

MOTIVACION, SATISFACCION, PERCEPCION Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS DEL ÉXITO EN ATLETAS VETERANOS ESPAÑOLES

Antonio Zarauz¹ y Francisco Ruiz-Juan²

I.E.S. Azcona¹, Almería, España y Universidad de Murcia², España

RESUMEN: El objetivo del presente estudio fue conocer las motivaciones, satisfacción intrínseca, percepción y creencias sobre las causas del éxito en el deporte de los atletas veteranos españoles (mayores de 35 años) que entrenan y compiten habitualmente en pista. También, obtener unos modelos predictivos suficientemente sólidos, por género, de sus motivaciones atendiendo a estas variables psicológicas. Se partió de la hipótesis de que debía existir baja amotivación, moderada motivación extrínseca y elevada motivación intrínseca. La motivación intrínseca se podría predecir por puntuar alto en orientación a la tarea, esfuerzo y diversión y bajo en aburrimiento y uso de técnicas de engaño. La motivación extrínseca, por puntuar alto en orientación al ego, diversión y uso de técnicas de engaño y bajo en esfuerzo y aburrimiento. La amotivación, por puntuar alto en aburrimiento y técnicas de engaño y bajo en diversión. Los resultados confirmaron que la motivación más alta fue la intrínseca, sobre todo en mujeres. En ambos géneros, la percepción de éxito en el deporte por tarea es similar al ego, resultándoles muy satisfactorio obtener medallas y, mejor aún, récords en su categoría de edad, mediante el esfuerzo que implica el dominio de su especialidad, siendo poco importante el uso de técnicas de engaño. Por último, se obtuvieron unos modelos predictores de las motivaciones que concordaron en gran medida con la hipótesis y referencias.

PALABRAS CLAVE: Atletas veteranos, motivación, éxito.

MOTIVATION, SATISFACTION, PERCEPTION AND BELIEFS ABOUT THE CAUSES OF SUCCESS IN SPANISH MASTER ATHLETES

ABSTRACT: The aim of this study was to discover their motivations, intrinsic satisfaction, perception and beliefs relating to causes of sporting success of the Spanish master athletes (35 and older) who train and compete on track. The aim was also to establish sufficiently reliable predictive models according to sex, in order to determine their motivations taking these psychological variables into account. We began with the hypothesis that they must have low amotivation, moderate extrinsic motivation and high intrinsic motivation. It was possible to predict intrinsic motivation through high scores for task orientation, effort and enjoyment and low scores for boredom and use of deception techniques. It was possible to predict extrinsic motivation through high scores for ego orientation, enjoyment and use of deception techniques and low scores for effort and boredom. It was possible to predict amotivation through high scores for boredom and use of deception techniques and low scores for enjoyment. The results confirmed that the highest form of motivation was intrinsic, particularly in women. In both sexes, perception of sporting success by task is similar to ego; for both it is very satisfying to win medals and, better still, to break records within their age group through the effort required for their speciality area, with use of deception techniques proving to be fairly unimportant. Finally, we were able to establish predictive models for motivations which largely coincide with our hypothesis and references.

KEYWORDS: Master athletes, motivation, success.

MOTIVAÇÃO, SATISFAÇÃO, PERCEÇÃO E CRENÇAS SOBRE AS CAUSAS DE ÊXITO EM ATLETAS VETERANOS ESPANHÓIS

RESUMO: O objetivo do presente estudo foi conhecer as motivações, satisfação intrínseca, percepção e crenças sobre as causas do êxito neste esporte em atletas veteranos espanhóis (35 e mais velhos) que treinam e competem regularmente na pista. Além disso, outro objetivo foi obter modelos predictivos suficientemente sólidos, por gênero, das motivações deste esporte, atendendo variáveis psicológicas. Partiu-se da hipótese de que deveria existir baixa amotivação, moderada motivação extrínseca e elevada motivação intrínseca. A motivação intrínseca seria relacionada à obtenção de alta pontuação em relação à orientação da tarefa, esforço, diversão e baixo tédio e uso de técnicas de superação. Por sua vez, a motivação extrínseca estaria relacionada à obtenção de alta pontuação em relação à orientação ao ego, diversão e uso de técnicas de superação, e à obtenção de baixa pontuação em esforço e tédio. A amotivação, por

Manuscrito recibido: 22/03/2014
Manuscrito aceptado: 09/06/2015

Dirección de contacto: Antonio Zarauz Sancho. Departamento de Educación Física y Deporte, IES Azcona. C/Santa Laura, 30. 04008. Almería, España. Correo-e.: tonizarauz@msn.com

obter alta pontuação em tédio e técnicas de superação, e por baixa pontuação em relação à diversão. Os resultados confirmaram que a motivação mais alta foi a intrínseca, sobretudo em mulheres. Em ambos os gêneros, a percepção do êxito no esporte por tarefa é similar ao ego, resultando-lhes bastante satisfação a obtenção de medalhas e, ainda melhor, obter recordes em suas categorias por idade, mediante um esforço que implica o domínio de sua especialidade, sendo pouco importante o uso de técnicas de superação. Por último, foram obtidos modelos preditivos das motivações que concordam em grande medida com a hipótese e as referências.

PALAVRAS-CHAVE: Atletas veteranos, motivação, esporte.

Son ya conocidos los efectos degenerativos del proceso de envejecimiento del ser humano, descritos detalladamente por el American College of Sport Medicine (ACSM, 2010). A pesar de ello, la Real Federación Española de Atletismo (RFEA, 2012) en 1995 censó 198 licencias federativas de atletas veteranos (mayores de 35) que entrenaban y competían habitualmente en diferentes modalidades en pistas de atletismo, incrementándose progresivamente esta cifra hasta los 5704 en 2011. El total de licencias federativas de atletas de menor edad se ha mantenido en estos quince años en algo más de 20.000, por lo que el porcentaje de atletas veteranos ha pasado de simbólico, a ser casi el 30% del total. Este notable auge se ve acompañado de un importante aumento del número de pruebas organizadas por la RFEA, que ha pasado de organizar únicamente el Campeonato de España individual en pista al aire libre a organizar, actualmente, casi 20 campeonatos diferentes anuales entre individuales, por equipos, ligas, e incluso meetings exclusivos para atletas veteranos.

