



Facultad de Motricidad Humana y Deportes

## **TRABAJO FINAL DE GRADO**

# **Factores principales que desmotivan a una jugadora de Hockey de Plantel Superior**

AUTORA: Ariadna Ovelar

## **Agradecimientos**

Transitando el último tramo de mi carrera de grado, tuve la oportunidad de cursar la materia optativa Metodología de la Investigación y conocer allí, lo que se convertiría en mi investigación final de la carrera. A partir de ese momento, tuve el agrado de contar con el incentivo constante de Carlos Bosch, tutor y guía en esta elección profesional. Eternamente agradecida por todo ello. A la gran predisposición de Rocío Sánchez Moccia, que desde el minuto uno estuvo pendiente y expectante del tema. Fuera del ámbito académico, agradezco a mi familia, sostén inmenso en todo el tramo de la carrera. A mis amigas y compañeras de equipo, que colaboraron siempre en todos los procesos atravesados. A Marco Palacio por haber sumado su aporte en mi carrera y su confianza en mí. Completamente agradecida. Simplemente gracias, sin todos ellos, nada de esto podría haber sucedido.

# Índice

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Agradecimientos.....                                                 | Página 2  |
| Abstract e introducción .....                                        | Página 5  |
| Objetivos y Justificación .....                                      | Página 6  |
| Viabilidad .....                                                     | Página 7  |
| Antecedentes.....                                                    | Página 7  |
| (Motivación, incentivos y rendimiento) .....                         | Página 8  |
| (Motivación en la práctica deportiva) .....                          | Página 9  |
| (Investigación en la baja desmotivación de los deportistas) .....    | Página 9  |
| 3.Marco teórico .....                                                | Página 10 |
| 3.1 Importancia de la actividad física para el deporte.....          | Página 10 |
| 3.2 Características del Hockey sobre Césped.....                     | Página 11 |
| 3.3 Importancia de la desmotivación en el deporte.....               | Página 11 |
| 3.4. Burnout .....                                                   | Página 12 |
| 3.5 Desmotivación .....                                              | Página 12 |
| 3.6 Influencia de la desmotivación en el deporte.....                | Página 14 |
| 3.7 Relación entre motivación y desmotivación .....                  | Página 14 |
| 3.8 Principales causas de desmotivación según Pérez, Cruz y Roca.... | Página 15 |
| 3.9 Preguntas referidas .....                                        | Página 16 |

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

3.10 Tabla de Benzi y Polani ..... Página 16

4. Metodología ..... Página 17

4.1 Estudio de caso..... Página 17

4.2 Entrevista..... Página 18

Conclusión ..... Página 23

Bibliografía ..... Página 24

## Abstract/ resumen, (10 renglones)

El siguiente análisis se centra en los principales factores de desmotivación en las jugadoras de hockey de plantel superior. Al ser un tema específico en lo deportivo está ligado y relacionado al trayecto del entrenamiento y del deporte.

Se lleva a cabo por medio de entrevistas/ encuestas a jugadoras de elite y exjugadoras que colaboraron en la participación para que este análisis tenga un sentido. Elaborando una conclusión de cuales fueron los factores de desmotivación de la colaboradora principal Rocio Sanchez Moccia.

La primera entrevista será a la actual capitana de Las Leonas (Seleccinado Femenino de Hockey sobre Césped), con la información previa de haber tenido síntomas de desmotivación en su trayecto deportivo.

## 1.1 Introducción

A medida que pasan los años deportivos en las jugadoras de Hockey, existen ciertos casos donde en algunas de ellas, se manifiesta la perdida de interés y de la práctica intensiva por el deporte. Cuando atraviesan una determinada edad, dependiendo de las circunstancias, deciden reemplazar/ alejarse del deporte y enfocarse en otros menesteres. A tal punto que las puede llevar a claudicar su trayectoria deportiva... Finalizando su adolescencia y adentrándose en el camino de la estabilidad social, económica y cultural. Comenzando con las obligaciones/ responsabilidades y derechos como adultos: trabajo, estudio, vínculos afectivos, familia, ámbito social, independencia personal, etc. Todo este cambio, influye en una jugadora de hockey que está atravesando lo que se llama Desmotivación. Esto nos lleva a preguntarnos ¿Qué factores principales son los que influyen en la desmotivación de una jugadora de hockey de Plantel Superior?

## 1.2 Objetivos:

### *Objetivo general*

- Establecer los factores principales de la desmotivación en las jugadoras de Hockey de Plantel Superior

### *Objetivo Específico*

- Identificar los factores principales de la desmotivación en las jugadoras de Hockey de Plantel Superior
- Enumerar los factores principales de la desmotivación que afectan a las jugadoras

## 1.3 Justificación

Este trabajo se va a llevar a cabo por interés personal, ya que es muy común que suceda este tipo de situaciones en el ambiente. Un ejemplo verdadero y auténtico: existen equipos con jugadoras desmotivadas, compitiendo para un posible ascenso y quedar en 1ra A. La pregunta es, esas jugadoras ¿suman o restan?, realmente los entrenadores y también las mismas jugadoras ¿son conscientes de la desmotivación que tienen?

Entonces, acá es donde entra la necesidad de resolver este tema, para que el equipo este preparado para lo que se viene en una competencia tan exigente y ambiciosa, de élite. Ya que no es lo mismo tener a algunas jugadoras del Plantel con expectativas de logro por su objetivo, haciendo todo lo que esté a su alcance; Y otras, carentes de iniciativa y anhelos de competitividad.

#### 1.4 Viabilidad

Este trabajo tiene grandes oportunidades de llevarse a cabo, ya que el personaje principal de la historia es la Capitana actual (Rocío Sánchez Moccia), de Las Leonas (Selección Nacional Argentina), compañera de equipo de la investigadora. Esto facilita y hace que tenga una gran viabilidad de narrar un momento de su carrera deportiva, en el cual hubo una serie de acciones y actitudes con las que se llegó a un diagnóstico psicológico de desmotivación.

Rocío Sánchez Moccia ha sufrido en su carrera infinidades de emociones por el deporte que realiza, muy beneficiosas algunas y otras no. Las que fueron contraproducentes para ella no se han conocido. Esta sería la primera vez que lo expresa, más allá de saberlo su cuerpo técnico de ese momento, para trabajarlo en esa situación y lograr resultados que la beneficien para no llegar al abandono.

