

Optimismo, autoeficacia general y competitividad en jóvenes atletas de alto rendimiento

Optimism, general self-efficacy and competitiveness in young high-performance athletes

Alejo García-Naveira Vaamonde

Centro de Estudio e Investigación (CEI), MAD Lions. España.

CORRESPONDENCIA:

Alejo García-Naveira Vaamonde

alejogarcianaveira@gmail.com

Recepción: octubre 2106 • Aceptación: mayo 2017

Resumen

El optimismo, la autoeficacia y la competitividad son tres variables importantes de estudio en relación a la práctica deportiva y el rendimiento de las personas. Los objetivos del presente trabajo son conocer el optimismo, la competitividad y la autoeficacia de atletas adolescentes de alto rendimiento, su relación y diferencias en función del sexo. Para ello, se aplicó los cuestionarios LOT-R, Competitividad-10 y Autoeficacia General a una muestra de 72 atletas (33 hombres y 39 mujeres) de alto rendimiento con una edad comprendida entre los 13 y 16 años. Los principales resultados indican que los deportistas son optimistas, competitivos y confiados en sus competencias generales; los hombres son más competitivos y confiados en sus competencias generales que las mujeres; y el optimismo se relaciona positivamente con la competitividad y la autoeficacia general, mientras que también la competitividad lo hace de forma positiva con la autoeficacia general. Se concluye que los atletas adolescentes de alto rendimiento son optimistas, competitivos y confiados en sus habilidades generales; existe una brecha social-deportiva en función del sexo en competitividad y autoeficacia general; y el optimismo se relaciona con ser competitivo y presentar autoeficacia, variables que entre sí también se encuentran relacionadas.

Palabras claves: Características psicológicas, alto rendimiento, atletismo, sexo.

Abstract

Optimism, self-efficacy and competitiveness are three important variables of study regarding sports and performance of people. The objectives of this study were to determine the optimism, competitiveness and self-efficacy of adolescent athletes high performance, their relationship and differences according to sex. To do so, the LOT-R, Competitiveness-10 and General Self-efficacy questionnaires applied to a sample of 72 athletes (33 men and 39 women) high performance with an age between 13 and 16 years. The main results indicate that athletes are optimistic, competitive and confident in their general skills; men are more competitive and confident in their general skills than women; and optimism is positively related to competitiveness and general self-efficacy, while also competitiveness does positively with the general self-efficacy. We conclude that young high-performance athletes are optimistic, competitive and confident in their general skills; there is a social and sporting gap based on sex in competitiveness and general self-efficacy; and optimism is related to being competitive and self-efficacy, variables that are also related.

Key words: Psychological features, high performance, athletics, sex

Introducción

En los últimos años, la Psicología Positiva se ha convertido en una línea de estudio de interés dentro de la Psicología del Deporte en España, con un claro aumento de publicaciones en revistas científicas y con grupos de investigación que llevan a cabo trabajos sistemáticos sobre los diferentes conceptos relacionados con esta temática (Aranzana et al., 2016; Cantón, Checa, & Budzynska, 2013; García-Naveira, 2015; Guillén & Angulo, 2016; Ortín, De la Vega, & Gosálvez, 2013; Reche, Tutte, & Ortín, 2016).

En concreto, el optimismo, la autoeficacia y la competitividad se presentan como tres variables de estudio asociadas a la práctica deportiva y el rendimiento de las personas (Cox, 2009; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Weinberg & Gould, 2010). Destacar que este vínculo es bidireccional, en que la práctica regular del deporte contribuye al desarrollo de ciertas características de personalidad, mientras que esta también influye en la propia práctica del deporte (Allen, Magee, Vella, & Laborde, 2016), como se irá describiendo en apartados posteriores.

A continuación, se presenta una revisión de estudios representativos sobre estas variables, objeto de investigación del presente trabajo.

