

Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo

Assessment of self- efficacy and self-esteem in athletic performance in Judo

Natalia Abalde Amoedo, Rosa Pino Juste

Universidad de Vigo (España)

Resumen. En el rendimiento deportivo intervienen un importante número de aspectos psicológicos, con mayor o menor grado de influencia sobre la actividad deportiva de cada individuo. El objeto de este estudio consiste en comprobar si los sujetos que poseen un mayor grado de autoeficacia percibida para la actividad deportiva y una autoestima más elevada tienen mejores resultados deportivos. Este estudio ha sido realizado con integrantes de la Federación Gallega y la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados, de edades comprendidas entre los 14 y 39 años. Se trata de un estudio descriptivo-interpretativo con un diseño cuasi experimental de carácter transversal, en el cual se emplean, para realizar diferentes comparaciones entre variables, la prueba t de *student* y la correlación de Pearson. Los resultados sugieren diferencias significativas entre los niveles de autoeficacia y autoestima en función de la edad y el sexo. Así mismo, comprobamos que existe correlación positiva entre la autoeficacia percibida y el rendimiento deportivo y también entre la autoestima y éste. De ahí que se pueda concluir que a mayor nivel de autoeficacia y autoestima, mayores resultados deportivos. Estos resultados redundarían en la necesidad de atender el ámbito psicológico, y específicamente motivacional del deportista de alto rendimiento de la modalidad deportiva de Judo.

Palabras clave. deportistas, conducta competitiva, autoeficacia, autoestima, Judo

Abstract. There are many psychological aspects involved in athletic performance, with varying degrees of influence on the activity of the athletes. The object of this investigation is to prove whether the subjects who have a higher level of self-efficacy towards physical activity and higher self-esteem levels achieve better athletic performance. This research was conducted among members of the Galician and Spanish Judo and Associated Sports Federations, aged between 14 and 39 years old. This is a descriptive-interpretive research with a quasi-experimental, cross-sectional design, in which student's t-test and the Pearson product-moment correlation coefficient are used in order to compare between different variables. Findings suggest significant differences between self-efficacy and self-esteem levels by age and gender. Likewise, it has been proved the existence of a positive correlation between self-efficacy and athletic performance and a positive correlation between self-esteem and athletic performance, indicating that the higher the self-efficacy and self-esteem, the better the sport outcomes are. These results suggest the need of taking care of psychological and motivational aspects in the field of high performance of Judo athletes.

Keywords. athletes, competitive behaviour, self-efficacy, self-esteem, Judo

Introducción

En el rendimiento deportivo son numerosos los aspectos psicológicos que intervienen: la autoestima (Slutzky y Simpkins, 2009), la concentración, el control de pensamientos, la autoconfianza y la capacidad de percibirse a sí mismo capaz de realizar determinadas tareas (Dosil, 2008). Esta última variable es conocida como autoeficacia percibida y ha sido definida como «los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado» (Bandura, 1987, p.416). Esta variable motivacional podría influir, en gran medida, en los resultados del deportista, constituyendo, por ello, un aspecto clave a trabajar por entrenadores, psicólogos del deporte y por los propios deportistas (Bandura, 1997; Ortega, Giménez y Olmedilla, 2008; Godoy, Vélez y Pradas, 2009).

El Judo es un deporte de contacto y lucha entre dos sujetos, es una actividad de alta intensidad donde los individuos tratan de proyectar a su oponente o dominarlo durante la lucha desde el suelo o *ne-waza*. Al igual que en el rendimiento deportivo en general, un combate de esta modalidad depende de múltiples factores: habilidades físicas (técnica, táctica, características fisiológicas, etc.) y psicológicas (Franchini, Takito, Kiss y Sterkowicz, 2005).

En el ámbito del rendimiento deportivo existen diversos estudios que demuestran la relación existente entre el nivel de autoeficacia percibida y de rendimiento deportivo (Feltz, Short y Sullivan, 2008; Nicholls, Polman y Levi, 2010). Además, autores como Besharat y Pourbohloul (2011) han demostrado que la autoeficacia tiene efectos moderadores de la influencia de la ansiedad competitiva sobre el rendimiento deportivo.