En algún momento, ha tenido síntomas como estrés, desgano, cansancio. Estos conceptos que suelen ser sinónimos, y característicos de una posible desmotivación por el hockey. Al hablar la primera vez Rocío Sánchez Moccia dijo “estaba desmotivada”, lo que hace pensar, ¿cómo una jugadora con sus condiciones cualidades, características físicas de élite puede pasarle?

En la actualidad se observa lo contrario, disfrutando su capitanía en las leonas, que conlleva una gran responsabilidad y compromiso.

Ese paso que nos salteamos, el pasaje de sentirse desmotivada a estar disfrutando al máximo, lo daremos a conocer más adelante. Ese escenario entre el pasado desmotivado y un presente lleno de satisfacciones de compromiso y empuje es el espacio de análisis en este trabajo y ver cuáles son los factores que inciden para luego los equipos profesionales (médicos, cuerpo técnico) orientadores sepan como trabajar esta situación.

#### 2.1/ 2.2 Antecedentes

El rastreo del arte se establece desde la búsqueda de antecedentes que aporten información sobre la desmotivación en situaciones deportivas.

Dentro del ámbito deportivo muchos de los autores destacan la importancia que tiene la motivación en el deporte, la influencia de la desmotivación, los factores que pueden llegar a ser los detonantes de este y los principales factores que afectan a un deportista a atravesar por una situación de desmotivación. (Antonelli- Salvini, Vanek y Cratti, Andreazza y Stella, Bouet).

Daniela Vaquero, P. (2005). Motivación, incentivos y rendimiento. Estudio de un caso en hockey sobre césped. *Revista de Psicología del deporte*, 14(2), 0271-281.

Esta investigación se refiere a un posible factor de la desmotivación en deportistas. Lo cual se responderán ciertas preguntas como, ¿qué pasa cuando los recursos sociales, ambientales, no apoyan, ayudan o le dan un soporte al deportista que lo necesita?, ¿qué consecuencias hay cuando el deportista no tiene los recursos para un entrenamiento a su altura, afecta esto a su rendimiento?, ¿qué pasa cuando los incentivos son negativos?, ¿es suficiente solo su motivación por amor al deporte, por vocación?, ¿a qué costo se sigue en estas condiciones? Las respuestas de las preguntas nombradas anteriormente constan de tres fases. La primera es que se hizo una investigación sobre la historia deportiva de la jugadora, luego entrevistas para saber situación general de la misma y se le hizo el cuestionario TEOSQ para determinar su perfil motivación.

Como segunda fase se le solicitó a la jugadora que comente su estado emocional, antes, durante y después de cada partido, sus objetivos de estos y como le fue, si los cumplió o no.

En la última fase, le volvieron a hacer entrevistas, después del torneo. Todo esto sucede con la participación de una jugadora de 26 años, juega al hockey desde los 6 años, porque viene de familia hacer el deporte y al principio inicio, de manera obvia porque sus padres lo hacían, pero también para comenzar a socializar, ya que lo describen como un ambiente saludable y sano. En la actualidad cuenta que juega por diversión y por la adrenalina que lleva jugar cada partido, y esa exigencia que tiene con ella misma y también por competir con los demás equipos.

De acuerdo con el cuestionario que le hicieron en la fase 1, se observó que una jugadora ensimismada, que le gusta destacarse, disconforme con su estado físico, ella cree que puede dar más.

De acuerdo con las consignas para autoevaluar su situación emocional antes, durante y después de cada partido se pudo observar que la jugadora tiene más en cuenta los resultados de cada partido y su rendimiento en los mismos, Sus nervios iban aumentando desde el partido 1 en adelante, su ansiedad fue baja, su cansancio cumplía un rol importante, de modo que llegó a la lesión, se perdió un partido, y al volver al siguiente, no fue como esperaba.

Por último, en palabras declaradas por la jugadora, en la fase de la post competencia, afirmó que no estaba conforme con su estado físico, que no se sentía confianza en sí misma en algunas jugadas, tenía miedo de volver a lesionarse, no rindió lo que esperaba, se sintió perdida a lo último.

Se llegó a una conclusión en la que, cuando las variables sociales y ambientales no ayudan, sostienen a las variables individuales. Lo que sucede es que la deportista solo cuenta con su motivación intrínseca. Se enfoca en eso para seguir adelante en el alto rendimiento. En cuanto a la falta de incentivo negativo, o la falta de incentivo intrínseco, por ahora no afectan, pero si más adelante puede llegar a perjudicar su

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

rendimiento, mismo con lesiones, o cansancio mental y físico como ella lo describe durante una fase de uno de los partidos.

### Motivación en la práctica deportiva. Estudio de un equipo de hockey basado en la metodología de diseño.

En esta investigación se busca observar estrategias, métodos de prácticas deportivas, para luego implementar una propuesta nueva para mejorar esa práctica, por medio de la metodología de diseño. Que se basaba en la evidencia. Donde el principal desafío se encuentra en proponer estrategias de manera generalizada, ya que el estudio fue realizado en un contexto específico. Siendo ésta una de las características de las investigaciones cualitativas sobre motivación que señalan Kaplan y Maehr (2002). Sin embargo, si bien se trata de una limitación propia de este tipo de estudios, es sumamente relevante la oportunidad de intervenir y generar conocimientos desde prácticas reales que suceden en un tiempo y espacio particular, y donde se tienen en cuenta las voces de quienes participaron. Es decir, favorecer y aportar conocimiento a las prácticas que acontecen en contextos naturales (Van Der Akker et al., 2006). Esto es, entender las variables como interdependientes para lograr una mayor comprensión de la realidad, integrando la información aportada por distintas estrategias de indagación. Esta complejidad en el acceso, registro e integración de la información conlleva tomar decisiones a lo largo de la intervención acordes a las metas propuestas.

Se pudo llevar a cabo por medio de 41 observaciones, 3 veces por semana, de participantes que no estén involucrados en los entrenamientos. Los datos obtenidos fueron por el modelo TARGET de la metodología de diseño, con 27 chicas de la 7ma división de un club de Río Cuarto, de entre 12 y 15 años.