Optimismo disposicional

Desde la teoría de rasgos propuesta por Scheier y Carver (1985), el optimismo toma como punto de partida un modelo de autorregulación de la conducta. Brevemente, este modelo asume que, cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea. Por lo tanto, los optimistas son personas que tienen expectativas y percepciones positivas sobre su vida, mientras que los individuos pesimistas tienden a representar su vida de forma negativa, siendo el futuro algo indeseable. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables de la personalidad (rasgos).

Respecto a la práctica deportiva, los datos tienden a indicar que tanto los deportistas adultos como los adolescentes de alto rendimiento o amateur son más optimistas que los no deportistas (Alderman, 1983; Boix, Zarceño, & Serrano, 2017; García-Naveira, 2008; García-Naveira, Ruiz-Barquín, & Ortín, 2015; Laborde, Guillen, & Mosley, 2016), y que dichas diferencias pueden estar presentes principalmente en los deportistas de alto rendimiento (García-Naveira et al.,

2015). Se han identificado como facilitadores del desarrollo del optimismo la experiencia de logro y la consecución de metas tanto intrínsecas como extrínsecas (García-Naveira, 2008; García-Naveira & Díaz, 2010; García-Naveira et al., 2015; Venne, Laguna, Walk, & Ravizza, 2006), la disminución de la ansiedad, el estrés y la depresión (Gustafsson & Skoog, 2012; Ortín et al., 2013; Venne et al., 2006), el dominio y el aprendizaje de destrezas deportivas (García-Naveira & Díaz, 2010; Venne et al., 2006) y el aprendizaje de habilidades psicológicas (García-Naveira, 2015; Sheard & Golby, 2006).

En cuanto al optimismo y el rendimiento deportivo, los trabajos sugieren que no se obtiene resultados definitivos. Por un lado, al comparar diferentes niveles de competición con muestra de adultos o mixta (adultos y adolescentes), algunos estudios indican que los deportistas de mayor nivel son más optimistas que los de menor nivel (García-Naveira, 2010; García-Naveira & Díaz, 2010; Gould et al., 2002), aunque no siempre se obtienen dichas diferencias con adolescentes (García-Naveira et al., 2015). Por otro lado, el optimismo se relaciona positivamente con un mayor rendimiento deportivo y estabilidad del mismo cuando se registran medidas de rendimiento (p.ej., acciones del juego o tiempo de carrera) (García-Naveira & Díaz, 2010; Ortín, Garcés de los Fayos, Gonsálvez, Ortega, & Olmedilla, 2011).

En relación a las diferencias entre sexos, los deportistas adolescentes hombres de alto rendimiento obtienen mayores puntuaciones en el rasgo optimismo que las mujeres, mientras que estas logran mayores puntuaciones en la escala pesimismo que los hombres (García-Naveira et al., 2015).

Competitividad

La competitividad se constituye como una conducta de logro en un contexto competitivo, donde la evaluación social es un componente importante (Prieto, 2016; Remor, 2007). En este sentido, el rasgo de competitividad representa la conducta de logro necesaria para conseguir sus metas, con un alto incentivo y satisfacción asociado al éxito, dando énfasis a los beneficios de la competitividad (p. ej., sentirse competente en la actividad o superar a los rivales), en presencia de una alta evaluación social (jueces, público, familiares, cuerpo técnico y demás deportistas) (García-Naveira et al., 2015). La motivación de logro depende de factores de la personalidad (motivación al éxito o evitar el fracaso), situacionales (probabilidad de éxito o fracaso) y el valor incentivo asociado al éxito o a fracaso (importancia), así como el de disponer de las habilidades y competencias necesarias para realizar la acción.