Bandura (1977) establece que los juicios de autoeficacia provienen de la interacción de cuatro fuentes de información: la experiencia propia (el éxito aumenta las evaluaciones positivas de eficacia y los fracasos la

reducen), persuasión social (el individuo crea y desarrolla su autoeficacia como resultado de lo que le dicen otros), experiencia vicaria (cuando una persona ve a otras similares que actúan con éxito aumenta la percepción de autoeficacia) y estado fisiológico y afectivo (pueden contribuir al aumento o disminución de la autoeficacia). Este constructo es utilizado para inducir al sujeto en la creencia de que posee la suficiente capacidad para lograr lo que desea, ayudándole a desarrollar su identidad, autoestima y motivación (Ryan y Deci, 2007).

Según Dosil (2008) los logros de ejecución es una de las fuentes de información que más puede ayudar a los psicólogos de la actividad física y del deporte a estimar el nivel de autoeficacia del deportista. Es decir, sus experiencias y resultados pasados favorecen o perjudican sus expectativas presentes según sean positivos o negativos. Por lo tanto, los juicios que tengan sobre sí mismos los deportistas son, en muchos casos, mejores predictores del rendimiento deportivo que el nivel de habilidad real de los deportistas (Valiente, 2000).

Con respecto a la autoestima, este constructo se considera como un componente o vertiente evaluativa del autoconcepto. Integraría, por tanto, componentes cognitivos y conductuales, como afectivos y físicos (Schneider, Dunton y Cooper, 2008). El componente cognitivo hace alusión al esquema global de cada individuo sobre sí mismo y el componente afectivo consiste en una autovaloración por parte del propio sujeto (Mruk, 2006).

La investigación previa ha sugerido que la autoestima es una variable relevante respecto a las habilidades físicas en el ámbito del rendimiento deportivo (Fox, 2000; Jawaher, Dorsa, Ines, Imen y Abdelaziz, 2015; Molina, Chorot, Valiente, Sandín, 2014).

Diversos estudios han relacionado la autoestima con la autoeficacia (Bandura, 1997), con el logro y el éxito (Mruk, 2006) y con la participación deportiva (Bowker, 2006).

Con anterioridad, Rosenberg y Simmons (1972) habían relacionado la autoestima con el bienestar psicológico y la confianza del individuo en sí mismo, desembocando en una consolidada personalidad y esto, por tanto, conduciría a una mejora en el rendimiento físico-deportivo.

Metodología

Se trata de un estudio descriptivo-interpretativo con un diseño cuasi experimental de carácter transversal, ya que aunque existen varias hipótesis para contrastar, detalladas a continuación, se ha seleccionado una muestra de conveniencia sin la pertinente aleatorización.

Se pretende comprobar las siguientes hipótesis:

1.- Los sujetos de mayor edad presentan una mayor autoeficacia y autoestima.

2.- Los hombres evidencian una autoestima y autoeficacia más elevada que las mujeres.

3. Los sujetos que poseen un mayor grado de autoeficacia percibida para la actividad deportiva obtienen mejores resultados deportivos en judo.

4.- Los sujetos que poseen un mayor grado de autoestima tienen mejores resultados deportivos en judo.

Por tanto se definen como variables independientes la edad, el sexo y el rendimiento deportivo medido en función de los resultados deportivos de los judokas y como variables dependientes la autoeficacia y autoestima.

Participantes

La muestra de este estudio la constituyen 56 competidores (N=56) de la modalidad deportiva de Judo, integrantes de la Federación Gallega y la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. Abarcan edades comprendidas entre los 14 y 39 años, con una edad media de 22.13 años, de los cuales el 58.9% de la muestra son hombres y el 41.1 % son mujeres.

De la muestra participante en este estudio el 5.4% de los sujetos no obtuvo ningún resultado deportivo destacado; el 1.8% tiene resultados en una Liga Inter-autonómica o Liga Nacional; el 1.8% tiene algún resultado de un campeonato provincial; el 17.9% Campeonato Autonómico; el 19.6% obtuvo algún título en una Copa de España o un Sector Nacional; el 17.9% de la muestra tiene algún título en un Campeonato Nacional/Ranking/Nacional Universitario; el 19.6% algún título de Open Europeo/ Copa de Europa; un 8.9% posee algún Grand Prix/ Europeo/ Grand Slam/ Masters World/ World Cup; el 3.6% obtuvo medalla en Campeonato del Mundo/ del Mundo Universitario y el 3.6% obtuvo alguna puntuación o diploma en los Juegos Olímpicos.

Instrumentos

El instrumento utilizado está compuesto por dos escalas (Ver Apéndice).