Se pudo observar una motivación cambiante, a veces alta, a veces baja, donde mucho tenía que ver, la condición climática, donde la mayoría falta por exámenes o vacaciones, mientras otras van a entrenar. También se pudo observar de manera evidente las conversaciones fluidas entre algunas y no entre otras, esto surgía por el hecho de que algunas se conocen y son compañeras del colegio también, pero había otras tantas que no, eran las menos, pero quedaban excluidas de las conversaciones de algún modo. Esto se tomó como un aspecto positivo en el caso de las que, si se conocen, porque después influye en el juego esa buena relación y comunicación; pero por otro parte también negativo, porque esas chicas que quedaron de lado, no se sienten parte del grupo.

### Investigación sobre la baja motivación en los deportistas de hockey sobre patines.

Se basa en, la falta de espacio para realizar la actividad física y táctica de los equipos, y lo que más llamó la atención fue la baja motivación de los jugadores en el entrenamiento. Esto pudo observarse en 3 encuentros con el coordinador del deporte en

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

el club, intercambiando opiniones para mejorar el funcionamiento de los entrenamientos.

Quienes colaboraron para que este proyecto se pueda llevar a cabo fueron universitarios. Que presentaron un proyecto para mejorar la actividad deportiva, como lo es el hockey sobre patines, con un plantel de jugadores federados, pero con muchas bajas, por causa de la desmotivación, de los espacios reducidos, de las inasistencias a los entrenamientos, etc.

Cuando se recolectaron todos los datos obtenidos, se pudo observar que las dimensiones más comprometidas era la organizacional y la identitaria.

Se observa que la despreocupación por mejorar el compromiso, son varios factores que influyen en este caso. El espacio, los días de entrenamiento sin continuidad, etc. Esto llevo a los jugadores a una desmotivación y desinterés por concurrir a los entrenamientos.

### 3. Marco teórico:

#### 3.1 La importancia de la Actividad Física para el Deporte

Es pertinente iniciar con una diferenciación entre deporte y actividad física para comenzar a distinguir y comprender la diferencia en los procesos psicológicos que se ponen en juego al realizar cada uno, más allá de que ambos conceptos contemplen al ejercicio físico. El deporte, según Cagigal (1975, 1966), “deporte es juego (reglamentado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico”. Según Parlebas (1988) el deporte lo define como “conjunto de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas”. Para García Ferrando (1990), el deporte “es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”. La actividad física se define como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto de energía”. El “ejercicio físico”, implica una actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985 citados en Raimundi, 2016, p.17).

Para que sea definido como deporte, aparte de poseer estas características, debe tener juego, como actividad lúdica que provoca diversión; movimientos coordinados que requieran un aprendizaje fuera del entorno de crianza y competencia contra un rival, una marca o contra sí mismo (Ribeiro Da Silva, 1974).

Las exigencias que presenta el deporte actual conducen a la necesidad de abordaje multidisciplinario en el que se complementen diferentes ciencias. La psicología aparece como una ciencia más dentro de la aplicación en el deporte (Giesenow, 2007). Los aspectos mentales están teniendo mayor relevancia en las investigaciones

relacionadas al deporte. Como señaló González en 1997 “no existe ninguna destreza deportiva en la que no participe nuestro cerebro y nuestra mente. La mente y el cuerpo, lo mental lo físico, y son absolutamente inseparables” (Giesenow, 2007, p. 278).

### 3.2. Características del Hockey sobre Césped

Los deportes pueden clasificarse dentro de dos grandes grupos según su intensidad, duración, frecuencia y características cinéticas. Estos grupos son: deportes cíclicos o cerrados y acíclicos o abiertos (Argemi, Mouche & Lavayén, 2010).

En este caso, el Hockey es un deporte acíclico, ya que se producen modificaciones de dirección e intensidad. Se juega en un campo rectangular, que mide 91.40mts. de largo y 55mts. de ancho. Donde participan 22 jugadores dentro del mismo (11 de cada equipo), en constante disputa por una bocha, tomando decisiones en tiempos extremadamente cortos de resolución, con la herramienta de un stick en sus manos. Su objetivo principal es meter gol en el arco del rival. Todas estas características requieren de un rendimiento adecuado para que las mismas puedan tener un resultado optimo. Según (Argemi, Mouche & Lavayen, 2010), el mejor rendimiento se da por un mejor desempeño en la toma de decisión y calidad técnica del deportista.

Este deporte se juega con un tiempo total de 1h. divididos en 4 tiempos de 15'. Entretiemplos de 2' en el primer cuarto, el segundo de 5' y el ultimo de 2'. No hay cantidad determinada de cambios, es decir, pueden entrar y salir las veces que se requiera una jugadora. Cada una conserva y respeta una posición, más allá de que no tengan una fija, es decir, no tiene limitaciones en el número de posiciones en las que puede jugar durante un partido, pero está limitado a jugar en una posición designada a la vez (Reglamento de la Confederación Argentina de Hockey sobre Césped).

El sistema de juego de un equipo es a libre elección del Coach. Las variantes más comunes son 4-4-2 que implica cuatro defensoras, cuatro volantes (dos centrales y dos extremos) y dos delanteras 4-3-3 (cuatro defensoras, 3 volantes y 3 delanteras) o 3-4-3 (tres defensoras, cuatro volantes y tres delanteras), sin contar al arquero.

### 3.3 Importancia de la motivación en el deporte

La psicología se interesa enormemente en la motivación. Por un lado, es la fuente de energía para completar las tareas que nos hemos propuesto. Por otro lado, es un factor que influye en otras variables emocionales y psíquicas como el estrés, la autoestima.

Pero en el ámbito cotidiano, la posibilidad de mantenerse motivado es fundamental para desempeñar muchas de las tareas que, de una manera u otra, nos suponen algún tipo de esfuerzo o de postergación del placer. Es tan simple como que, sin motivación, la acción se hace difícil, lenta o insostenible en el tiempo.

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

Se reconocen generalmente dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca, dependiendo de si provienen de adentro o de afuera del individuo, respectivamente.

*Motivación intrínseca:* Se trata de la motivación que nace dentro del propio individuo, es decir, en los propios deseos de satisfacción de necesidades, autorrealización y/o determinación personal, independientemente de la validación o recompensa externa que pueda acarrear la conducta. Por lo general es el tipo de motivación más valioso y productivo, ya que genera altos márgenes de compromiso de parte del sujeto.

