



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

**Treball de Fi de Grau**

# Motivación y autodeterminación en el marco de las carreras duales

Adrián Félix Mena

**Grau de Psicologia**

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumne: 43196817B

Treball tutelat per Alexandre García Mas  
Departament de Psicologia

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Carrera dual; Motivación; Teoría de la Autodeterminación

ÍNDICE	
<b>RESUMEN</b> .....	1
<b>ABSTRACT</b> .....	2
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>MÉTODO</b> .....	10
<b>RESULTADOS</b> .....	12
<b>CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN</b> .....	16
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	19
<b>ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO</b> .....	29
<b>ANEXO 2: ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA</b> .....	30

## ***RESUMEN***

En el contexto de las carreras duales, término que se utiliza para referirse a la compatibilización de la carrera deportiva con la académica, el presente trabajo tiene como objetivo observar los diferentes tipos de motivación, una de las variables psicológicas más estudiadas en el contexto deportivo, basados en la Teoría de la Autodeterminación. Participaron dos casos únicos a quienes se les realizaron dos entrevistas respectivamente. La elaboración de la entrevista fue basada en la Sport Motivation Scale (SMS), el Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ) y el cuestionario ESTPORT. Los resultados muestran que se prioriza antes el deporte que los estudios y que es más fácil lograr compaginar ambas carreras con la ayuda de las distintas esferas de su vida.

Palabras clave: Carreras duales; Motivación; Teoría de la Autodeterminación.

## ***ABSTRACT***

In the context of dual careers, a term used to refer to the compatibility of the sports career with the academic career, this study aims to observe the different types of motivation, one of the most studied psychological variables in the sports context, based on the Self-Determination Theory. Two unique participated with two interviews, respectively. The elaboration of the interview was based on the Sport Motivation Scale (SMS), the Questionnaire of Behavioral Regulation in Sport (BRSQ) and the ESTPORT questionnaire. Results show that sport is prioritized over studies and that it is easier to combine both careers with the help of the different spheres of his life.

**KEYWORDS:** Dual careers; Motivation; Self-Determination Theory.

## ***INTRODUCCIÓN***

La motivación es una de las variables psicológicas más estudiadas en el contexto deportivo y es de gran importancia por la relación que tiene con el compromiso a la práctica.

Es un proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación (Littman, 1958).

También se relaciona con términos como excitación, energía, activación (Escartí y Cervelló, 1994), como lo que determina el comportamiento humano, ya que es lo que lo despierta, dirige y regula (Roberts, 2001) o como lo que gobierna la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento (Kanfer, 1994; Sage, 1997).

Los aspectos que influyen en la motivación se pueden observar en el esquema presentado por Escartí y Cervelló (1994), en el que explican que diferentes factores como aspectos biológicos, emocionales, sociales y cognitivos actúan sobre la persona e interactúan, variando la motivación según las relaciones que haya entre ellos.

Dos de las principales teorías para analizar la motivación son la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989) y la Teoría de la Autodeterminación (Decy y Ryan, 1991).

La Teoría de las Metas de Logro establece que la meta principal de un individuo en contextos de logro es demostrar habilidad, existiendo dos concepciones de la misma que se crean por influencia social; la orientación a la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al resultado, en la que el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984), por lo que la persona busca esforzarse y mostrar habilidad en los diferentes contextos tanto educativos, familiares y/o deportivos, de los que recibe influencias para la orientación en sus metas.

Esta orientación de metas está relacionada con el concepto de clima motivacional que es definido como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso (Ames, 1992).

Este clima se crea a partir de los padres, amigos, entrenadores y puede ser un clima motivacional implicado a la tarea o un clima motivación implicado al ego.

Dejando de lado este modelo, me centraré en la teoría que estará más relacionada con el presente trabajo y con el concepto de carrera dual que se comentará más adelante.