Hay evidencias científicas de que la actividad física regular, tanto en adultos (Capranica et al., 2010) como en atletas veteranos, ralentiza su proceso de envejecimiento y mejora su calidad de vida (Kettunen, Kujala, Kaprio, y Sarna, 2006), siendo por ello un modelo de envejecimiento excepcionalmente exitoso (Tanaka y Seals, 2008). De hecho, estos atletas veteranos poseen una capacidad aeróbica, anaeróbica (Tessitore et al., 2005), coordinación, fuerza (Cortis et al., 2011) y atención visual (Pesce et al., 2007) superior a lo normal en su edad, produciéndose además importantes beneficios psicológicos (Biddle, Fox, y Boutcher, 2000). Resulta relevante indicar además que estos atletas veteranos entrenan y compiten durante prácticamente toda su vida (Baker, Horton, y Weir, 2010), por lo que la motivación por ralentizar el envejecimiento y tener una mayor calidad de vida, podría ser una de las más altas motivaciones de estos atletas veteranos, como ya obtuvieran Zarauz y Ruiz-Juan (2013a) en maratonistas adultos.

La Teoría Motivacional de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; 2002; 2008) explica que la motivación es un continuo caracterizado por distintos niveles de autodeterminación que, de mayor a menor, son la motivación intrínseca, la extrínseca y la amotivación. La motivación intrínseca predomina al involucrarse en una actividad por iniciativa propia y por el placer y satisfacción derivados de esta participación. Por el contrario, la motivación extrínseca la explican como un medio para conseguir un objetivo, y no para su propio beneficio, como ejemplo los deportistas que practican para complacer a sus padres o amigos. También explican la amotivación como un estado en que el deportista no está motivado ni intrínseca, ni extrínsecamente, sencillamente no está motivado, no tiene un propósito, y experimenta efectos negativos como apatía, incompetencia,

depresión, sin buscar ningún objetivo afectivo, social o material. Deci y Ryan (2012) ponen como ejemplo de deportistas con motivación extrínseca a aquellos que les motiva fundamentalmente el logro de dinero o trofeos, explicando también que la motivación intrínseca depende de la percepción de competencia en su especialidad de cada deportista.

Pelletier et al. (1995) desarrollaron y validaron un instrumento de medida de estos tres tipos de motivación, la *Sport Motivation Scale (SMS)*, utilizada en diferentes poblaciones de deportistas españoles (Carratala, 2003; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Núñez, Martín-Albo y Navarro, 2007), e incluso en la población de atletas veteranos que compiten en pista (De Pero et al., 2009; Ruiz-Juan y Zarauz, 2012).

Kamal, Alharoun, Metuzals, y Parsons (1985) hicieron un estudio comparativo entre las motivaciones de los deportes coactivos (p.ej.; corredores de campo a través) e interactivos (p.ej.; jugadores de baloncesto), para concluir que en los primeros primaba la motivación intrínseca y en los segundos la extrínseca. Esta tendencia motivacional parece repetirse en deportes individuales de características similares, como triatlón (Ruiz, 2006), pero no en otros deportes individuales diferentes, como tenis (Villamarín, Mauri, y Sanz, 1998), donde se obtienen puntuaciones más altas en motivaciones extrínsecas y meta de competitividad (ego). Sin embargo, analizando a practicantes de seis deportes diferentes con edades comprendidas entre los 29 y 77 años, Hodge, Allen, y Smellie (2008) concluyeron que estos tenían una percepción alta de su capacidad y mayoritariamente tenían motivación intrínseca, independientemente del tipo de deporte.

Estudiando específicamente atletas veteranos que entrenan y compiten habitualmente en pistas de atletismo, Da Silva (2009) encontró que sus motivaciones eran fundamentalmente intrínsecas, aunque también tenían importancia las motivaciones extrínsecas, los motivos de salud, las relaciones sociales y la competición. Resultados similares obtuvieron Dodd y Spinks (1995), quienes concluyeron que los atletas veteranos mayores de 60 años tenían los dos tipos de motivación; intrínseca en la misma medida que los veteranos de menor edad, y extrínseca en mayor medida que los veteranos de menor edad.

Estudiando diferencias por género, Medic, Starkes, Young, y Weir (2006), concluyeron que los atletas veteranos tienen perfiles motivacionales diferentes según su género. Así, contrariamente a los hombres, las mujeres le dan la más alta importancia a las razones de participación relacionadas con la motivación intrínseca (el disfrute y satisfacción de la práctica en sí misma, la salud y la forma física), y la más baja importancia a las razones relacionadas con la motivación extrínseca y orientación al ego. Sin embargo, evaluando la motivación de

atletas veteranos de entre 45 y 80 años, De Pero et al. (2009) no hallaron diferencias de género, pero concluyeron que a medida que se incrementaba el nivel de competición en los más jóvenes (en una escala que iba de local a regional, nacional e internacional), cobraba más importancia la motivación extrínseca.

En la población de atletas veteranos españoles, Ruiz-Juan y Zarauz (2012), al analizar su motivación y hábitos de entrenamiento, obtuvieron que, tanto en hombres como en mujeres, el entrenamiento y la competición eran una parte muy importante en sus vidas, puesto que llevaban un elevado número de años practicando su especialidad atlética, durante unos cinco días a la semana y dos horas al día, compitiendo frecuentemente a diversos niveles. Esto se debía a una elevada motivación intrínseca y moderada motivación extrínseca, puesto que, para ellos, lo más importante de su práctica deportiva es la satisfacción que les producía superarse a sí mismos en los entrenamientos y, secundariamente, superar a los rivales en competición, esperando por ello una medalla y, mejor aún, un récord, todo lo cual colmaba sus sensaciones de competencia y expectativas de éxito.

Desde la teoría de Metas de Logro, Nicholls (1984) explicaba que el principal objetivo de una persona en los contextos de Logro era mostrar su habilidad, existiendo dos orientaciones que se crean por influencia social: la orientación a la tarea (maestría) y la orientación al ego (resultado). En la primera el éxito viene por el dominio de la tarea y el progreso personal; en la segunda, el éxito viene por la victoria ante los rivales y demostración de mayor capacidad que ellos. Por consiguiente, los deportistas orientados al ego, cuando empiezan a no ganar en competición empiezan a perder su motivación de práctica, pues no les divierte perder. Por el contrario, los orientados a la tarea, al divertirse el simple hecho de la práctica de su especialidad deportiva, su principal deseo no es ganar la competición, por lo que suelen mantener su práctica durante más tiempo que los orientados al ego.