*Motivación extrínseca:* A diferencia de la anterior, esta motivación tiene sus raíces fuera del individuo, es decir, en la expectativa de recibir una recompensa (material o no) que surge como subproducto de la acción o la conducta motivada. Este tipo de motivación es más débil que la intrínseca, ya que no proviene del compromiso interior del individuo, sino de la expectativa de un beneficio futuro.

### 3.4 Burnout

El concepto del burnout surgió a finales del siglo XX, se definió como cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso.

Surgió para dar nombre a la sensación que multitud de personas sentían hacia el trabajo o puesto laboral que ocupan, pero posteriormente el concepto se ha ido ampliando y generalizando a otros campos como puede ser el deporte.

Dentro de este concepto, destacan tres características: el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal.

A causa de este sentimiento, o de la sensación de una de las tres características nombradas anteriormente las personas sienten desmotivación, lo que los lleva a dejar la tarea, deporte, labor, etc. que están realizando o realizan habitualmente (Maslach y Jackson, 1986).

### 3.5 Desmotivación

La desmotivación en los deportistas se refiere a una falta de interés, entusiasmo o pasión por participar o dedicarse a su actividad deportiva. Según Deci, E. & Ryan, R. (1991) la desmotivación en deportistas puede ser causada por diversos factores, como la falta de logros o éxito, la monotonía en los entrenamientos, la presión excesiva, lesiones recurrentes, falta de apoyo del entorno, entre otros.

Algunos estudios señalan que la desmotivación puede tener un impacto negativo en el rendimiento deportivo, ya que disminuye el compromiso, el esfuerzo y la persistencia en el entrenamiento y la competición.

Es importante tener en cuenta que la motivación puede variar de un deportista a otro, y que cada uno puede tener diferentes factores de motivación o desmotivación. Por lo tanto, es fundamental identificar las causas de la desmotivación en cada caso y buscar estrategias para fomentar la motivación y el disfrute de la actividad deportiva.

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

Normalmente se puede encontrar en deportistas de élite y alto rendimiento los cuales dedican multitud de horas al entrenamiento de una disciplina, incluso se dedican a ello de forma profesional. Pero también se puede encontrar en niveles competitivos medios, donde las personas luchan por mejorar su rendimiento.

En el mundo del deporte, el burnout es el resultado de una exposición crónica al estrés psicosocial, cuyas consecuencias puede ser una retirada psicológica, emocional y a veces física de una actividad en la que antes disfrutaba el deportista, debido al estrés crónico y a la insatisfacción.

Realmente la inicial desmotivación no solo se da en el deportista, también se puede dar en preparadores físicos, entrenadores, monitores... en definitiva, en todo el personal que tiene un gran vínculo con el mundo del deporte.

La desmotivación puede dar lugar al burnout, mientras que una persona que tiene burnout siempre va a sentirse desmotivada, porque ni su motivación intrínseca ni su motivación extrínseca son suficientes para que la práctica de deporte le resulte agradable.

Algunas de las características que se pueden destacar, y que hemos nombrado anteriormente, son las siguientes:

*Agotamiento:* este puede ser tanto físico como emocional. Y el sujeto que lo sufre presenta bajos niveles de energía, interés y confianza.

*Sentimiento de una baja realización personal:* donde destaca la baja autoestima y los sentimientos de falta de eficacia y bajo rendimiento. El deportista o la persona que lo padece considera que no obtiene logros deportivos, o si los tiene que no son suficientemente importantes.

*Devaluación:* principalmente relacionado con los sentimientos de las dos características ya explicadas. Se genera un nulo interés por la práctica de actividad, el sujeto deja de interesarse y preocuparse por los objetivos que tiene o los fines por los que estaba luchando.

La consecuencia más habitual y grave de esta desmotivación y burnout es el abandono deportivo. Hay casos en los que el deportista está mostrando un rendimiento máximo, pero, aun así, no lo disfruta y abandona su carrera deportiva.

Para intentar revertir esta situación o al menos dar oportunidades al cambio, se requiere del fomento de las necesidades psicológicas básicas, las cuales hemos citado anteriormente, en el contexto deportivo, como medio para aumentar la persistencia.

Igualmente, trabajar la motivación intrínseca provocará a largo plazo, que la desmotivación que los deportistas pueden llegar a sufrir, con su correspondiente sentimiento de querer abandonar, puede limitarse o incluso eliminarse.

Además, se debe tener en cuenta que a mayor motivación tanto intrínseca como extrínseca, menor riesgo de desmotivación, lo que a su vez provoca un aumento de

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

minutos de los entrenamientos de los deportistas. Si están motivados, entrenan más y si entrenan más y de forma adecuada están más motivados.

### 3.6 Influencia de la desmotivación en el deporte

La desmotivación en los deportistas puede estar influenciada por diversos factores. Algunas de las influencias más comunes según (Coleman Griffith) son las siguientes:

*Factores internos:* Estos se refieren a las características individuales del deportista, como su nivel de autoestima, confianza, metas y valores personales. Si un deportista no se siente seguro de sí mismo o no se identifica con sus metas, es más propenso a experimentar desmotivación.

*Factores externos:* Estos incluyen el ambiente en el que se desenvuelve el deportista, como el entorno familiar, social y deportivo. El apoyo de los padres, entrenadores y compañeros de equipo, así como la calidad de la relación con ellos, puede tener un impacto significativo en la motivación del deportista. La falta de apoyo o presiones excesivas pueden contribuir a la desmotivación.

*Experiencias negativas:* Las malas experiencias en el deporte, como lesiones frecuentes, fracasos repetidos o situaciones de estrés extremo, pueden generar desmotivación. Estas experiencias pueden afectar la percepción del deporte como algo gratificante y pueden disminuir el interés y la pasión por la actividad.

*Monotonía y falta de desafío:* La repetición constante de entrenamientos y competiciones similares puede llevar a la desmotivación. Los deportistas necesitan sentir que están progresando y enfrentando nuevos desafíos para mantener su motivación.

*Falta de metas claras:* Si los deportistas carecen de metas claras y significativas, pueden sentirse perdidos o sin dirección. Esto puede provocar una falta de motivación y compromiso con la actividad deportiva.

Estos son solo algunos ejemplos de las influencias que pueden contribuir a la desmotivación en los deportistas. Es importante tener en cuenta que cada persona es única y puede tener diferentes factores que influyen en su motivación. Identificar estas influencias específicas puede ayudar a desarrollar estrategias para fomentar la motivación y el disfrute en el deporte.