La Teoría de la Autodeterminación (SDT: Self – Determination Theory) es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales

mientras emplea una metateoría organísmica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta (Ryan, Kuhl, y Deci, 1997)

Pretende explicar en qué medida la conducta humana está influenciada por distintos factores que afectan a nuestra motivación a actuar, asumiendo que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico y el desarrollo, y que se esfuerzan por dominar los desafíos continuos e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad. Esto es, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección (Deci, 1985).

Por tanto, establece que la motivación es un continuo, caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que encontramos la motivación intrínseca, motivación extrínseca y la amotivación.

La motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y, por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). Constituye la forma más autónoma de motivación y se refiere a una tendencia inherente de por todos los seres humanos a buscar novedades y desafíos, ampliar y ejercitar sus capacidades, explorar y aprender (Deci, Ryan, 2000).

La TAD propone la motivación extrínseca como una fuerza motivacional adicional y un proceso denominado internalización. La motivación extrínseca se refiere a los comportamientos que buscan resultados u objetivos ajenos a la actividad en sí misma.

La internalización es una tendencia inherente en todos los seres humanos a integrar la regulación de actividades extrínsecamente motivadas que son útiles para un funcionamiento efectivo en el entorno social (Deci, Eghrari, Patrick y Leone, 1994).

En la motivación extrínseca encontramos la regulación integrada, la regulación identificada, la regulación introyectada y la regulación externa (ordenadas de mayor a menor autodeterminación).

La regulación integrada es la forma más autodeterminada de regulación interiorizada, en la que varias identificaciones son asimiladas y organizadas significativa y jerárquicamente, lo que significa que han sido evaluadas y colocadas congruentemente con otros valores y necesidades (Ryan y Deci, 2000).

En la regulación identificada, la persona se identifica con la importancia que tiene la actividad en uno mismo, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Ntoumanis, 2001).

La regulación introyectada implica internalizar la regulación del comportamiento, pero no aceptarlo completamente suyo. Con ello se busca evitar emociones negativas, estableciendo reglas para la acción, que están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así como lograr mejoras del ego tales como el orgullo (Deci y Ryan, 2000).



La regulación externa se caracteriza por una actuación en búsqueda de un incentivo externo, y por tanto el sujeto se compromete en una actividad poco interesante sólo por conseguir una recompensa o evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000), por lo que el sujeto regula su comportamiento a través de recompensas y castigos controlados externamente.

Por último, la amotivación es la situación en la que el individuo no está motivado a realizar un tipo de comportamiento o no muestra intención para ello, por lo que es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000).

Los niveles de motivación intrínseca y extrínseca están directamente relacionados con la intensidad de la participación y la persistencia en el esfuerzo (Martens y Webber, 2002).

Altos niveles de motivación intrínseca están relacionados con un aumento de la diversión en la actividad (Brustad, 1988; Scanlan y Lewthwait, 1984), el deseo de afrontar nuevos desafíos (Wong y Bridges, 1995), y una disminución del abandono deportivo (Gill, Gross, y Huddleston 1983). En cambio, una alta motivación extrínseca ha sido relacionada con un aumento de la ansiedad en jóvenes deportistas (Scanlan., 1984), a la obtención de recompensas más que a realizar acciones por iniciativa propia (Watson, 1984), y a un mayor abandono deportivo (Lindner, Johns, y Butcher, 1991).

Dentro del contexto de carreras duales y del marco teórico (carrera dual + motivación) el objetivo del trabajo es observar y concretar los tipos de motivación, basándome en la

teoría de la Autodeterminación, de dos casos únicos, y el modelo holístico de Wylleman y Lavalle.

El término carrera dual (CD) ha sido introducido por la UE en el ámbito del deporte (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012) para referirse a la compatibilización de la carrera deportiva con la carrera académica y/o profesional. En concreto, desde la psicología del deporte se entiende la CD como aquella carrera que tiene dos focos, por un lado, el deporte y, por otro, los estudios o el trabajo (Stambulova y Wylleman, 2015).