Roberts y Balagué (1989; 1991) desarrollaron y validaron el *Perception of Success Questionnaire (POSQ)* para medir estas orientaciones motivacionales.

En un estudio comparativo entre maratonianos jóvenes y veteranos, Ogles y Masters (2000) encontraron que los más jóvenes tenían una mayor orientación al ego, mientras que los veteranos mayor orientación a la tarea. Resultados similares obtuvieron recientemente Ruiz-Juan y Zarauz (2011) en la población de maratonistas españoles, donde tanto hombres como fundamentalmente mujeres, tenían una alta motivación relacionada con la tarea, mayor aún según aumentaba la edad. También Steinberg, Grieve, y Glass (2001) concluyeron que los atletas mayores de 50 años puntuaban significativamente más bajo que los más jóvenes en la orientación al ego. Sin embargo, no hallaron diferencias significativas respecto a la puntuación en orientación a la tarea con respecto a la edad o el género.

Medic et al. (2004) obtuvieron que a los atletas veteranos varones les motivaba, más que a las mujeres, batir los récords nacionales de su grupo de edad, sobre todo en el primer año en que entran en una nueva categoría de edad. Esto sucede más aún en los mayores de 65 años, pues decrece mucho la participación a partir de esa edad, pudiéndose obtener medallas o récords con relativa menor dificultad que cuando se es más

joven. Priman, por tanto, en los atletas veteranos mayores de 65 años, la orientación al ego y la motivación extrínseca más que en ellas o en los más jóvenes. Posteriormente, Medic et al. (2009), obtuvieron que a los atletas veteranos varones les gustaba competir más veces al año que a las mujeres, acentuándose pues la mencionada diferencia por género en orientación al ego a favor de los varones.

Según lo expuesto, en la población de atletas veteranos, ya se enfoque el análisis desde la teoría de la Autodeterminación o de las Metas de Logro, parece no existir consenso en las conclusiones obtenidas sobre sus motivaciones por género. Lo que sí queda más evidenciado son las relaciones entre motivaciones y percepción de las creencias sobre las causas del éxito en el deporte, así como con la satisfacción intrínseca, que está relacionada con la percepción de habilidad y/o capacidad y con la orientación a la tarea (Duda y Nicholls, 1992). Resultados similares obtuvieron Castillo, Balagué, y Duda (2002), que señalaron que la meta-creencia-tarea se asociaba positivamente con la diversión y negativamente con el aburrimiento en el deporte, y la meta-creencia-ego se asociaba positivamente con el aburrimiento. Posteriormente, Castillo, Balagué, Duda, y García-Merita (2004) concluyeron que la meta-creencia-tarea predecía la participación deportiva a través de la percepción de competencia y la satisfacción intrínseca.

Por su parte, White, Kavussanu, Tank, y Wingate (2004) explicaban que los atletas percibían que era esfuerzo lo que conlleva al éxito en el deporte, relacionándose el primero con la orientación a la tarea. Sin embargo, la orientación al ego se relacionaba con una mayor habilidad, factores externos y el empleo de técnicas de engaño. También, Ruiz-Juan et al. (2010) obtuvieron que la orientación a la tarea se relacionaba positivamente con disfrutar de la práctica, y que la atribución del éxito en el deporte dependía del esfuerzo.

Por tanto, conviene reseñar la ausencia de investigaciones en España, en la población de atletas veteranos, sobre su motivación, satisfacción, percepciones y creencias de las causas del éxito en el deporte. Igualmente, se aprecia divergencia en los resultados de las investigaciones internacionales sobre estos constructos psicológicos, su predicción y relaciones. Por ello, el primer objetivo de la presente investigación fue conocer las motivaciones, satisfacción intrínseca, percepción y creencias del éxito en su deporte en la población de atletas veteranos españoles que entrenan y compiten habitualmente en pistas de atletismo. El segundo, obtener unos modelos predictivos suficientemente sólidos, por género, de sus motivaciones atendiendo a estas variables psicológicas.

Se partió de la hipótesis de que, en los atletas veteranos españoles, hombres y mujeres, debía existir una baja amotivación, una moderada motivación extrínseca y una elevada motivación intrínseca. Así, la motivación intrínseca se podría predecir por puntuar alto en orientación a la tarea, esfuerzo y diversión y bajo en aburrimiento y uso de técnicas de engaño. La motivación extrínseca se podría predecir por puntuar alto en orientación al ego, diversión y uso de técnicas de engaño y bajo en esfuerzo y aburrimiento. La amotivación sería predecible por puntuar alto en aburrimiento y técnicas de engaño y bajo en diversión.

MÉTODO

Participantes

Se partió del total de atletas veteranos de pista participantes en competiciones organizadas específicamente para ellos de nivel provincial, autonómico y nacional en España en el año 2011. Según datos de la RFEA (2012), hubo 5704 licencias federativas de atletas veteranos de pista, de los cuales 4727 son hombres y 977 son mujeres.

Se obtuvo una muestra voluntaria de 401 atletas veteranos de pista, de los cuales 330 son hombres (82.3%) con rango de edad de 35 a 75 años ($M = 47.98$; $DT = 9.14$) y 71 mujeres (17.7%) con rango de edad de 35 a 69 años ($M = 45.78$; $DT = 10.25$). Por tanto, se tiene una muestra representativa con un error del $\pm 4.82\%$, a un intervalo de confianza del 95.5%.

Instrumento

Se administró a los participantes un instrumento compuesto por:

- Escala de Motivación Deportiva* de Carratalá (2003); versión española de la *Sport Motivation Scale (SMS)* de Pelletier et al. (1995). Fue elaborada para medir los tres tipos de motivación intrínseca (al conocimiento, al logro y a las experiencias estimulantes), los tres tipos de motivación extrínseca (regulación externa, regulación introyectada y regulación identificada) y la amotivación. Consta de 28 ítems distribuidos en siete subescalas, correspondientes a los siete tipos de motivación mencionados, con cuatro ítems cada escala. Cada uno de los ítems son respuestas a la pregunta "¿Por qué practica su deporte?" y se puntúan de acuerdo a una escala tipo Likert de 7 puntos desde (1) *No se corresponde en absoluto*, hasta (7) *Se corresponde totalmente*, con una puntuación intermedia (4) *Se corresponde medianamente*. Numerosos estudios han mostrado su validez exploratoria y confirmatoria (Ruiz-Juan y Zarauz, 2012; Zarauz y Ruiz-Juan, 2014a), así como su fiabilidad en el ámbito de la actividad físico-deportiva (Martens y Webber, 2002; Núñez et al., 2007; Zahariadis, Tsorbatzoudis, y Grouios, 2005), con valores que oscilaron entre $\alpha = .69$ y $\alpha = .85$ en las siete subescalas.
- Cuestionario de Percepción de Éxito* de Cervelló (1996); versión española del *Perception of Success Questionnaire (POSQ)* de Roberts y Balagué (1989, 1991). Fue elaborado para medir la orientación disposicional de las metas de logro en el contexto deportivo. Consta de 12 ítems, 6 de implicación disposicional en la tarea y otros 6 en el ego. La pregunta inicial que encabeza el cuestionario es "Siento éxito en el deporte cuando...". Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de que oscilan desde *totalmente en desacuerdo* (1) a *totalmente de acuerdo* (5). Estudios previos han mostrado su validez exploratoria y confirmatoria (Ruiz-Juan y Zarauz, 2013b; Zarauz, Ruiz-Juan, y Arbinaga, 2014), así como su fiabilidad en el ámbito de la actividad físico-deportiva (Cervelló, Calvo, Ureña, Martínez, y Guzmán, 2006; Cervelló et al., 1999; Cervelló, Hutzler, Reina, Sanz, y Moreno, 2005), con valores $\alpha = .72$ a $\alpha = .90$ (tarea) y $\alpha = .73$ a $\alpha = .94$ (ego).
- Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte* de Balaguer, Aienza, Castillo, Moreno, y Duda (1997); versión española del *Sport Satisfaction Instrument (SSI)* de Duda y Nicholls, (1992). Fue elaborado para determinar el grado de divertimento. El cuestionario original consta de ocho ítems divididos en dos

escalas que miden diversión (5 ítems) y aburrimiento (3 ítems) en la práctica deportiva. Se les pide a los sujetos que indiquen el grado de acuerdo con los ítems, recogiendo las respuestas en una escala tipo Likert que oscila desde (1) *muy en desacuerdo* a (5) *muy de acuerdo*. Diversos estudios han mostrado su validez exploratoria y confirmatoria (Ruiz-Juan y Zarauz, 2013a; Zarauz et al., 2014), así como su fiabilidad en el ámbito de la actividad físico-deportiva (Castillo et al., 2002; Castillo et al., 2004; Cervelló et al., 1999; Ruiz-Juan et al., 2010) con valores $\alpha = .75$ a $\alpha = .87$ (satisfacción) y $\alpha = .71$ a $\alpha = .78$ (aburrimiento).

- Inventario de Percepción de las Creencias sobre las Causas del Éxito en el Deporte* de Castillo et al. (2002); versión española del *Beliefs About the Causes of Sport Success Questionnaire (BACSSQ)* de Duda y Nicholls (1992). El inventario consta de 18 ítems que miden las percepciones que tienen los sujetos sobre si el esfuerzo (9 ítems, esfuerzo ejercido en el desempeño de la tarea), la habilidad (4 ítems, factores relacionados con la posesión de habilidad) y el uso de técnicas de engaño (5 ítems, utilizar conductas engañosas) permiten alcanzar el éxito en el deporte. En las instrucciones se pregunta a los sujetos: "¿Qué crees que debería hacer la gente para tener éxito en el deporte que practica más a menudo?"; debiendo responder en una escala tipo Likert desde (1) *muy en desacuerdo* a (5) *muy de acuerdo*. Estudios previos han mostrado su validez exploratoria y confirmatoria (Ruiz-Juan y Zarauz, 2013b; Zarauz et al., 2014), así como su fiabilidad en el ámbito de la actividad físico-deportiva (Cervelló et al., 1999; Guivernau y Duda, 1994, Ruiz-Juan et al., 2010) con valores $\alpha = .74$ a $\alpha = .82$ (esfuerzo), $\alpha = .62$ a $\alpha = .81$ (habilidad) y $\alpha = .71$ a $\alpha = .72$ (técnicas de engaño).

Procedimiento

Para obtener una muestra lo más amplia y dispersa geográficamente en el territorio español, se pidió colaboración al responsable nacional de atletas veteranos para colgar un enlace en la sección de Veteranos de la Web de la RFEA y así todos los veteranos que visitan la página puedan rellenar el cuestionario telemáticamente. Igualmente, al webmaster del foro de atletismo de España se le pidió colocar en la sección de atletas veteranos.

En la portada de la Web se informaba del objetivo del estudio, de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, de que no había respuestas correctas o incorrectas, y se les solicitó que contestaran con la máxima sinceridad y honestidad. Este trabajo posee informe favorable de la Comisión de Bioética de la Universidad de Murcia.

Análisis de los datos

Los análisis de ítems, homogeneidad, correlación entre las subescalas (coeficiente de Pearson), consistencia interna (alfa de Cronbach), diferencias de medias por género (t Student), correlaciones entre todas las dimensiones de las escalas y regresión lineal multivariante por el método de introducción, se realizaron con el SPSS 20.0.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se presentan los coeficientes alfa de Cronbach y también se incluyen las medias y las desviaciones estándar para todos los atletas. Todas las subescalas demostraron una consistencia interna satisfactoria ($\alpha > .70$).

Los resultados muestran que hombres y mujeres presentan valores medio-altos similares en la mayoría de tipos de motivaciones y orientaciones motivacionales, excepto en la intrínseca, donde las mujeres obtienen valores significativamente mayores que los hombres, especialmente en motivación intrínseca al conocimiento y al logro. También se

observa que, en ambos géneros, la puntuación en motivación intrínseca es mayor que la extrínseca, llegando a ser inferior a la media la regulación externa. Igualmente, como era de esperar por el tipo de colectivo, amotivación, aburrimiento y técnicas de engaño obtienen en ambos géneros unas puntuaciones muy bajas. Por el contrario, las puntuaciones en diversión son muy altas, y las obtenidas en esfuerzo y habilidad altas. Mientras que la percepción de éxito en el deporte por ego es similar a la tarea para ambos géneros (Tabla 1).