### 3.7 Relación entre motivación y desmotivación

La relación entre motivación y desmotivación es bastante estrecha. La motivación se refiere a los estímulos o incentivos internos o externos que nos impulsan a hacer algo o a alcanzar una meta. Por otro lado, la desmotivación se da cuando no experimentamos esos estímulos o cuando perdemos el interés o la pasión por algo que solíamos encontrar motivador.

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

La motivación y la desmotivación son como dos caras de la misma moneda. Cuando estamos motivados, nos sentimos impulsados, energizados y enfocados para lograr nuestros objetivos. Por el contrario, cuando estamos desmotivados, puede resultarnos difícil encontrar la energía o la voluntad para seguir adelante.

Es importante entender que la motivación y la desmotivación pueden ser influenciadas por diversos factores, tanto internos como externos. Algunos de estos factores pueden incluir la satisfacción de nuestras necesidades básicas, la experiencia de éxito previo, el entorno de trabajo, el reconocimiento y la recompensa, entre otros.

En resumen, la motivación y la desmotivación son aspectos intrínsecamente ligados. Promover y mantener altos niveles de motivación puede tener un impacto positivo en nuestro bienestar y en la consecución de nuestras metas (Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló 2008).

### 3.8 Principales causas de la desmotivación según Pérez, Cruz y Roca (1995)

**El miedo:** Es normal sentir miedo cuando se toma una decisión o se transita por nuevos caminos. Sin embargo, el miedo en exceso puede causar indecisión, inseguridad, dudas y generar obstáculos en el camino que en realidad no existen, si el miedo es grande el temor se dará a la tarea de desmotivar.

**Conflicto de Valores:** Los valores son algo muy importantes. Son los que te precisan como persona y te indican el camino a seguir cuando se presenta un conflicto o problema. Tener que renunciar a cualquiera de tus valores puede generar incongruencias en tu interior y la desmotivación aparece con el propósito de que te rindas a ser fiel a esos valores.

**Dolor por pérdida:** Para conseguir algunas cosas, hay que dejar pasar, o dejar ir otras. A veces es necesario renunciar, muchas personas se dan cuenta de ello solo cuando la pérdida es un hecho y pueden llegar a paralizarse y sentir dolor, que trae consigo dudas, la culpa y la falta de confianza.

**Ausencia de desafíos:** Las metas, los retos, los desafíos son necesarios en la vida de cada persona para mantener activa la motivación por llevarlas a cabo, por lograrlas. Para alcanzar dichos objetivos es necesario llevar a cabo tareas, pasos, actividades que resultan en algunos casos pesadas, aburridas, monótonas que pueden causar desmotivación.

**Cansancio:** Cuando perseguimos una meta existen momentos en los que los procesos se hacen un poco más difíciles (bien sea porque necesitas más recursos de los que había pensado o la ejecución de las actividades requieren de más energía) las personas presentan cansancio a nivel físico y mental, que se manifiesta como desmotivación y puede hacer a la persona desistir de llegar a la meta.

### 3.9 Preguntas referidas

1. ¿Cuáles son los factores principales, y cómo se podrían abordar?
2. ¿Se desmotivan por factores internos o externos a la actividad?
3. ¿Dejan de realizar el deporte por desmotivación, o lo siguen realizando desmotivadas?
4. Si es que siguen con la actividad, ¿qué efectos personales les causa?

### 3.10 Tabla de Benzi y Polani

| FACTORES PRINCIPALES                       | FORMAS DE ABORDARLO                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Relaciones interpersonales conflictivas | Fomentar un ambiente de equipo positivo, promoviendo la comunicación abierta, colaboración y respeto mutuo.                                                                                                                                                                                    |
| 2. Falta de reconocimiento                 | Hacer capacitaciones con los entrenadores para que sepan o comiencen a darles a sus jugadoras el reconocimiento adecuado al rendimiento y esfuerzo de cada una en particular.                                                                                                                  |
| 3. Falta de oportunidades y recursos       | Proporcionar oportunidades de desarrollo y recursos adecuados, como acceso a entrenadores calificados, instalaciones de calidad y competencias de alto nivel.                                                                                                                                  |
| 4. Presión social y expectativas           | Buscar apoyo emocional y psicológico a las jugadoras, a través de programas de bienestar y asesoramiento, para ayudarles a manejar la presión y el estrés, y tengan una contención y quizás recursos para encarar sus conflictos desde otro punto que las favorezca, beneficie y les de salud. |
| 5. Problemas fuera del ámbito deportivo    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Tabla de Benzi y Polani (2004), según los factores principales y sus formas de abordar las situaciones.

#### 4. Metodología

##### 4.1 Estudio de Caso

Se podría definir como una investigación que, mediante los procesos, cualitativos, cuantitativos y/o mixtos; se analiza profundamente una unidad integral para responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar teoría (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008). Sumado a esta definición, Mertens (2005) concibe el estudio de caso como una investigación sobre un individuo, grupo, organización, comunidad o sociedad, que es visto y analizado como una sociedad.

Por su parte Blatter (2008) conceptúa al estudio de caso, como una aproximación investigativa, en la cual un o unas instancias de un fenómeno son estudiadas en profundidad.

La U.S General Accounting Office, en 1990, proporciona una definición de estudio de caso: constituye un método para aprender respecto a una instancia compleja, basado en su entendimiento comprensivo como un “todo” y su contexto, mediante datos e información obtenidos por descripciones y análisis extensivos (Mertens, 2005).

Para Wiersma y Jurs (2008) el estudio de caso es el examen detallado de “algo”. Un evento específico, una organización, un sistema educativo, por ejemplo.

En términos de Grinnell, Williams y Unrau (2009), el estudio de caso se concentra en una unidad de análisis.

Yin (2009) señala que un estudio de caso es una indagación empírica que investiga un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto en la vida real, en especial cuando los límites entre el fenómeno y el contexto no son claramente evidentes.

Harvard Business School (1997) lo considera un método y lo utiliza desde 1908 para evaluar unidades organizacionales.