El desarrollo de carreras duales (CD) es la propuesta de trabajo preventivo tanto para que aquellos que finalmente no logran convertirse en deportistas de élite puedan tener alternativas profesionales fuera del deporte, como para que aquellos que sí lo logran tengan una transición a una carrera profesional alternativa más fácil después de retirarse del deporte de alta competición (Torregrosa y cols., 2015; Tshube y Feltz, 2015).

El equilibrio óptimo de la carrera dual se ha definido como “la combinación del deporte y los estudios que ayuda a los deportistas a lograr sus objetivos académicos y deportivos, vivir una vida privada satisfactoria, manteniendo la salud y el bienestar” (Stambulova, Engström, Frank, Linnér y Lindahl, 2015).

Conciliar ambas carreras pueden facilitarse a través de factores internos (autonomía, motivación, características personales) como externos (apoyo social en el ámbito deportivo, académico y familiar).

Relacionado con el concepto de carrera dual encontramos el modelo holístico de Wylleman y Lavalle (2004) donde proponen un enfoque global e integral de la persona y explican cómo las transiciones y el desarrollo de diferentes ámbitos de la vida se superponen e interactúan en la vida de un deportista, posteriormente ha sido actualizado por Wylleman, Reints y De Knop (2013).

El modelo considera que a lo largo de la carrera deportiva se deben tener en cuenta 5 niveles que interactúan e influyen entre sí:

El nivel deportivo, se describen las etapas del deportista desde el inicio hasta la retirada del deporte.

El nivel psicológico, experiencias y/o fenómenos de corte psicológico que atraviesa el deportista a través de todas las etapas vitales a lo largo de su vida deportiva.

El nivel psicosocial, se identifican las personas que han sido importantes en el entorno del deportista.

El nivel académico/vocacional, en el que se muestran las experiencias del ámbito académico y laboral.

El nivel financiero, describe los distintos apoyos financieros que reciben los deportistas a lo largo de su carrera deportiva (becas, patrocinadores...).

La investigación en torno a este modelo se ha centrado en explorar e identificar, fundamentalmente, cómo los niveles deportivo, psicológico y social de un deportista tienen influencia entre sí y pueden actuar tanto como barreras como recursos (Torregrosa, Chamorro, Ramis, 2017).

## ***MÉTODO***

### **Participantes**

En el presente estudio se escogieron dos casos únicos.

En primer lugar, Y.L, entrenadora del club Xelska de gimnasia artística.

Estudió una carrera universitaria que compaginaba siendo entrenadora de dicho club, por lo que debía estar presente en los entrenamientos y debía realizar viajes con el equipo para ir a las competiciones. Previamente había sido también gimnasta mientras realizaba sus estudios.

Por otro lado, S. S., entrenador de fútbol y, a su vez, jugador de Tercera División.

En este caso, cuando era más joven viajó a la península para jugar en equipos como el Zaragoza B, allí compaginaba su carrera deportiva y sus estudios.

Actualmente, también realiza carrera dual, ya que sigue estudiando en la universidad mientras ejerce como entrenador y como jugador.

### **Procedimiento**

Los participantes fueron contactados en persona y por teléfono, respectivamente.

Se concertó un lugar concreto donde realizar la entrevista, así como la hora y la fecha que fuera mejor para ellos. El día de la entrevista se les informó sobre el objetivo del estudio, se aseguró el anonimato de los datos y se respondió cualquier pregunta que consideraran antes de empezar.

Ambos participantes firmaron un consentimiento informado previo a la entrevista donde se garantizaba que la información obtenida se utilizaría únicamente para fines académicos.

Las entrevistas tuvieron una duración de entre 10 y 15 minutos, fueron grabadas por audio y llevadas a cabo por mí mismo.

### **Instrumentos**

Ambas entrevistas fueron semiestructuradas, partiendo de un guion previo.

Las preguntas se elaboraron a partir de dos escalas (SMS y BRSQ) y del cuestionario ESTPORT.