En primer lugar, la Escala de autoeficacia hacia la práctica de la actividad física de Bandura (2006), que tiene como finalidad observar los niveles de autoeficacia en diferentes situaciones reales. Los participantes deberán indicar sus expectativas para mantener la rutina de entrenamiento bajo ciertas circunstancias en una escala que va de 0 a 100, donde 0 significa incapacidad total para mantener la rutina y 100 significa seguridad completa para mantenerla. Consta de 18 ítems que proponen situaciones concretas que permiten analizar el nivel de autoeficacia hacia la práctica de actividad física, y más concretamente, en Judo. Se trata de una escala tipo Likert.

La traducción de la escala de autoeficacia hacia la práctica de la actividad física de Bandura (2006) se realizó de forma inversa (Hambleton, 1996). De esta forma, los ítems se tradujeron al castellano para posteriormente ser traducidos al inglés de nuevo. Se compararon los ítems traducidos al inglés con los de la escala original, observando una gran coincidencia. Los diferentes ítems en español fueron analizados por expertos en psicología deportiva, quienes consideraron la pertinencia de los elementos para medir la autoeficacia en deportistas.

En segundo lugar, se utilizó la Escala de autoestima (Rosenberg y Simmons, 1972) con objeto de comprobar los niveles de autoestima de cada deportista. Esta escala consta de diez ítems que describen los sentimientos que tiene la persona sobre sí mismo, cinco dirigidos positivamente (ítems 1, 2, 3, 4 y 5) y cinco negativamente (ítems 6, 7, 8, 9, 10). Los participantes deben indicar su respuesta en una escala de 5

puntos que oscilan entre: 1. Nada, nunca. 2. Poco, Rara vez; 3. A veces; 4. A menudo, frecuentemente; 5. Muy frecuentemente, Siempre. Se asigna el puntaje inverso a las afirmaciones dirigidas negativamente. Los valores teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y 50 (alta autoestima). Es una escala auto-aplicada donde los participantes marcan con una «X» las alternativas que más los identifican.

De forma previa a esta investigación, el instrumento fue administrado a un grupo de 92 estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para verificar la correcta comprensión de los ítems, los cuales manifestaron entender perfectamente todas las preguntas.

Por último, el rendimiento deportivo se midió otorgando un resultado numérico ordinal según los resultados obtenidos por los competidores en competiciones nacionales e internacionales. La clasificación de las competiciones se ha llevado a cabo a partir de las puntuaciones que otorga la Federación Europea y la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados para la realización de los rankings.

De este modo el ranking quedó establecido de menor a mayor de la siguiente forma: campeonato provincial, Campeonato Autonómico, Copa de España o Sector Nacional, Campeonato Nacional/ Ranking/ Nacional Universitario, Open Europeo/ Copa de Europa, Grand Prix/ Europeo/ Grand Slam/ Masters World/ World Cup, Campeonato del Mundo/ del Mundo Universitario, diploma en los Juegos Olímpicos.

Procedimiento

Como paso previo a la firma del consentimiento informado se explicó a los participantes que su implicación en el estudio es totalmente voluntaria y que en el momento que así lo deseen podrán dejar de formar parte del mismo.

Se asegura anonimato y seguridad de los datos personales así como respeto de todos los procedimientos éticos para la recogida de datos.

Análisis estadístico de los datos

El análisis estadístico se realizó mediante el paquete estadístico SPSS en su versión 21.0 para Windows.

Los resultados del cálculo de la fiabilidad mediante Alfa de Cronbach han sido los siguientes. Para la escala autoestima resulta $\alpha = .871$ y para la escala de autoeficacia $\alpha = .908$. Al estar el valor de α cercano a 1, podemos decir que existe un alto grado de fiabilidad en las dos escalas.

La prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra es un procedimiento de «bondad de ajuste», que permite medir el grado de concordancia existente entre la distribución de un conjunto de datos y una distribución teórica específica. Su objetivo es señalar si los datos provienen de una población que tiene la distribución teórica especificada, es decir, contrasta si las observaciones podrían razonablemente proceder de dicha distribución. Se trata de comprobar, por tanto, si el nivel de significación es mayor que 0.05, en cuyo caso la distribución es normal.

Los resultados sugieren una distribución normal de los datos, dado que como podemos comprobar el nivel de significación en cada variable es mayor que 0.05.

De acuerdo con esta distribución de la muestra, se analizaron los coeficientes de correlación de Pearson y la asociatividad de las variables mediante la prueba de t-Student, fijando un intervalo de confianza del 95%.