Stake (2006) Hammersley (2003) y Blatter (2008), reconocen que es complejo y problemático intentar asociar el estudio de caso con una forma específica de investigación, debido a que se ha utilizado tanto en el enfoque experimental como en otras aproximaciones cuantitativas y en la investigación cualitativa. Para resolver el asunto, utilizan el criterio de que el estudio de caso no está definido por un método específico, sino por su objeto de análisis. Entre más concreto y único sea este, y constituya un sistema propio; con mayor razón se puede denominar, estudio de caso.

Este estudio de caso se va a llevar a cabo de acuerdo con la persona entrevistada “Rocío Sánchez Moccia”, que lleva 35 años y actualmente es parte del Club “Puerto Nizuc”, jugando de medio campista del Plantel Superior. También es la capitana del Seleccionado Femenino de Hockey sobre Césped, la cual tuvo una trayectoria importante en el ámbito del deporte.

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

En 2011, fue convocada a integrar la Selección mayor. Participó en el Champions Trophy y en los Juegos Panamericanos de Guadalajara 2011 obteniendo en ambos torneos la medalla de plata.

En 2012, integró el equipo que ganó el Champions Trophy y ese mismo año fue seleccionada para participar en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 en donde obtuvo la medalla de plata.

En 2013, alcanzó la medalla de oro en la Copa Panamericana disputada en Mendoza.

En 2014, logró la medalla de bronce en el Campeonato Mundial y su segundo Champions Trophy que se realizó en la ciudad de Mendoza, Argentina.

En 2015, fue parte del equipo que compitió en los Juegos Panamericanos donde ganó la medalla de plata y la Liga Mundial disputada en la ciudad de Rosario, Argentina en el mes de diciembre.

En 2016, consiguió su tercer título en el Champions Trophy realizado en Londres, Inglaterra.

En 2017, obtuvo la Copa Panamericana disputada en Lancaster, Estados Unidos.

En agosto de 2021, ganó la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

En 2022, logró la clasificación al Campeonato Mundial, tras ganar la Copa Panamericana realizada en Chile.<sup>5</sup> Además, obtuvo la medalla de oro en la Hockey Pro League y el segundo puesto en el Campeonato Mundial.

En el 2023, decidió cambiarse a “Puerto Nizuc”, un Club nuevo, realizando sus primeros pasos en la división “E”; necesitaba “cerrar un ciclo” dijo “Rocío Sánchez Moccia”.

En el 2024 participo en la Hockey Pro-League de Santiago del Estero, donde su única derrota del torneo fue contra Alemania y espera con ansias los Juegos Olímpicos del año.

### 4.2 Entrevista

La misma se llevará a cabo por medio de un encuentro planeado y planificado en la Sala de Conferencias del Club “Puerto Nizuc”, donde la entrevistada y la entrevistadora participan del Plantel Superior (primera división) de este.

Durante un tiempo, tuve el privilegio de entrevistar a “Rocío Sánchez Moccia”, una experta en el deporte, principalmente en el Hockey sobre Césped. Discutimos sobre toda su trayectoria, los momentos más lindos y difíciles que tuvo que atravesar en esta larga carrera como deportista de alto rendimiento. Desde sus inicios hasta explorar su impacto en la sociedad, etc. A través de un dialogo profundo e informativo, logre profundizar en

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

temas claves en el ámbito, proporcionando a la audiencia una visión enriquecedora e inspiradora para una jugadora.

*Se presenta a Ariadna Ovelar en calidad de investigadora de la destacada figura Rocio Sánchez Moccia, con la intención de llevar a cabo una entrevista en profundidad acerca del proceso de desmotivación experimentado por la deportista en cuestión.*

1. *Investigadora:* ¿Podes contar de una manera breve sobre tu trayectoria, desde tu inicio hasta los momentos más destacados de tu carrera?

*Rocio Sánchez Moccia:* Empecé a jugar al hockey a los 4 años en el club Liceo Naval.

A los 11/12 años empecé a participar de entrenamientos en el CENARD, y de concentraciones nacionales. Comencé a jugar con el seleccionado de buenos aires a los 16 años y a los 17 me llamaron como jugadora invitada con Las Leonas (Seleccionado Nacional Argentino).

A partir de ahí hasta el día de hoy, forme parte del seleccionado. Jugué 3 mundiales, 1 mundial con el sub-21, 3 panamericanos con el mayor y 1 panamericano junior. 5 Champions Trophy y 3 Juegos Olímpicos.

Con mi club también tuve la suerte de vivir varios ascensos, de la tira “C” a la “B” y de la “B” a la “A”, este último 2 veces.

2. *Inv:* ¿Cuál sería tu/tus fuentes de inspiración y qué te motiva a seguir superándote cada día en tu deporte?

*R.S.M:* Siempre fue un deporte que lo elegí, porque me divertía y me divertía jugarlo con amigas. Cuando empecé a entrenar con el seleccionado, si bien era más competitivo, tuve la suerte de siempre tener amigas al lado y poder disfrutarlo. Mi fuente de inspiración fue esa. Después se fue transformando un poco en ser siempre mi mejor versión para poder darle todo al equipo y que Argentina siempre este en lo más alto.

3. *Inv:* ¿Cuán relevante es el hockey en tu vida? ¿Qué visión tenés sobre el papel del deporte en la sociedad?

*R.S.M:* Siempre tuvo un rol muy protagonista en mi vida, básicamente siempre me acomode todo para sea cual fuere la situación de mi vida, poder seguir jugando.

El deporte es salud, es diversión, es enseñanza, es un estilo de vida que me parece super importante en la vida de las personas, más que nada de la gente joven. Que puedan encontrar un grupo de donde sentirse parte y sentir esa responsabilidad por lo que hacen.

4. *Inv:* ¿Qué tipo de desafíos enfrentaste en tu carrera, y como los superaste? ¿Y si no, como los trabajas?

*R.S.M:* Muchos desafíos, el alto rendimiento es muy duro. te lleva a limites impensados. Nuestro deporte, además es amateur, pero nuestro compromiso es de profesional. Entrenamos todos los días entre 4 y 6hs. por día, sin poder dedicarnos a otra cosa.

También, eso me llevo a muchas veces querer dejar de jugar para poder dedicarle tiempo a otras cosas de mi vida.

## Factores principales que desmotivan a una jugadora de hockey de plantel superior

Otro desafío en mi vida deportiva fue intentar jugar un juego olímpico después de haber tenido una cesárea en marzo y el juego olímpico era a fines de julio. Fue un desafío en todos los aspectos, físicos, mental, etc.