La escala Sport Motivation Scale (SMS) fue elaborada por Pelletier et al. (1995) para medir los tipos de motivación en el nivel contextual. Diseñada para medir el CAD de Deci y Ryan (1985, 2000) está compuesta por siete subescalas y 28 ítems:

1. amotivación; 2. ME de regulación externa; 3. ME de introyección; 4. ME de identificación; 5. MI de conocimiento; 6. MI de ejecución; 7. MI de estimulación

El Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ; Lonsdale, Hodge, y Rose, 2008), la versión validada en español de Viladrich, Torregrosa, y Cruz (2011).

Esta escala de 24 ítems se utiliza para evaluar los motivos de participación en el deporte a partir de seis subescalas que incluyen Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca (que se divide en Externa, Introyectada, Identificada e Integrada) y Amotivación, cada una de ellas de cuatro ítems.

El cuestionario ESTPORT es un instrumento de evaluación diseñado y validado a partir de las indicaciones de Carretero-Dios y Pérez (2005) que permite medir la percepción de los deportistas – estudiantes sobre la carrera dual. Ofrece 84 preguntas pertenecientes a tres dimensiones (carrera académica, carrera deportiva y tutor deportivo).

## ***RESULTADOS***

### *Entrevista a Y.L:*

Al ser entrenadora realizaba las mismas horas que las gimnastas, por lo que le afectaba muchísimo también a la hora de compaginarlo con sus estudios.

Se consideraba más entrenadora que estudiante, lograba cuadrarse sus estudios para poderlo compaginarlo con la gimnasia, si había una competición el mismo día de un examen, su preferencia era ir a la competición y no al examen, dejando éste para cuando tocara recuperarlo.

Aunque ella sabía que su primer deber era estudiar, lo que realmente le motivaba era realizar deporte, pero sabía que los estudios “se los tenía que sacar”.

Por parte de su compañero de trabajo, es decir, el otro entrenador recibía todas las facilidades, en cambio, por parte de la universidad no, les daba igual, lo importante era ir a prácticas, ir a los exámenes y “les importaba un pepino” si trabajaba o si tenía una competición. Presentaba justificantes de la federación donde especificaba que tenía

competiciones en la península y algunos profesores si se lo aceptaban y otros no, por lo que ya tenía que dejar la asignatura para recuperar o para el año que viene.

El motivo de por qué eligió este deporte es porque desde pequeña ya le gustaba la gimnasia y todo siguió enlazado, ya que cuando dejó de competir le ofrecieron ser entrenadora.

Al preguntarle cómo se sentía al final de un día de entrenos, su respuesta es de sentirse bien, ya que “era su vida, solo pensaba en la gimnasia y no en novietes ni nada”, “ mi noviete era la gimnasia”.

El apoyo por parte de la familia era de 10, ya que siempre le ofrecían facilidades para lo que quisiera, ya fuera para estudiar como para trabajar, siempre la apoyaban. También el apoyo del club fue muy bueno y nunca sintió presión, en el sentido de exigir que estuviera allí y que no fuera a estudiar.

Por último, algunas veces sí que se planteó dejarlo debido a una mala racha en su vida, ya que observaba que iba más atrasada en los estudios que sus compañeros porque no tenía las tardes para estudiar ni los fines de semana y los pequeños huecos que tenía eran para estudiar y no tenía casi vida social. Todo ello le llevó a plantearse dejarlo hasta que ella mismo se dijo “Yo tengo esta vida porque la he elegido y la quiero”, cambió el chip, decidió ir a su ritmo y al final se sacó la carrera prácticamente igual que el resto.

Su implicación en ambas dimensiones (estudios y deporte) era la misma, ya que si por las mañanas debía de estudiar lo daba todo y si por la tarde tocaba entrenar igual, aunque emocionalmente le “tiraba” más la gimnasia.

### *Entrevista a S.S*

Ha jugado en distintos equipos de la península como Sevilla, Zaragoza, Córdoba.

En su nivel más alto de competición (Segunda B) estaba estudiando primero de carrera.

En ese momento lo más importante para él era el fútbol, ya que veía que su carrera deportiva iba muy bien, que cada vez las cosas iban a mejor hasta el punto de tener que dejar la carrera, ya que le fichó un club de la península y la universidad más cercana estaba a unos 200km de donde residía.