Resultados

En primer lugar, definiremos a nivel global los estadísticos descriptivos de las dos escalas utilizadas para, en un segundo momento, presentar las puntuaciones medias en cada uno de los ítems.

De acuerdo con los datos representados en la tabla 2, se puede constatar como la media de la escala de la autoeficacia ($M = 1260.38$, $SD = 286.49$) y autoestima ($M = 38.51$, $SD = 6.60$) son relativamente altas, lo que significa que los sujetos de estudio tienen una autoestima positiva alta.

Dentro de las medias de puntuación de los ítems de la escala de autoestima, se presenta una mayor puntuación en los ítems relacionados con la propia valía personal (ítem 4), los sujetos se sienten valo-

Tabla 1

Kolmogorov-Smirnov

Variables	Estadístico	Gl	Sig.
Autoeficacia	.073	52	.200
Autoestima	.119	53	.060

Fuente: elaboración propia

Tabla 2

Estadísticos descriptivos

Variables	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
Autoeficacia	52	550	1750	1260.38	286.49
Autoestima	53	21	50	38.51	6.60

Fuente: elaboración propia

Tabla 3

Estadísticos descriptivos ítems autoestima

Ítem	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis
4	4.22	.738	-.661	.148
3	4.07	.806	-.349	-.782
5	3.98	1.036	-.880	.130
1	3.95	.840	-1.231	2.442
2	3.91	.769	-.093	-.703
6	3.00	1.191	-.134	-.691
9	2.47	1.303	.401	-1.028
7	2.38	1.063	.226	-1.146
8	2.13	1.145	.802	-.219
10	1.75	.919	1.110	.406

Fuente: elaboración propia

Tabla 4

Estadísticos descriptivos ítems autoeficacia

Ítem	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis
12	84.27	18.495	-2.127	6.853
13	83.00	19.968	-1.417	2.096
10	80.27	21.179	-1.274	2.156
8	74.36	24.647	-.946	.571
17	74.18	20.362	-.443	-.659
11	73.18	24.55	-.998	.674
14	73.09	22.412	-.363	-.871
16	73.00	25.287	-.908	.725
1	69.54	22.112	-.603	.526
9	69.27	25.827	-.571	-.457
2	66.96	26.262	-.650	-.309
5	65.27	29.900	-.491	-.945
4	64.82	29.495	-.481	-.891
7	63.89	29.246	-.242	-.939
18	63.45	28.315	-.512	-.518
3	62.77	23.759	-.584	.318
15	61.09	30.937	-.477	-.843
6	60.73	30.496	-.204	-1.119

Fuente: elaboración propia

Tabla 5

Estadísticos de grupo y prueba T

Variables	Sexo	N	Media	Desviación típica	t	Sig.
Autoestima	H	32	40	5.92	2.09	.041
	M	21	36.24	7.07		
Autoeficacia	H	31	1332.26	274.59	2.28	.026
	M	21	1154.29	276.34		

Nota: H: Hombre; M: Mujer

Fuente: elaboración propia

Tabla 6

Correlación de Pearson Edad-Autoestima-Autoeficacia y Resultados Deportivos-Autoestima-Autoeficacia

Variable	Estadísticos	Autoestima	Autoeficacia
Edad	Correlación de Pearson	.303*	.276*
	Sig. (bilateral)	.027	.048
Resultados Deportivos	Correlación de Pearson	.365**	.459*
	Sig. (bilateral)	.007	.001
	N	53	52

*La correlación es significativa al nivel .05 (bilateral)

**La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral)

Fuente: elaboración propia

rados y capacitados igual que sus compañeros (ítem 3). Como era de esperar los ítems relacionados con frustración personal dan valores muy bajos (ítem 10 y 8).

La ordenación de los ítems en la tabla 3 se ha realizado siguiendo el criterio de mayor a menor puntuación media de los ítems.

Los valores de asimetría y la curtosis (tabla 3 y 4) nos permiten ver cómo se distribuyen los ítems de la muestra. En nuestro caso la asimetría de la escala de autoeficacia es negativa en todos los casos ya que todos los valores de los ítems tienden a reunirse más a la derecha de la media, en los valores altos; es decir los valores están más reunidos en niveles superiores a la media aritmética mostrando un desempeño muy eficiente. En el caso de la autoestima, sin embargo, los ítems se distribuyen a ambos lado de la curva normal.