En cuanto al nivel competitivo, tanto en adolescentes como en adultos (García-Naveira & Remor, 2008; García-Naveira et al., 2015) los deportistas de alto rendimiento obtienen mayores puntuaciones en la dimensión motivación de éxito y el rasgo competitividad que los atletas amateurs, mientras que estos obtienen mayores puntuaciones en la dimensión motivación para evitar el fracaso que los atletas de alto rendimiento. Además, estos datos apoyan a las investigaciones que en general concluyen que los deportistas de mayor nivel deportivo son más competitivos que los de menor nivel (Gould et al., 2002; Hellandsig, 1998; Sáenz-López, Jiménez, Jiménez, & Ibáñez, 2007) y que la competitividad se relaciona positivamente con medidas de rendimiento deportivo (García-Naveira & Remor, 2011; Gee, Dougan, Marshall, & Dunn, 2007; Martin & Ecklund, 1994; Remor, 2007).

En relación al sexo, los deportistas adolescentes hombres de alto rendimiento obtienen mayores puntuaciones en la dimensión motivación de éxito y el rasgo competitividad que las mujeres (García-Naveira et al., 2015). Estos datos confirman los trabajos que concluyen que los deportistas hombres son más competitivos que las mujeres (Cashdan, 1998; Griffin-Pierson, 1990; Hinsz & Jundt, 2005; Houston, Harris, Moore, Brummett, & Kmetani, 2005; Jones, Neuman, Altmann, & Dreschler, 2001; Remor, 2007).

Autoeficacia

El concepto de expectativa de autoeficacia (Bandura, 1991, 1997) hace referencia a la creencia sobre las capacidades propias para manejar adecuadamente ciertos estresores de la vida; ese concepto influye en cómo la gente siente, piensa y actúa. Tal percepción da cuenta de la construcción de una interpretación subjetiva de la propia competencia en aspectos claramente diferenciables, es decir, el sujeto evalúa sus propias capacidades y las dimensiona en relación con la tarea, basándose en la información que tiene de sus anteriores ejecuciones, de la experiencia de otros y de la persuasión social, entre otras fuentes de autoeficacia. Estas creencias son un determinante importante de la conducta solo cuando están presentes los incentivos apropiados, las destrezas necesarias y existe una cierta probabilidad de éxito. Además, como señala Bandura, la expectativa de autoeficacia se diferenciaría de la expectativa de resultado, en que esta última hace referencia a la percepción de las posibles consecuencias de una acción (éxito/fracaso).

Generalmente, cuando se habla de autoeficacia, se hace en un sentido concreto, es decir, se hace referencia a la eficacia percibida en una situación específica. Sin

embargo, algunos autores consideran la autoeficacia en un sentido amplio, entendiendo esta autoeficacia general como un constructo global que hace referencia a la creencia estable que tiene un individuo sobre su capacidad para manejar adecuadamente una amplia gama de estresores de la vida cotidiana (Sanjuán, Pérez-García, & Bermúdez, 2000). En esta línea, otros autores (Cox, 2009; Weinberg & Gould, 2010) asemejan el constructo de autoeficacia general con el de autoconfianza.

La autoeficacia general se asocia positivamente con la práctica deportiva (Inoue, Wegner, Jordan, & Funk, 2015; Laborde, Guillén, Dosseville, & Allen, 2015; Meseguer & Ortega, 2009; Palao & Pérez, 2010), en el que, además, en diferentes investigaciones con deportistas adultos se ha encontrado una relación positiva entre la autoeficacia y el rendimiento deportivo (Doody, 1999; Eccles & Wigfield, 2002; Garza & Feltz, 1998; González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz, & Romero, 2015; Guillén-Rojas, 2007; Hernández, Velázquez, Martínez, Garoz, & Tejero, 2011; Kitsantas & Zimmerman, 1998; Moritz, Feltz, Fahrback, & Mack, 2000; Weinberg & Gould, 2010). Estos autores sugieren que la percepción baja de la propia capacidad se asocia a mayores dificultades para mantener el sentimiento de competencia en la actividad y a la presentación de conductas como ausentismo, falta de esfuerzo que lleven al abandono de la actividad y al deterioro de la ejecución, mientras que cuando la percepción de capacidad es alta, se presentan patrones de conducta adaptativas vistos en el esfuerzo y la motivación que mantienen la actividad.