Tabla 1

Coefficiente Alfa, media, desviación típica, t y significación para SMS, POSQ, SSI y BACSSQ. Diferencias por géneros (hombres $n = 330$ y mujeres $n = 71$)

Subescalas de los cuestionarios	Total		Hombres		Mujeres		t	p
	α	M \pm DT	α	M \pm DT	α	M \pm DT		
SMS								
1. Motivación Intrínseca	.91	5.20 \pm 1.15	.91	5.12 \pm 1.14	.92	5.50 \pm 1.15	-2.37	.018
1.1. Conocimiento	.87	4.86 \pm 1.47	.86	4.76 \pm 1.45	.88	5.29 \pm 1.48	-2.60	.010
1.2. Logro	.80	5.10 \pm 1.33	.80	4.99 \pm 1.33	.82	5.58 \pm 1.24	-3.22	.001
1.3. Experiencias estimulantes	.80	5.62 \pm 1.14	.80	5.62 \pm 1.14	.79	5.64 \pm 1.15	-.15	.885
2. Motivación Extrínseca	.85	3.88 \pm 1.04	.84	3.88 \pm 1.04	.86	3.88 \pm 1.05	-.05	.963
2.1. Externa	.78	2.87 \pm 1.34	.78	2.90 \pm 1.35	.78	2.72 \pm 1.31	.96	.339
2.2. Introyectada	.72	4.23 \pm 1.27	.71	4.22 \pm 1.25	.75	4.26 \pm 1.37	-.23	.821
2.3. Identificada	.75	4.54 \pm 1.08	.75	4.51 \pm 1.09	.76	4.67 \pm 1.01	-1.07	.285
3. Amotivación	.72	2.12 \pm 1.14	.71	2.13 \pm 1.14	.74	2.08 \pm 1.15	.26	.792
POSQ								
4. Ego	.82	3.14 \pm 0.65	.81	3.12 \pm .65	.87	3.25 \pm .67	-1.45	.147
5. Tarea	.76	3.17 \pm 0.73	.76	3.16 \pm .72	.75	3.22 \pm .77	-.59	.557
SSI								
6. Diversión	.82	4.69 \pm 0.46	.84	4.69 \pm .47	.75	4.72 \pm .40	-.49	.628
7. Aburrimiento	.70	1.80 \pm 0.74	.70	1.82 \pm .72	.71	1.71 \pm .80	1.05	.294
BACSSQ								
8. Esfuerzo	.71	3.44 \pm 0.42	.71	3.42 \pm .41	.71	3.52 \pm .44	-1.67	.095
9. Habilidad	.72	3.27 \pm 0.95	.71	3.27 \pm .94	.77	3.26 \pm .98	.03	.976
10. Engaño	.73	1.41 \pm 0.57	.71	1.39 \pm .53	.78	1.47 \pm .72	-.95	.342

Tabla 2

Correlaciones entre las subescalas de SMS, POSQ, SSI y BACSSQ, según género

	Hombres			Mujeres		
	MI	ME	Amot	MI	ME	Amot
SMS						
1. Motivación Intrínseca (MI)	1	.47**	-.04	1	.53**	-.16
2. Motivación Extrínseca (ME)	.47**	1	.24**	.53**	1	.28*
3. Amotivación (Amot)	-.04	.24**	1	-.16	.28*	1
POSQ						
4. Ego	.31**	.47**	.05	.36**	.46**	.09
5. Tarea	.24**	.33**	-.03	.33**	.28*	.05
SSI						
6. Diversión	.37**	.16**	-.23**	.51**	.25*	-.39**
7. Aburrimiento	-.08	.09	.29**	.09	.18	.33**
BACSSQ						
8. Esfuerzo	.49**	.27**	-.02	.42**	.46**	.35**
9. Habilidad	.06	.22**	.12	.09	.32**	.19
10. Engaño	-.03	.23**	.28**	.17	.48**	.48**

Nota: *($p < .05$), **($p < .01$)

En la motivación extrínseca se obtuvieron correlaciones positivas y significativas con el resto de variables, excepto con aburrimiento en ambos géneros.

En la amotivación se obtuvo, en ambos géneros, una correlación negativa y significativa con diversión, y positiva y significativa con motivación extrínseca, aburrimiento y técnicas de engaño, al igual que con esfuerzo sólo en mujeres.

Relaciones de la motivación con percepción de éxito, satisfacción intrínseca y creencias sobre las causas del éxito en el deporte

En la tabla 2, quedan reflejados los resultados de las correlaciones que han sido calculadas. En la motivación intrínseca, en ambos géneros, se obtuvo una correlación significativa y positiva con motivación extrínseca, orientación a la tarea, orientación al ego, diversión y esfuerzo.

Análisis regresivo multivariante

A continuación, se realizó un análisis de regresión lineal multivariado, tratando de obtener unos modelos que explicasen la mayor parte posible de varianza. Se tomaron como variables dependientes la puntuación media de cada una de las motivaciones de la SMS (motivación intrínseca, motivación extrínseca, amotivación) y como variable predictora cada una de las variables de la percepción de éxito en el deporte (orientación a la tarea y orientación al ego), la satisfacción intrínseca en el deporte (diversión y aburrimiento) y percepción de las creencias sobre las causas del éxito en el deporte (esfuerzo, habilidad y técnicas de engaño). Por último, como variable de selección se consideró el género.

Tabla 3

Análisis Regresivo Lineal Multivariado: modelos que predicen significativamente la Motivación deportiva, por géneros, en función del POSQ, SSI y BACSSQ

	Motivación Intrínseca		Motivación Extrínseca		Amotivación	
	Hombres <i>Beta</i> ^{sign}	Mujeres <i>Beta</i> ^{sign}	Hombres <i>Beta</i> ^{sign}	Mujeres <i>Beta</i> ^{sign}	Hombres <i>Beta</i> ^{sign}	Mujeres <i>Beta</i> ^{sign}
POSQ						
1. <i>Ego</i>	.234***	.184	.437***	.622**	.070	.106
2. <i>Tarea</i>	.028	-.011	-.018	-.455**	-.109	-.015
SSI						
3. <i>Diversión</i>	.211***	.435***	.157**	.203*	-.144**	-.464***
4. <i>Aburrimiento</i>	-.025	.175	.057	.172	.215***	-.036
BACSSQ						
5. <i>Esfuerzo</i>	.425***	.353**	.067	.171	-.059	.218
6. <i>Habilidad</i>	-.112	-.135	.000	.029	.091	.001
7. <i>Engaño</i>	-.128**	-.217*	.156**	.219*	.215***	.346**
	<i>R</i> ² = .457	<i>R</i> ² = .540	<i>R</i> ² = .427	<i>R</i> ² = .580	<i>R</i> ² = .432	<i>R</i> ² = .500
	<i>F</i> = 26.931	<i>F</i> = 6.525	<i>F</i> = 18.603	<i>F</i> = 7.611	<i>F</i> = 10.044	<i>F</i> = 6.625

Nota: *($p < .05$), **($p < .01$), ***($p < .001$)

DISCUSION Y CONCLUSIONES

Al igual que obtuvieron Kamal et al. (1985), Gill et al. (1996), Ruiz (2006) y Hodge et al. (2008), en deportes individuales coactivos, la motivación más importante de los atletas veteranos federados que entrenan y compiten habitualmente en pruebas de pista de atletismo es la intrínseca. Por lo tanto, se confirma la hipótesis de partida, pues además la motivación extrínseca obtiene valores medios y la amotivación muy bajos. Esto explica que, la inmensa mayoría de los veteranos, mantengan la práctica de su especialidad deportiva en el tiempo durante gran parte de su vida, como concluían Baker et al. (2010).