La curtosis determina el grado de concentración que presentan los valores en la región central de la distribución. En nuestro estudio el Coeficiente de Curtosis, se distribuye de forma positiva o negativa según el ítem analizado. Si el coeficiente es positivo, quiere decir que hay una mayor concentración de los datos en torno a la media (distribución

leptocúrtica) y si el coeficiente es negativo, la distribución es platicúrtica y muestra que hay una menor concentración de datos en torno a la media.

En el análisis de las diferencias entre las medias de las escalas de autoestima y autoeficacia con respecto al sexo, nos encontramos que el sexo podría ser una variable significativa en el estudio tanto de la autoestima ($t=2.09$; $p<.05$) como de la autoeficacia ($t=2.28$; $p<.05$) de tal forma que los hombres podrían evidenciar una autoestima y autoeficacia más elevada que las mujeres.

Los resultados de la correlación de Pearson entre la edad y las dos variables dependientes, autoeficacia y autoestima, nos sugieren la existencia de una correlación de Pearson positiva y significativa ($r=.303$; $p<.05$), aunque relativamente baja, entre la edad y la autoestima de tal modo que esta autopercepción podría tender a mejorar con el paso del tiempo, a mayor edad mayor nivel de autoestima. De un modo similar, la edad correlaciona positiva y significativamente con la percepción de autoeficacia ($r=.276$; $p<.05$).

Podemos añadir, además, que sabiendo el índice de correlación entre edad y autoeficacia podemos calcular la proporción de varianza compartida. En este caso si elevamos al cuadrado la correlación se obtiene un valor de .076, lo que significa que casi un 8% de los resultados es debido a la autoeficacia, o bien, si hemos de ser estrictos, que edad y autoeficacia comparten un 8% de elementos.

Con respecto a la autoestima los datos son relativamente similares y dado que la correlación es de .303 la proporción de varianza explicada es .092 lo que podría sugerir que el 9% de la autoestima se explica por la edad.

En la relación entre los resultados deportivos y ambos constructos motivacionales (autoeficacia y autoestima) nos encontramos con una correlación de Pearson positiva y significativa entre resultados deportivos y autoestima ($r=.365$; $p<.05$) y, también, entre resultados deportivos y autoeficacia existe una correlación de Pearson positiva y significativa ($r=.459$; $p<.01$).

Dado que la correlación entre resultados deportivos y autoeficacia es de .459, haciendo los pertinentes cálculos ya explicados podemos afirmar que el 21% de los resultados deportivos es debido a la autoeficacia.

Parecido resultado arroja el estudio de la relación entre la autoestima y los resultados deportivos. Dado que la correlación es de .365 la proporción de varianza explicada es .133 lo que podría sugerir que el 13% de los resultados deportivos se explica por la autoestima.

Discusión y conclusiones

Los diferentes análisis descriptivos llevados a cabo nos han permitido contrastar un aumento tanto de la autoeficacia percibida como de la autoestima con la edad del sujeto. Autores como Mañano, Ninot y Bilard (2004), Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling y Potter (2002) llegan a las mismas conclusiones.

Del mismo modo, se comprueba la existencia de diferencias de medias entre hombres y mujeres con respecto a la autoestima y a la autoeficacia, observando que los deportistas varones sostienen niveles más elevados en ambas autopercepciones que las deportistas mujeres, los estudios realizados por Andrade, Salguero, González-Boto y Márquez (2005) y Murcia, Gimeno y González (2008) apoyan estos resultados.

Así mismo, los resultados obtenidos en este trabajo sugieren que los judokas que poseen un mayor grado de autoeficacia percibida para la actividad deportiva tienen a su vez mejores resultados deportivos.

Numerosos estudios relacionados con esta temática en otros deportes individuales y de contacto avalan los resultados de este estudio, como son la lucha (Treasure, Monson y Lox, 1996) y el boxeo (Warnick y Warnick, 2009), demostrando la relación existente entre el nivel de autoeficacia percibida y el rendimiento deportivo.

En el caso de la autoestima, se comprueba también una correlación positiva con respecto a los resultados deportivos. Este dato está avalado por estudios realizados a lo largo del tiempo como por ejemplo el de Mruk (2006). Sin embargo, no se han podido localizar estudios en

relación a la modalidad deportiva que estamos estudiando, el judo, por lo que las conclusiones de este trabajo pueden tener una importante relevancia en este deporte.