Al preguntarle por qué entonces decidió seguir con la carrera universitaria, su respuesta fue que desde pequeño quería ser profesor de educación física y cuando empezó a estudiar la carrera residía en Mallorca y nunca se había planteado que se iba a ir fuera. Al retornar de los 4 años que estuvo fuera de Mallorca, volvió a estudiar y actualmente la está acabando, compaginándola con el fútbol.

No considera que su rendimiento en los estudios afectase a su rendimiento deportivo, ni viceversa, ya que considera que la carrera universitaria que ha escogido es sencilla y la podía compaginar bien, por las mañanas entrenaba y por las tardes iba a clase. Además, comenta que tenía un apoyo por parte de los profesores, ya que no le tenían en cuenta la



asistencia si no iba a clase, quizá no podía ir un día concreto y con el profesor encontraban una solución, comenta que tenía facilidades y un horario bastante flexible. Desde pequeño eligió el fútbol, con 4 años ya empezó a jugar.

Actualmente se considera más un estudiante-deportista, pero antes se consideraba más deportista que estudiante porque vivía del fútbol y al final le dedicaba más tiempo a ello que a los estudios. Tenía un sustento económico que facilitaba que se centrara más en su deporte.

Conforme pasan los años considera que es más difícil encontrar la motivación que no cuando era más joven, ya que cuando tenía un nivel más alto se motivaba él solo porque se decía “dependo de mí” y ahora ya está más atento en ser entrenador que jugar él como jugador.

Posteriormente le pregunté acerca de cómo le iba ahora que era entrenador y estudiaba a la vez, y ahora está mucho más ocupado, ya que está en su último año de carrera con más carga de estudios, prácticas, entrenamientos como jugador, así como entrenador. Son muchas cosas y al final casi no tiene tiempo de nada.

El apoyo por parte de la familia fue muy bueno, puesto que confiaban en él y desde pequeño han apostado por él, pensaban igual que para estudiar “tienes toda la vida” y que para jugar al fútbol tiene 10-12 años.

Considera que concretamente el fútbol es más fácil de compaginar ya que entrenaba 2 horas por la mañana y luego tenía el día libre para estudiar.

Llegó un momento, después de 3-4 años jugando en la península, problemas con el entrenador, etc, que no consideraba más la pena seguir porque no veía que iba a llegar más lejos ni que iba a lograr cobrar una barbaridad y pesó más el tema de los estudios, estar con su pareja y por ello decidió volver para acabar la carrera.

Al final de un día que tenía entrenos y universidad se sentía bien, el problema es ahora que ya no es profesional y no cobra, por lo que tiene que buscar otras cosas, pero considera que si cobras bien del fútbol es muy compatible.

Considera que tenía una mayor implicación como deportista, ya que para estudiar nunca ha tenido muchos problemas, por lo que se centraba más en lo otro.

## ***CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN***

El presente trabajo buscaba observar los distintos tipos de motivación basados en la TAD que tienen los estudiantes en el marco de la carrera dual, siguiendo también el modelo holístico de Wylleman y Lavalle.

Los resultados obtenidos de ambas entrevistas muestran una alta motivación intrínseca por parte de ambos hacia su deporte. Podemos compararlo con el por qué querían

entonces cursar una carrera universitaria donde se muestra una motivación extrínseca (regulación integrada), en el caso de Y.L, pero por otro lado en el caso de S.S, la carrera que estudia le produce también una motivación intrínseca, ya que, desde pequeño, como en el caso del deporte, también le gustaba la idea de cursar esos estudios.

El apoyo social ha tenido una gran repercusión en ambos, puesto que desde el primer momento sintieron ese apoyo por parte de la familia. Estudios han mostrado que el entendimiento por parte de la familia en atletas que cursan estudios superiores fomenta una autoestima positiva y una reducción del estrés (angustia emocional) (Hanton, Fletcher y Coughlan, 2005; Mellalieu, Neil, Hanton y Fletcher, 2009; Sarkar y Fletcher, 2014).