Además, las altas puntuaciones obtenidas en las más autodeterminadas de las motivaciones (a las experiencias estimulantes y al logro), explican con claridad que a los atletas veteranos españoles les motive, principalmente, implicarse en

Se obtienen unos sólidos modelos ya que, en muchos casos, explican algo más de la mitad de la varianza en mujeres y, en hombres, se supera el 42%. Del análisis se extrajo el valor de R^2 para explicar la varianza, el de *Beta* para explicar la predicción entre variables, el de *F* para ver si existe relación entre las variables seleccionadas y su significatividad (Tabla 3).

El modelo obtenido muestra que la motivación intrínseca, en ambos géneros, se puede predecir, de manera significativa, por puntuar bajo en técnicas de engaño y alto en diversión y esfuerzo, así como en orientación al ego en los hombres (45.7% de varianza hombres y 54% mujeres).

El modelo obtenido de la motivación extrínseca, en ambos géneros, muestra que se puede predecir, de manera significativa, por puntuar alto en orientación al ego, diversión y técnicas de engaño, así como puntuar bajo las mujeres en orientación a la tarea (42.7% de varianza hombres y 58% mujeres).

El modelo obtenido de la amotivación, en ambos géneros, indica que se puede predecir, de manera significativa, por puntuar bajo en diversión y alto en técnicas de engaño, así como en aburrimiento en los hombres (43.2% de varianza hombres y 50% mujeres).

su modalidad deportiva por iniciativa propia, por la satisfacción y placer que conlleva el simple hecho de seguir realizando o ejecutando correctamente los complejos movimientos que conforman las técnicas deportivas de su especialidad. Por tanto, es la mejora subjetiva propia del resultado o la mejor prestación de lo esperado, lo que les produce sentimientos de competencia y éxito, siendo la mejor recompensa el logro de sí mismo, algo que ya ha quedado evidenciado en otras investigaciones (Da Silva, 2009; Ruiz-Juan y Zarauz, 2012; Steinberg et al., 2001).

Al igual que en estudios precedentes de otros países (Da Silva, 2009; Gill et al., 1996; Medic et al., 2004, 2006, 2009), la mujeres muestran valores significativamente más altos de motivación intrínseca que los hombres, algo que también se encontró en maratonistas españoles (Ruiz-Juan y Zarauz, 2011), pero no en la investigación que De Pero et al. (2009) realizaron en atletas

veteranos italianos, probablemente por el significativamente menor tamaño muestral de las mujeres respecto a los anteriores estudios. La menor presencia de la mujer en el deporte de competición actual es un hecho (Leruite, Martos, y Zabala, 2015), por lo que cuando se estudian diferencias de género es muy importante que la muestra en ellas sea lo suficientemente significativa para que las conclusiones tengan validez.

Los valores moderados obtenidos en motivación extrínseca evidencian que, en los atletas veteranos españoles, este tipo de motivación tiene una cierta relevancia, como obtuvieron Da Silva (2009) y Dodd y Spinks (1995) en otros países. Por lo que puede entenderse su práctica como un medio para conseguir un fin, de tal forma que conseguir trofeos, resultados deportivos y demostrar superioridad sobre los iguales está dentro de las expectativas de estos atletas, ya que la percepción del éxito procede de una comparación favorable de sus capacidades con las de otros (Ruiz-Juan y Zarauz, 2012).

Los valores más altos de motivación extrínseca se obtuvieron en la de regulación identificada, al igual que Isorna, Rial, Vaquero, y Zamácola (2012). Ello es fácilmente comprensible si se tiene en cuenta que son atletas que, por su edad, valoran perfectamente los beneficios que les aporta su práctica. Además, se federan para poder competir, objetivo prioritario para ellos, en campeonatos donde la participación todavía no es muy numerosa, por lo que la obtención de recompensas externas en forma de medallas estadísticamente no es muy difícil. Esto queda evidenciado al contrastar estos valores moderados de los atletas veteranos españoles (que compiten en pista), con los valores bajos obtenidos por los maratonistas españoles, que compiten en ruta (Ruiz-Juan y Zarauz, 2011), dado que en estas últimas la participación es multitudinaria, mayoritariamente con un carácter popular no federado, quedando relegada la competitividad con los demás a un segundo plano.

Hombres y mujeres han obtenido la misma puntuación moderada en motivación extrínseca, contrastando estos datos con los de Medic et al. (2004, 2006, 2009), quienes obtuvieron diferencias significativas a favor de los atletas veteranos americanos. Por lo tanto, en España no podemos aseverar con rotundidad que ambos géneros tengan perfiles motivacionales diferentes en motivación extrínseca. Los distintos valores de motivación extrínseca en los veteranos españoles y americanos varones podrían quedar explicados por las diferencias culturales entre ambos países.

Mientras que los niveles de motivación intrínseca y extrínseca en los atletas veteranos españoles son diferentes, no sucede lo mismo con las dos formas de percibir el éxito en su deporte (orientación a la tarea o al ego), pues se han obtenido puntuaciones similares en ambas, sin diferencias significativas entre géneros, como obtuvieron Steinberg et al. (2001). Con esto se evidencia que, en ambos géneros, además de motivarles la satisfacción de ejecutar correctamente sus técnicas y hacer buenos registros, les resulta importante también la consecución de medallas o récords en su correspondiente categoría de edad. De manera similar a lo obtenido por Ruiz-Juan y Baena-Extremera (2015), el control de la tarea favorece las sensaciones de competencia y esfuerzo, existiendo preocupación por el desarrollo personal, entendiendo el éxito como mejora de la competencia personal. Pero también, al tener meta de competitividad (ego), estos atletas veteranos juzgan si son o no

competentes comparándose con los demás en las competiciones federadas en las que participan.

