow. The psychology of Happiness. London: Rider.
- Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2017). Psicología aplicada al deporte. En J. Dosil (Ed V), Ciencias de la actividad física y el deporte. Madrid: Síntesis.
- Enríquez, L. C., Calero, S., Castro, I. E., y Alcívar, R. (2017). Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr: Estudio V. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 9.
- Gómez, M., Granero, A. y Isorna, M. (2018). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el rendimiento competitivo, *RIDEP*, 54(7), 57-76.
- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Izquierdo, J., Ruiz, J., Navarro, R., Mendoza, M., Rodríguez, M. y Brito, M. (2006). Habilidades psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria. *Canarias Médica y Quirúrgica*, 4(10), 39-48.
- Knechtle, B.; Valeri, F.; Zingg, MA; Rosemann, T. y Rüst, CA. (2014). ¿Cuál es la edad para el desempeño más rápido de ultramaratón en carreras de tiempo limitado de 6 horas a 10 días? *AGE*, 36, 9715.
- Krouse, RZ; Ransdell, LB; Lucas, SM y Pritchard, EM. (2021). Motivación, orientación a objetivos, entrenamiento y hábitos de entrenamiento de mujeres ultramaratonistas. *J. Fuerza Cond. Res.* 58, 2835-2842.

- Millet GY, Tomazin K, Verges S, y otros. (2021). Neuromuscular consequences of an extreme mountain ultra-marathon. *PLoS One*;27(2): e17059.
- Montico, S. (2004). La motivación en el aula universitaria: ¿una necesidad pedagógica? *Redalyc*, 9. Recuperado el 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/145/14502904.pdf>.
- Moreno, J., González, D., Albo, J. M., y Cervelló, E. (2018). Motivación y Rendimiento en la Educación Física: Una Prueba Experimental. *Revista Educación Física*, 36.
- Ogles, B., y Masters, K. (2020). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 39(19), 130–143.
- Philippe, RA; Rochat, N.; Vauthier, M. y Hauw, D. (2016). La historia de los retiros durante una carrera de ultra trail: una investigación cualitativa de los cursos de experiencia de los corredores. *Psicología Deportiva*. 30, 361–375.
- Ping, X. (2020). Relatedness Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Engagement. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 340–352. doi: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0034>
- Rochat, N.; Hauw, D.; Philippe, RA; Von Roten FC y Seifert, L. (2017). Comparación de los estados de vitalidad de los finalistas y los que se retiran en carreras de montaña: una perspectiva enactiva y fenomenológica. *PLoS ONE*, 12, e0173667.
- Ruiz-Juan, F.; Sancho, AZ. (2014). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Rev. Latinoam. psicol.* 46, 1–11.
- Sandoval, J. R., Caracuel, J. C., y Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, 88.
- Suinn, R. M. (1993). Imagery. En R. N. Singer; M. Murphey y L. K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 492-510). Nueva York: Macmillan.
- Tellez, A. M., y Garzón, M. A. (2019). Factores condicionantes del rendimiento deportivo en atletas que practican el ultra trail. Fusagasugá, Colombia: Universidad de Cundinamarca.
- Theeboom, M. (2018). Motivational Climate, Psychological Responses, and Motor Skill Development in Children's Sport: A Field-Based Intervention Study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 294–311. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.17.3.294>
- Turismo, M. D. (2018). Ministerio De Turismo. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/a-correr-trail-running-otra-actividad-para-recorrer-las-montanas/>: <https://www.turismo.gob.ec/a-correr-trail-running-otra-actividad-para-recorrer-las-montanas/>
- Valentini, M. (2018). Motivational Climate, Motor-Skill Development, and Perceived Competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, 9(1), 216–234. doi: <https://doi.org/10.1123/jtpe.23.3.216>
- Waskiewicz, Z.; Nikolaidis, PT; Gerasimuk, D.; Borysiuk, Z.; Rosemann, T. y Knechtel, B. (2019). ¿Qué motiva a los corredores de maratón exitosos? El papel del sexo, la edad, la educación y la experiencia de entrenamiento en los corredores polacos. *Frente psicol.* 10, 1671.
- Zhang, T. (2021). Need Support, Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Physical Activity Participation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 51–68. doi: <https://doi.org/10.1123/jtpe.30.1.51>