Existen estudios que indicaban que los deportistas que se decantaban por una carrera dual no tenían un buen rendimiento académico (Adler y Adler, 1985; Purdy, Eitzen, y Hufnagel, 1982; Webb, Nasco, Riley, y Headrick, 1988), pero a medida que ha pasado el tiempo se ha observado que a deportistas que se les facilita y se les da oportunidades mediante un plan de estudios flexible, su rendimiento era igual de bueno en el apartado académico como en el resto de estudiantes (De Knop, Wylleman, Van Hoecke, De Martalar, y Bollaert, 1999).

Es más, inclusive si estos deportistas necesitaban más tiempo para terminar sus estudios, el nivel de éstos era superior al de la población general de referencia (Albio y Fogarty, 2003; Conzelman y Nagel, 2003; González y Torregrosa, 2009; López de Subijana, Barriopedro, Conde, Sánchez, Ubago y Gallardo, 2015; Muniesa, Barriopedro, Oliván y Montil, 2010).

En el caso de los dos participantes, se observa que el rendimiento académico ha sido muy notable, ya que por ejemplo en el caso de Y.L, a pesar de ir a su ritmo logró terminar los estudios al mismo tiempo que el resto de sus compañeros.

También se han obtenido resultados favorables en que jóvenes deportistas (en este caso futbolistas) que al compaginar estudios y deporte obtienen un patrón motivacional más adaptativo y saludable en comparación con los que se centran exclusivamente en el deporte (Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Oliva, García Calvo y León, 2016).

En un estudio cualitativo longitudinal se evaluó la influencia de la carrera dual en la retirada de los atletas comparándola con quienes tenían una dedicación exclusiva a su deporte. Se comparó la perspectiva de los atletas antes de la jubilación con sus relatos retrospectivos. Los resultados indicaron que la promoción de las carreras duales en el deporte de élite y el trabajo sobre la perspectiva de jubilación pueden facilitar la jubilación del deportista de élite y la transición a una carrera profesional alternativa (Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar, Selva, 2015). En ambos casos sus carreras han seguido ligadas a lo que más le gustaba. Los dos han ido evolucionando a lo largo de los años de deportista a entrenadores.

En el caso de S.S hubo un periodo que decidió dejar los estudios por el deporte, se ha observado que jóvenes de alto rendimiento, si perciben que pueden llegar a ser profesionales, deciden priorizar su desarrollo deportivo en detrimento del académico y ello se ve apoyado por los clubes y entrenadores que sugieren que para triunfar y llegar

a ser profesional hay que dejar de lado otros ámbitos de su vida (Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Oliva y Amado (2016).

Existen limitaciones en el presente trabajo, al ser una muestra de dos casos únicos puede haber problemas a la hora de generalizar los resultados y de probar la fiabilidad de los datos obtenidos.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

Adler, P., y Adler, P. A. (1985). From idealism to pragmatism detachment: The academic performance of college athletes. *Sociology of Education*, 58, 241- 250.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.

Albion, M., y Fogarty, G.J. (2003). Evaluation of the athlete career and education program, Phase I- 2003. Center for Organisational Research and Evaluation. University of Southern Queensland, Brisbane.

Brustad, R.J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (3), 307-321.

- Castellanos, R. M., Chamorro, J. M. L., & De Subijana, C. L. (2018). Carrera Dual en Deportistas de Alto Nivel Españoles: la importancia del apoyo social familiar en el ámbito académico. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (421), 83-99.
- Carretero-Dios, H., & Pérez, C. (2005). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales. *International Journal of clinical and health psychology*, 5(3).
- Celda, M. C., & Dualde, C. C. (2017) LA CARRERA DUAL EN EL TENIS: UNA ALTERNATIVA NECESARIA PARA LA FORMACIÓN COMPLETA DEL TENIS. *E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis* 2016; 25 (9): 7-14.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Oliva, D., y García-Calvo, T. (2016). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in Spanish young elite soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, 1–12. doi.org/10.1017/sjp.2016.71.
- Chamorro, J. M. L., & Castellano, R. M. (2018). Tipos de motivación y su relación con las expectativas de compaginar deporte y estudios en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (421), 59-70.
- Conzelmann, A., y Nagel, S. (2003). Professional careers of the German Olympic Athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(3), 259-280.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.