En relación al sexo, en el trabajo realizado por Hernández et al. (2011), por un lado, se observa que la autoeficacia general covaría lineal y positivamente con la variable autoeficacia motriz (autoeficacia específica), y por otro, en la autoeficacia motriz los hombres se autoperceben con mayor eficacia que las mujeres.

Optimismo-competitividad

Partiendo del trabajo de García-Naveira et al. (2015) con atletas adolescentes de alto rendimiento, el optimismo se relaciona positivamente con la dimensión motivación de éxito y el rasgo competitividad, mientras que lo hace de forma negativa con la dimensión motivación para evitar el fracaso. Además, estos autores indican que el pesimismo se relaciona positivamente con la dimensión motivación para evitar el fracaso y negativamente con el rasgo competitividad. Estos resultados pueden indicar que la competitividad media entre el optimismo y el rendimiento deportivo, en el que la expectativa positiva de futuro (optimismo) esté vinculada con la expectativa de resultado o

probabilidad de éxito asociada a la conducta de logro (competitividad).

Optimismo-Autoeficacia

Dentro de la distinción que realiza Bandura (1991, 1997) entre expectativas de autoeficacia y expectativa de resultado, como se ha comentado con anterioridad, es posible que esta última esté vinculada con la expectativa positiva de futuro (optimismo). Las creencias de eficacia influyen en los pensamientos de las personas, en su grado de optimismo o pesimismo, en los cursos de acción que eligen para lograr las metas que se plantean y en su compromiso con estas metas (Eccles & Wigfield, 2002; Ortín et al., 2013; Parkes & Mallet, 2011; Vives & Garcés de los Fayos, 2006).

Autoeficacia-Competitividad

En la presente revisión no se han encontrado trabajos que relacionen ambas variables.

Partiendo de la revisión teórica realizada, dada su trascendencia en la práctica deportiva y el rendimiento de las personas, la baja producción o ausencia de investigación generada por la presente temática en deportistas adolescentes de alto rendimiento, y en algún caso con resultados no concluyentes, sería positivo profundizar sobre estas cuestiones. En concreto los objetivos del presente trabajo son conocer el optimismo, la competitividad y la autoeficacia general de atletas adolescentes de alto rendimiento, su relación y diferencias en función del sexo.

Metodología

Participantes

La constitución de la muestra ha sido de carácter incidental en la que se accedió a tres concentraciones de tecnificación de jóvenes talentos (con sedes en León, Alicante y Cáceres) de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), respetando lo establecido en el Apartado IV (arts. 33 a 38) del Código Deontológico de la Psicología, que incluye la solicitud de autorización a la familia. La muestra estaba constituida por 72 atletas de alto rendimiento (33 hombres y 39 mujeres) que realizan las modalidades de lanzamiento, velocidad, fondo, medio fondo, pruebas combinadas y salto (mejor ranking nacional), con un rango de edad entre los 13 y 16 años ($M = 15.1$, $DT = 1$). Los atletas entrenan 4 días a la semana en sesiones de 1,30 horas y compiten a nivel regional, nacional e internacional.

Variables e instrumentos

Edad, sexo y nivel deportivo

Esta información fue extraída directamente de la ficha personal de cada deportista de la RFEA.

Optimismo

En este trabajo se ha utilizado el Test de Orientación Vital revisado (LOT-R; Scheier, Carver, & Bridges, 1994) en su versión en español (Otero, Luengo, Romero, Gómez, & Castro, 1998) para medir el optimismo disposicional o predisposición generalizada hacia las expectativas de resultados positivos.

El LOT-R consta de 10 ítems (4 ítems de control), en los que se le pide a los sujetos que indiquen el grado de acuerdo o desacuerdo en las diferentes afirmaciones usando una escala de 5 puntos, desde 0 (muy en desacuerdo) hasta 4 (muy de acuerdo). De los 6 ítems, 3 están redactados en sentido positivo (dirección optimismo) y 3 en sentido negativo (dirección pesimismo). Por un lado, es posible mantener cada disposición por separado (Optimismo vs. Pesimismo) sumando los ítems de cada sub-escala, obteniendo un rango de puntuaciones de respuesta entre 0 y 12 puntos, y por otro, los ítems redactados en sentido negativo se revierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo.