Los altos valores obtenidos en diversión, esfuerzo y habilidad, y los bajos en amotivación, aburrimiento y uso de técnicas de engaño, eran predecibles (Castillo et al., 2002; Castillo et al., 2004; Duda y Nicholls, 1992; Ruiz-Juan et al., 2010; White et al., 2004) ya que se trata de una población de adultos mayores de 35 años, que practican un deporte individual, minoritario, muy específico en cuanto a la complejidad de sus técnicas de ejecución y que exige estar federado para su práctica en competición.

De hecho, en la presente investigación, la motivación intrínseca, en ambos géneros, correlacionó univariadamente con la orientación al ego y tarea, así como con la diversión y el esfuerzo. Por otro lado, el modelo multivariante de la motivación intrínseca indica que se puede predecir por puntuar bajo en técnicas de engaño y alto en diversión y esfuerzo, en ambos géneros, resultados también obtenidos en las investigaciones de Castillo et al. (2002 y 2004), Duda y Nicholls (1992), Ruiz-Juan et al. (2010) y White et al. (2004).

El modelo establecido en la hipótesis no se verifica completamente, ya que no aparece ni la orientación a la tarea, ni el aburrimiento como variables predictoras en ambos géneros. Sin embargo, si lo hace la orientación al ego en los hombres, tal y como sucede en las investigaciones de Da Silva (2009), Dodd y Spinks (1995) y Medic et al. (2006). Por tanto, las altas puntuaciones obtenidas en motivación intrínseca por los veteranos españoles dependen fundamentalmente de la diversión que les produce el esfuerzo que requiere su práctica deportiva, y además, en los hombres, esta satisfacción aumenta si, al medirse a los demás en competición, obtienen la victoria en su especialidad sin el uso de técnicas de engaño, sintiéndose por ello competentes.

Por otra parte, la motivación extrínseca, en ambos géneros, correlaciona univariadamente con la orientación al ego, a la tarea, diversión, esfuerzo, habilidad y técnicas de engaño. El modelo multivariante de la motivación extrínseca confirma que, en ambos géneros, las moderadas puntuaciones obtenidas en la misma, están relacionadas con la diversión que les produce el medirse a los rivales en competición y superarles, como obtuvieron Da Silva (2009) y Dodd y Spinks (1995), incluso justificándose para ello el uso de técnicas de engaño (White et al., 2004). Sin embargo, el modelo establecido en la hipótesis no se verifica completamente, ya que no aparece ni esfuerzo ni aburrimiento como variables predictoras en ambos géneros. Por el contrario, si lo hace puntuar bajo en orientación a la tarea en las mujeres.

La hipótesis de partida se confirma en el modelo multivariante de la amotivación ya que se puede predecir por puntuar bajo en diversión y alto en técnicas de engaño, así como en aburrimiento en los hombres, lo cual concuerda con la teoría de Deci y Ryan (1985) y los estudios de Pelletier et al. (1995) y Núñez et al. (2007).

Por todo ello, podemos concluir que, en estos atletas veteranos españoles especialistas de pruebas de pista, coexisten los diferentes niveles de Autodeterminación, si bien prevalece claramente la motivación intrínseca, siendo superior en las mujeres. En ambos géneros, la percepción de éxito en el deporte por tarea es similar al ego, resultándoles muy satisfactorio obtener éxitos mediante el esfuerzo que implica su práctica,

siendo poco importante el uso de técnicas de engaño. Su motivación proviene principalmente de la satisfacción y diversión que les produce el logro personal, creyendo que el éxito será obtenido gracias al esfuerzo que les llevará a la superación de sí mismos y de los demás en competición, esperando también por ello una medalla y, mejor aún, un récord, sobre todo los hombres.

Para investigaciones futuras, queda abierto un interesante campo de investigación en esta población de atletas veteranos, donde además se pueden incluir otras variables que ayudarían a despejar más incógnitas sobre las motivaciones de estos atletas, como las diferentes categorías de edad en los veteranos, su ansiedad precompetitiva, adicción al entrenamiento, e incluso, algunas variables de entrenamiento, como horas y días que entrenan a la semana o años que llevan practicando, como sugieren Ruiz-Juan y Zarauz (2013b) y Zarauz y Ruiz-Juan (2013b; 2013c; 2014b).

REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine (2010). Selected Issues for the Master Athlete and the Team Physician: A Consensus Statement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(4), 820-833.
- Baker, J., Horton, S., y Weir, P. (2010). *The masters athlete: Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. New York: Routledge.
- Balaguer, I., Atienza, F. L., Castillo, I., Moreno, Y., y Duda, J. L. (1997). *Factorial structure of measures of satisfaction/interest in sport and classroom in the case of Spanish adolescents*. Fourth European Conference of Psychological Assessment, Lisboa, Portugal.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., y Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Capranica, L., Tessitore, A., Cortis, C., Piacentini, M. F., De Pero, R., y Pesce, C. (2010). Physical activity in older individuals: Scientific evidence. *BCM Geriatrics*, 10(Suppl. 1), L33.
- Carratalá, E. (2003). *Análisis de la teoría de las Metas de Logro y de la Autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis Doctoral sin publicar. Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., y García-Merita, M. L. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 505-515.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral sin publicar. Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Cervelló, E., Calvo, R., Ureña, A., Martínez, M., y Guzmán, J.F. (2006). Situational and dispositional predictors of task involvement in Spanish professional female volleyball players. *Journal of Human Movement Studies*, 50, 47-63.
- Cervelló, E., Escartí, A., y 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. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 7-19.
- Cervelló, E., Hutzler, Y., Reina, R., Sanz, D., y Moreno, J. A. (2005). Goal orientations, contextual and situational motivational climate and competition goal involvement in Spanish athletes with cerebral palsy. *Psicothema*, 17, 633-638.
- Cortis, C., Tessitore, A., Lupo, C., Pesce, C., Fossile, E., Figura, F., y Capranica, L. (2011). Inter-Limb Coordination, Strength, Jump, and Sprint Performances Following a Youth Men's Basketball Game. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(1), 135-142.
- Da Silva, E. R. (2009). *Motivação de atletas idosos na associação de veteranos de atletismo do Estado do Rio de Janeiro*. Tesis Doctoral sin publicar. Universidad de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality and development within embedded social contexts: An overview of Self-Determination Theory. En E. L. Deci, y R. M. Ryan (Eds.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 85-109). New York: Oxford University Press.
- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L., y Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: The role of age, gender and competition level. *Sport Sciences for Health*, 5(2), 61-69. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11332-009-0078-6>
- Dodd, J. R., y Spinks, W. L. (1995). Motivations to engage in masters sport. *ANZALS Leisure Research Series*, 2, 61-75.
- Duda, J. L., y Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Gill, D. L., Williams, L., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M., y Martin, J. J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19, 307-318.
- Guivernau, M., y Duda, J. L. (1994). Psychometric properties of a Spanish version of The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) and Beliefs about the Causes of Success Inventory. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 31-51.
- Hodge, K., Allen, J. B., y Smellie, L. (2008). Motivation in Master Sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 157-176. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.03.002>
- Isorna, M., Rial, A., Vaquero, R., y Zamácola, F. (2012). Motivaciones para la práctica de deporte federado y del piragüismo en alumnos de primaria y secundaria. *Retos*, 21, 19-24.
- Kamal, A. F., Alharoun, M., Metuzals, P., y Parsons, C. (1985). Intrinsic versus extrinsic motivation in team sport athletes and individual sport athletes. *FIEP Bulletin*, 55(3), 17-23.