5. *Inv:* ¿Cómo te gustaría que te vean en el mundo del deporte? ¿Qué legado te gustaría dejar?

*R.S.M:* Como una deportista que intento dejar siempre todo por la camiseta. Y de legado, el de intentar ser ejemplo siempre, entrenar al 100 y ser buena compañera por, sobre todo.

6. *Inv:* ¿Qué recomendaciones le das a las jóvenes que desean seguir tus pasos?

*R.S.M:* Que se diviertan, que disfruten. y que las frustraciones están siempre. Que las adversidades son temporales y pueden superarse mediante un esfuerzo diligente y la dedicación plena de los recursos disponibles, esto las va a llevar a relegar las frustraciones a una posición secundaria.

7. *Inv:* ¿Qué te motivó inicialmente a dedicarte al hockey y qué te motiva a seguir actualmente?

*R.S.M:* Al hockey fuera del seleccionado, me motivaba el divertirme con mis amigas. Después cuando empecé con las leonas, el querer superarme a mí misma y hoy por hoy me motiva el equipo. El seleccionado me motiva a querer siempre más, y a ganar esa medalla q nos falta como equipo, la dorada en los Juegos Olímpicos.

8. *Inv:* ¿Durante tu carrera, hubo algún momento particular desafiante que pusiera a prueba tu motivación? ¿Cómo lo superaste?

*R.S.M:* Varias veces quise no seguir, realmente no sé qué parte de la motivación era la q fallaba, pero sí, me paso. Cada adversidad la pude superar y puedo, gracias al apoyo de mi familia siempre, bancando mis decisiones.

9. *Inv:* ¿Quiénes o qué te inspira a seguir adelante y/o a mejorar, tanto en el deporte como en tu vida personal?

*R.S.M:* Me inspira el equipo, como te dije; el equipo te empuja a siempre tener q ser tu mejor versión para lograr eso que queremos. ¿Y quién?, mi mama, ella siempre me inspiró a tener q trabajar por lo que uno quiere, y siempre hacer y ser activo para conseguir lo que uno quiere. Y mi hija, ella se merece todo lo que yo pueda darle y para eso trabajo duro. Eso es lo que me impulsa muchas veces también querer ser mi mejor versión. De que no sea una perdida de tiempo lo que a mi me divierte hacer, porque le quito momentos a mi hija con su madre y viceversa. Trato de ser lo más profesional posible y nunca desviar mi foco.

10. *Inv:* ¿Cómo influye el establecimiento de objetivos a corto y largo plazo en tu motivación diaria?

*R.S.M:* Mmm hoy son a corto plazo. Después de tantos años mi cabeza funciona mejor pensando en el día a día y no tanto en el futuro. Todo es un día a la vez. Antes solía pasarme de que se me hacía muy pesado el proceso del objetivo a largo plazo, lo sufría, me frustraba más veces en el camino y eso no me ayudaba. Asique en una sesión de terapia hace varios años la psicóloga me dijo,

“busca ponerte un objetivo más sencillo, más cercano, más posible en el presente, para poder disfrutar del proceso y no de sufrir en él.

11. *Inv:* ¿Hacés rutinas o rituales que realizas para mantenerte motivada, especialmente en momentos de desanimo o fatiga?

*R.S.M:* Mi único ritual, por llamarlo de alguna manera es hacer yoga, aunque sea una serie de relajación para limpiar mi cuerpo y mi mente, de esos pensamientos, sentimientos negativos que a veces nos invaden como humanos que somos. En el momento que puedo, porque no es nada fácil ser mama, y deportista de alto rendimiento a la vez, sin contar el ser hija, novia, etc.

Cuando estoy cansada, lo q me impulsa a entrenar o seguir, es el objetivo, y el foco bien puesto en lo que quiero. En este momento, mi foco es ganar la medalla olímpica, y me entreno para dar mi máximo. Siento que siendo la referente del equipo, por alguna manera llamarme el ejemplo, si yo doy el máximo, si me ven esforzándome, las demás también lo van a hacer, porque es bastante de lo que somos en el equipo, no porque solo tenga el título de la capitana.

12. *Inv:* Si bien, todos enfrentamos momentos de desmotivación, ¿cómo los identificas en tu vida y qué hacés para contrarrestarlos?

*R.S.M:* Muchas cosas me desmotivan, pero los que me motivan son más fuertes que esos. Cuando estoy desmotivada, pienso en lo que me mantiene activa. Pero lo que más me funciona es la ayuda y el apoyo de mi novio, mi mama. El no defraudar a esas personas que están poniendo de sí para que yo pueda llegar a mi objetivo. Pienso y creo, que valoro mucho la actitud de ellos, y es lo que más me impulsa en mis momentos de desmotivación, mi familia. Hablo con ellos para no perder el foco, a veces en la rutina es fácil perderlo.

13. *Inv:* ¿Qué aprendizaje obtuviste de los periodos de desmotivación y ¿cómo estos te hicieron más fuerte o cambiaron tu enfoque hacia el deporte y la vida?

*R.S.M:* Me hicieron quizás más fuerte. En ese momento que logras salir de la desmotivación, es cuando puse realmente el foco en donde tenía q ponerlo. El deporte es mucho eso, de caer y levantarse miles de veces, quizás hasta en un mismo día. Así lo aplico en la vida, trato de seguir siempre, de seguir sabiendo que me voy a tropezar, pero bien en claro que me voy a levantar para seguir.

14. *Inv:* ¿De qué manera el apoyo de entrenadores, compañeras de equipo, amigos, familia?, te han ayudado a superar momentos de desanimo?

*R.S.M:* Mucho, una entrenadora en particular me ayudo muchísimo siempre. Hablando y tratando de hacerme entender con ejemplos cosas que no podía ver en esos momentos de frustración, desanimo, desmotivación, poca energía, Así y todo, ella con sus palabras me hacía levantar. Mis amigas y familia también, siempre apoyando. En la vida de un deportista de elite es muy importante que sus vínculos y emociones estén equilibradas, para que su mente funcione consciente en una cosa tan simple y difícil a la vez, como puede ser la toma de decisión en una jugada.