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. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237–288). Lincoln: University of Nebraska Press.

Deci, E.L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227- 268.

De Knop, P., Wylleman, P., Van Hoecke, J., De Martelaer, K., y Bollaert. L. (1999). A European approach to the management of the combination of academics & elite-level sport. *Perspectives: The Interdisciplinary series of Physical Education and Sport Science: School Sports and Competition*, 1, 49-62.

Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educació.

EU Expert Group (2012). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Brussels, Belgium: Author. Guidotti, F., Cortis, C., y Capranica, L. (2015). Dual Career of European Student-Athletes: a Systematic Literature Review. *Kinesiologia Slovenica*, 20, 5–20.

Gill, D.L., Gross, J.B., y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

González, M. D., y Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 4(1), 93-104.

Hanton, S., Fletcher, D., y Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.

Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behaviour* (pp 233-241). Oxford: Blackwell publishers.

Lonsdale C., Hodge K., y Rose E. A. (2008). The behavioural regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323–355.



López de Subijana, C., Barriopedro, M., conde, E., Sánchez, J., Ubago, E., y Gallardo, L. (2015). Análisis de las barreras percibidas por los deportistas de élite españoles para acceder a los estudios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 265-274.

Luján, J. F. G., Carratalá, E., Ferriol, A. G., & Deval, V. C. (2006). Propiedades psicométricas de una escala de motivación deportiva. *European Journal of Human Movement*, (16), 84.

Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., y Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences*, 27(7), 729-744.

Miró Moyà, S. L., Torregrosa, M., Regüela, S., Pérez-Rivases, A., & Ramis, Y. (2017). Competencias para la planificación de la carrera dual de deportistas de alto rendimiento. *Revista de psicología del deporte*, 26(4).

Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., & Marín, L. C. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español.(Validation of Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale and the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire to the Spanish context). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 7(26), 355-369

Muniesa, C., Barriopedro, M., Oliván, J., y Montil, M. (2010). Estudio de integración social de los deportistas del equipo Olímpico español de Barcelona 92: transición de la vida deportiva a la vida laboral. Comunicación presentada en, IV Congreso Internacional Universitario de las Ciencias de la Salud y el Deporte, Comité Olímpico Español, Madrid.

Murcia, J. A. M., GIMENO, E. C., & Coll, D. G. C. (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. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

Purdy, D., Eitzen, D., y Hufnagel, R. (1982). Are athletes also students? The educational attainment of college athletes. *Social Problems*, 29(4), 439-448.

López Castillo, V. M. (2015). Una aproximación al estudio del abandono deportivo desde la teoría de la autodeterminación.

Lindner, K.J., Johns, D.P., y Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behaviour*, 14, 3-18.

Littman, R.A. (1958). Motives: History and causes. En M.R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium of Motivation* (pp. 356-359). Lincoln: Nebraska University Press.

Pato, A. S., Luquin, A. C., Estero, J. L. A., Roca, J. A. G., Bada, J., Meroño, L., ... & Mallia, O. (2016). Diseño y validación del cuestionario de percepción de los estudiantes universitarios-deportistas de alto nivel sobre la carrera dual (ESTPORT). *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, (32), 127-147.

Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.

Ponseti, X., Almeida, P. L., Lameiras, J., Martins, B., Olmedilla-Zafra, A., López-Walle, J., & García-Mas, A. (2018). Analysis of the Uncertainty in the relationship between Self-Determined Motivation and competitive Anxiety in dual-career students: Application of Information Theory and Bayesian Networks.

Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación

autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(1), 243-248.

Roberts, G.C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals and motivational processes. En G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign: IL: Human Kinetics.

Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Sarkar, M., y Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.

Scalan, T.K. y Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 7, 25-35.

Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., Lindahl, K. (2015) Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes, *Psychology of Sport & Exercise*, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>

Stambulova, N. B. y Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003

Torregrosa, M., Chamorro, J. L., & Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 1(6), 1-11.

Torregrosa, M., Chamorro, J. L., y Ramis, y. (2017). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, 1-11.

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., Selva, C., Azocar, F. y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>

Tshube, T. y Feltz, D. L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 109–114. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.005>

Viladrich C., Torregrosa M., y Cruz J. (2011). Psychometric quality supporting the Spanish adaptation of the behavioral regulation in sport questionnaire. *Psicothema*, 23, 786–794.

Watson, G.G. (1984). Competition and intrinsic motivation in children's sport and games: A conceptual analysis. *International Journal of Sport Psychology*, 15, 205-218.

Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S., y Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338-362.

Wong, E.H. y Bridges, L.J. (1995). A model of motivational orientation for youth sport: Some preliminary work. *Adolescence*, 30, 437-452.

Wylleman, P., & Lavalle, D. (2004). A developmental perspectives on transitions faced by athletes. *Developmental Sport Psychology. Morgantown, WV: Fitness Information Technology*.

Wylleman, P., Reints, A., y De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. En P. Sotiradou, y V. De Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* (pp. 159-182). New York, NY: Routledge.

## **ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado participante

Soy estudiante de cuarto curso de Psicología de la Universidad de las Islas Baleares.

Como parte de la realización del trabajo de fin de grado estoy realizando un estudio sobre la motivación en el marco de carreras duales. El objetivo del trabajo es medir los distintos tipos de motivación en el marco comentado.

Usted ha sido seleccionado para participar en este estudio, el cual consiste en contestar a una serie de preguntas que le realizaré.

La información obtenida a través de dicha entrevista será mantenida bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado. Si está de acuerdo, se grabará la entrevista para poder tener acceso a toda la información.

Se facilitará y devolverá toda la información, y se asegura que se realiza a efectos únicamente académicos.

Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede comunicar conmigo al 653279416 o con mi tutor de TFG Alexandre García Mas.

Investigador principal

---

He leído el procedimiento descrito arriba. El (la) investigador(a) me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para

participar en el estudio de Adrián Félix Mena sobre Motivación en el marco de carreras duales. He recibido copia de este procedimiento.

-----

Firma del participante

-----

Fecha

## **ANEXO 2: ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

¿A qué nivel de estudios te encontrabas mientras hacías deporte?

¿Qué deporte practicabas cuando realizabas tus estudios?

¿Cómo te considerabas en ese momento, deportivamente hablando? Amateur, profesional, semi...)

¿En qué nivel de competición participabas? (Segunda B, campeonatos de España de gimnasia artística...)

¿En qué momento de tu carrera deportiva del alto rendimiento te encontrabas durante tus estudios? (al inicio de la competición en el alto nivel, en mi máximo nivel, al final de mi carrera...)

¿Recibiste alguna ayuda económica ya sea a través de becas de la universidad o de tu club deportivo o asociados?

¿Por qué elegiste estudiar en la universidad?

¿Interferían tus estudios en tu rendimiento deportivo? (o viceversa)

¿Te considerabas más estudiante-deportista o deportista- estudiante ¿Por qué?

¿Qué era más importante para ti, los estudios o el deporte? ¿Por qué?



¿Cómo conciliabas tu vida académica y tu vida deportiva? ¿te resultaba difícil?

(facilidades, horarios, flexibilidad...)

¿Por qué elegiste este deporte?

¿Cómo te sentías cuando lo realizabas?

¿Tenías apoyo por parte de tus entrenadores o de tu familia, tanto para estudiar cómo para entrenar? ¿Cómo era este apoyo?

¿Por qué practicabas deporte?

¿Hubo algún momento en que pensaste dejarlo? ¿Por qué?

¿Cómo te sentías al final del día en el que tuviste responsabilidades académicas y deportivas?

¿Qué nivel de implicación tenías en tus estudios? ¿Qué nivel de implicación tenías en tu deporte?