- Kettunen, J. A., Kujala, U. M., Kaprio, J., y Sarna, S. (2006). Health of Master Track and Field Athletes: A 16-year Follow-up Study. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16(2), 142-148. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/00042752-200603000-00010>
- Leruite, M. T., Martos, P., y Zabala, M. (2015). Análisis del deporte femenino español de competición desde la perspectiva de protagonistas clave. *Retos*, 28, 3-8.
- Martens, M. P., y Webber, S. N. (2002). Psychometric properties of the Sport Motivation Scale: an evaluation with College Varsity Athletes from the U.S. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 254-270.
- Medic, N., Starkes, J. L., Young, B. W., y Weir, P. L. (2006). Motivation for sport and goal orientations in Masters athletes: Do masters swimmers differ from masters runners? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, s132.
- Medic, N., Starkes, J. L., Young, B. W., Weir, P. L., y Giajnorio, A. (2004). Masters athlete's motivation: Evidence of age and gender differences. *Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology Abstracts*. Saskatoon, Canada Saskatchewan.
- Medic, N., Young, B. W., Starkes, J. L., Weir, P. L., y Grove, J. R. (2009). Gender, age, and sport differences in relative age effects among US Masters swimming and track and field athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1535-1544. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410903127630>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la Autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., y Navarro, J. G. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Motivación Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 211-223.
- Ogles, B. M., y Masters, K. S. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130-143.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pesce, C., Cereatti, L., Casella, R., Baldari, C., y Capranica, L. (2007). Preservation of visual attention in older expert orienteers at rest and under physical effort. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 78-99.
- Real Federación Española de Atletismo (2012). Comparativa histórica de Licencias de Veteranos. Recuperado de <http://www.rfea.es/veteranos/licencias.asp>
- Roberts, G. C., y Balagué, G. (1989). *The development of a social-cognitive scale in motivation*. Comunicación presentada en el Seventh World Congress of Sport Psychology. Singapore.
- Roberts, G. C., y Balagué, G. (1991). *The development and validation of the Perception of Success Questionnaire*. Comunicación presentada en el FEPSAC Congress, Cologne, Germany.
- Ruiz, G. (2006). *El triatlón como modelo de sistema deportivo en el contexto nacional español e internacional: determinantes para su desarrollo y la consecución del éxito*. Tesis Doctoral sin publicar. Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo, España.
- Ruiz-Juan, F., y Baena-Extremera, A. (2015). Predicción de metas de logro en educación física a partir de la satisfacción, la motivación y las creencias de éxito en el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 193-203.
- Ruiz-Juan, F., Gómez, M., Pappous, A., Alacid, F., y Flores, G. (2010). Dispositional goal orientation, beliefs about the causes of success and intrinsic satisfaction in young elite players. *Journal of Human Kinetics*, 26, 122-136.
- Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156.
- Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2012). Predictor variables of motivation on Spanish master athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(3), 617-628. doi: <http://dx.doi.org/10.4100/jhse.2012.73.02>
- Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2013a). Ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Ansiedad y Estrés*, 19(1), 83-93.
- Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2013b). Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio con veteranos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 33(9), 222-235.
- Steinberg, G., Grieve, F. G., y Glass, B. (2001). Achievement Goals across the Lifespan. *Journal of Sport Behavior*, 24, 298-306.
- Tanaka, H., y Seals, D. R. (2008). Endurance exercise performance in Masters athletes: age-associated changes and underlying physiological mechanisms. *The Journal of Physiology*, 586(1), 55-63. doi: <http://dx.doi.org/10.1113/jphysiol.2007.141879>
- Tessitore, A., Meeusen, R., Tiberi, M., Cortis, C., Pagano, R., y Capranica, L. (2005). Aerobic and anaerobic profiles, heart rate and match analysis in older soccer players. *Ergonomics*, 48(11-14), 1365-1377. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00140130500101569>
- Villamarín, F., Mauri, C., y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 41-56.
- White, S. A., Kavussanu, M., Tank, K. N., y Wingate, J. M. (2004). Perceived parental beliefs about the causes of success in sport: relationship to athletes' achievement goals and personal beliefs. *Scandinavian Journal of Medicine & Sciences in Sports*, 14, 57-66. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00314.x>
- Zahariadis, P. N., Tsoarbatzoudis, H., y Grouios, G. (2005). The Sport Motivation Scale for Children: preliminary analysis in physical education classes. *Perceptual and Motor Skills*, 101(1), 43-54. doi: <http://dx.doi.org/10.2466/PMS.101.5.43-54>
- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2013a). Motivaciones de los maratonianos según variables socio-demográficas y de entrenamiento. *Retos*, 24, 50-56.
- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2013b). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos*, 23, 29-32.
- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2013c). Variables predictoras de la adicción al entrenamiento en atletas veteranos españoles. *Retos*, 24, 33-35.

- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2014a). Análisis de la motivación en el atletismo; un estudio con veteranos. *Universitas Psychologica*, 13(2), 501-505.
- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2014b). Factores determinantes de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1047-1057.
- Zarauz, A., Ruiz-Juan, F., y Arbinaga, F. (2014). Adicción, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Adicciones*, 26(2), 106-115.