Se constatan, también, ciertas limitaciones de este trabajo de investigación, ya que son necesarios posteriores estudios que superen restricciones como el tamaño de la población, lo que impide realizar determinados análisis estadísticos que precisan un mayor número de sujetos sobre todo en determinadas categorías de análisis. Así mismo, se podría trabajar con muestras diferentes para comprobar si se mantienen los mismos resultados, como por ejemplo en sujetos de categorías deportivas inferiores, dónde comienzan su andadura en la competición a nivel autonómico y nacional y trabajar desde edades tempranas en dónde estas variables (autoestima y autoeficacia) no están todavía completamente desarrolladas.

En posteriores estudios, si se superan las limitaciones enumeradas, se podrían concretar modelos explicativos utilizando un mayor número de variables que amplíen el abanico de posibilidades de explicación de los factores que inciden en los resultados deportivos en Judo.

Agradecimientos

Nos gustaría dar nuestro más sincero agradecimiento al Presidente y al Coordinador General de actividades deportivas de la Federación Gallega de Judo y Deportes Asociados por facilitar el acceso a la muestra y, de esta forma, poder llevar a cabo la realización de este estudio. También nos gustaría mostrar nuestro agradecimiento a los deportistas de la Federación Gallega y la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados por su buena disposición y rigurosidad.

Referencias

- Andrade, B., Salguero, A., González-Boto, R., y Márquez, S. (2005). Habilidad física percibida en nadadores de competición brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(2), 23-34. <http://revistas.um.es/cpd/article/view/93521>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1977PR.pdf>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. En F. Pajares y T. C. Urdan (Eds.), *Self-efficacy Beliefs of Adolescents* (Vol. 5, pp. 307-337) Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Besharat, M. A., y Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2(07), 760.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 214-229. DOI: 10.1037/cjbs2006009
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Feltz, D., Short, S., y Sullivan, P. (2008). Self efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams and coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3(2), 293-295. DOI: <http://dx.doi.org/10.1260/174795408785100699>
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240
- Franchini, E., Takito, M. Y., Kiss M., y Sterkowicz, S. (2005). Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. *Biology of Sport*, 22(4), 315-328.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 7-22. http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v18n1p7.pdf?origin=publication_detail
- Hambleton R. K. (1996). Adaptación de test para su uso en diferentes idiomas y culturas: fuentes de error, posibles soluciones y directrices prácticas. En, Muñiz J (Ed.), *Psicometría* (pp. 207-38). Madrid: Universitat.
- Jawaher, M., Dorsa, T., Ines, F., Imen, B., y Abdelaziz, J. (2015) Athletic performance, self-esteem and temperamental profile: Which relationship? *Tunisie Medicale*, 93(3), pp. 175-180.
- MaÓano, C., Ninot, G., y Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10(1), 53-69. DOI: 10.1177/1356336X04040621
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R.M., y Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescents. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem* (3ª Ed.). New York: Springer.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., y González, R. M. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183. <http://www.um.es/univefd/impoauto.pdf>
- Nicholls, A. R., Polman, R., y Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European journal of sport science*, 10(2), 97-102. DOI: 10.1080/17461390903271592
- Ortega, E., Giménez, J. M., y Olmedilla, A. (2008). Utilización del video para la mejora de la percepción subjetiva de la eficacia competitiva y del rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 279-290. <http://www.rpd-online.com/article/view/12/12>
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., y Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434. DOI: 10.1037/0882-7974.17.3.423
- Rosenberg, M., y Simmons, R. (1972). *Black and white self-esteem: The urban school child*. Washington, DC: American Sociological Association.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2007). Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. En M. S. Hagger, y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schneider, M., Dunton, G. F., y Cooper, D. M. (2008). Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females: An intervention study. *Psychology of sport and exercise*, 9(1), 1-14. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.01.003
- Slutzky, C. B., y Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389. DOI: 10.1016/j.psychsport.2008.09.006
- Treasure, D.C., Monson, J., y Lox, C.L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10(1), 73-83.
- Valiante, G. (2000). *Writing Self-efficacy and Gender Orientation. A developmental Perspective. A Dissertation Proposal*. Atlanta: Emory University.
- Warnick, J.E., y Warnick, K. (2009). Specification of variables predictive of victories in the sport of boxing: II. Further characterization of previous success. *Perceptual and Motor Skills*, 108(1), 137-138. DOI: 10.2466/pms.108.1.137-138