15. *Inv:* Sabemos que mantener un alto nivel de rendimiento es agotador, ¿cómo manejas el equilibrio entre la dedicación al deporte y otros aspectos de tu vida, sin caer en la desmotivación?

*R.S.M:* Es duro y difícil pero no imposible, mucho apoyo y contención familiar y de amigos. Nunca me desvíó de mi objetivo, tengo muy en claro por qué lo hago y a donde quiero llegar.

16. *Inv:* ¿Cuál crees que podría llegar a ser el principal o principales factores de la desmotivación en el deporte?

*R.S.M:* Creo que la desmotivación también es parte del proceso de un deportista. Pero es cuestión de volver a enfocarse en el objetivo, cualquiera que sea, para seguir adelante. Y siempre hablar. Encontrar un apoyo y contención. Es difícil hacer hablar a estos deportistas que se encuentran en ese estado, pero es la mejor manera de salirse y superar esas instancias, que son desafíos que se te presentan. Tengo un pensamiento no se cuan verdadero sea, pero a mi me resulta, “no importa cuantas cosas te pasen en el camino, de todo obtienes algún aprendizaje. Es cuestión de entender el mensaje de la situación vivida.

A veces hablarlo y escuchar otra voz y otra perspectiva, nos hace ver con claridad y otros puntos que no habíamos tenido en cuenta.

17. *Inv:* ¿Qué consejo podés darles a todas esas jugadoras que están en situación desmotivadas?

*R.S.M:* La rutina a veces desmotiva. Las no facilidades también desmotivan, cuando las condiciones no están dadas y uno lo está dando todo, eso desmotiva. Pero siempre hay que encontrar nuestra motivación, y si podemos, hacer que eso pese más que nuestra desmotivación. Porque todos pasamos en algún momento, por infinidad de situaciones de esas. Pero esta en nosotros que hacemos para salir de eso. Por eso es que insisto en mí misma por lo menos, en no perder mi foco, y recordarme en esos momentos, ¿por qué lo hago?, ¿a dónde quiero llegar?

### 3.3 Conclusión

En consonancia con el objetivo general previamente establecido de identificar los factores primarios que contribuyen a la desmotivación entre las jugadoras de hockey de nivel superior, se llevó a cabo una entrevista con Rocío Sánchez Moccia, jugadora de hockey de élite. Quien ha experimentado numerosos episodios de desmotivación a lo largo de su prolongada trayectoria deportiva. La jugadora sostiene que, si bien existen factores principales que provocan dicha desmotivación, estos pueden incluir la falta de recursos, la monotonía, las condiciones inadecuadas, la insuficiencia de apoyo y la presión excesiva. Estos postulados coinciden con los argumentos teóricos expuestos por los autores revisados en esta investigación.

Un aspecto fundamental para resaltar consistió en la importancia de mantener la claridad y la determinación en torno a los objetivos planteados, ya sean a corto o largo plazo. A lo largo del trayecto, inevitablemente surgirán desafíos y situaciones adversas que deberán ser superados; no obstante, es crucial mantener en mente la necesidad de proseguir, de cumplir con lo establecido, utilizando esto como la principal fuente de motivación para perseverar, avanzar y alcanzar la meta propuesta.

Es fundamental el respaldo brindado a esa atleta que desempeña un papel crucial en el trasfondo, ofreciendo acompañamiento emocional y respaldando las decisiones de la deportista, procurando aliviar las presiones y contratiempos inherentes a circunstancias desmotivadoras. La posibilidad de dialogar con individuos capacitados, así como con el entorno, respecto a las circunstancias que se atraviesan, facilita la adquisición de distintos enfoques para abordar la situación y proporciona un medio para desahogarse.

Otro aspecto significativo que merece ser resaltado recae en la persistente presencia de la desmotivación, una faceta inherente al proceso en la que, una y otra vez, la jugadora experimentará tales emociones, incluso en múltiples ocasiones a lo largo del mismo día. La cuestión realmente crucial reside en la respuesta a la interrogante de cómo proceder a partir de ese sentimiento para continuar avanzando. En esta instancia, la clave radica en reenfocarse, cuestionarse el motivo subyacente que impulsa a perseverar en esta actividad, y buscar el propósito que sustenta esa elección, todo ello con el fin de retomar el sendero hacia el logro de los objetivos planteados.

## Bibliografía

- (s.f.). 4. CONICET\_Digital\_Nro.9e9bd0b6-6a98-46af-8c09-a138bca271f7\_B.pdf .
- (s.f.). investigacion de a motivacion en los niños de entre 12 y 17 años de hockey sobre cesp ed. (2018).  
[http://accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/210/TFG\\_2018\\_Mora\\_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/210/TFG_2018_Mora_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- (s.f.). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol (isciii.es).
- (s.f.). Motivación en la práctica deportiva. Estudio de un equipo de hockey basado en la metodología de diseño.
- (s.f.).  Qu  es la desmotivación? (psonrie.com).
- (s.f.). Sampieri estudio de casos | PDF (slideshare.net).
- concepto de investigacion.* (s.f.). 3. <https://concepto.de/motivacion/#ixzz8KfxEzSUQ>.
- concepto de motivacion.* (s.f.). 2. <https://concepto.de/motivacion/#ixzz8KfwFpQpy>.
- factores que influyen en la desmotivacion y motivacion del deportista.* (s.f.). coordinadorrevistasc,+Revista\_Cuerpo\_10\_II-61-78 (1).pdf (factores que influyen en la motivación/desmotivación del deportista).
- Griffith, c. (s.f.). *revista internacional de ciencias del deporte*. 1. Coleman Griffith | Ruiz Pérez | RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi:10.5232/ricyde (cafyd.com) .
- Investigación sobre la baja motivación en los deportistas de hockey sobre patines.* (s.f.). Investigación sobre la baja motivación en los deportistas de hockey sobre patines.
- la actividad fisica y el deporte.* (s.f.). Microsoft Word - 1. Corrección Salud.doc (tdx.cat).
- motivacion incentivo y rendimiento deportivo.* (s.f.). 7  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5838037https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v14n2/19885636v14n2p271.pdf> (motivación, incentivo y rendimiento dep).
- vaquero, d. (s.f.). 2005. Daniela Vaquero, P. (2005). Motivación, incentivos y rendimiento. Estudio de un caso en hockey sobre césped. Revista de Psicología del deporte, 14(2), 0271-281 .