Otros autores (García-Naveira et al., 2015; Ortín et al., 2011), además de las sub-escalas de Optimismo/Pesimismo, han definido una dimensión Optimismo Total calculando la diferencia entre ambas sub-escalas ($OP\text{-}Total = \text{Optimismo} - \text{Pesimismo}$). En el presente trabajo se ha tenido en cuenta esta tercera opción, por lo que se ha analizado las sub-escalas Optimismo/Pesimismo y el rasgo Optimismo Total.

Para el análisis de la consistencia interna de las sub-escalas de Pesimismo y Optimismo del cuestionario LOT-R, se utilizó el Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .71 para Optimismo y .73 para la de Pesimismo. Valores aproximados se han obtenido en los trabajos de García-Naveira (2015) y García-Naveira et al. (2015) con deportistas adolescentes de alto rendimiento y Ortín et al. (2011) con adultos de competición.

Motivación para el éxito, Motivación para evitar el fracaso y Competitividad rasgo.

Estas variables fueron evaluadas con el cuestionario Competitividad-10 (Remor, 2007). Se trata de un cuestionario de autoinforme con 10 preguntas sobre las motivaciones asociadas a la competitividad depor-

tiva. El formato de respuesta es tipo *Likert* (1 = Casi nunca, 2 = Algunas veces, 3 = A menudo). Se obtiene una puntuación independiente para la dimensión Motivación de éxito (Me) y la dimensión Motivación para evitar el fracaso (Mef) mediante la suma de los ítems y el cálculo de la media ponderada correspondiente a cada dimensión. El indicador global del grado del rasgo de Competitividad (C) se calcula mediante la diferencia entre Me y Mef ($C = Me - Mef$). Cuando la diferencia entre las dos dimensiones es positiva, por lo tanto, superior para la Me, la persona presenta una tendencia a tener una alta motivación para competir.

Para el análisis de la consistencia interna de las dimensiones motivación al éxito y motivación a evitar el fracaso, se utilizó el Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .71 para Motivación al Éxito y .70 para la Motivación a Evitar el Fracaso. Valores similares se han obtenido en los trabajos de García-Naveira et al. (2015) con deportistas adolescentes de alto rendimiento y Remor (2007) con estudiantes universitarios.

Autoeficacia General

Se ha utilizado la versión española (Sanjuán et al., 2000) de la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996), la cual evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. El instrumento consta de 10 ítems, con cuatro opciones de respuesta (nunca, pocas veces, a veces y siempre), con un rango de puntuaciones de respuesta entre 10 y 40 puntos.

Para el análisis de la consistencia interna de la Autoeficacia General, se utilizó el Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .83. Cabe destacar que el instrumento muestra una fiabilidad muy elevada, dada la alta consistencia interna obtenida (alfa = .87) y una considerable capacidad predictiva, por lo que puede ser aplicada a estudios sobre rendimiento, salud y distintas emociones, dada la relación que mantiene con dichas variables (Sanjuán et al., 2000).

Procedimiento

La evaluación de los deportistas se realizó de forma grupal una hora antes del horario de inicio de los entrenamientos en una sala de las instalaciones deportivas de las concentraciones. Antes de realizar la evaluación se les explicó a los atletas que iban a participar en una investigación sobre “comportamiento y deporte”, y que dichos resultados podían ser comentados, individualmente si lo deseaban, al terminar la temporada.

La participación fue voluntaria, y dada la minoría de edad de los participantes en la investigación, para la cumplimentación de los cuestionarios se solicitó la autorización paterna.

Análisis de datos

Según los objetivos detallados anteriormente se han utilizado las siguientes técnicas de análisis de datos: métodos de análisis exploratorio, descriptivos básicos de tendencia central (media) y dispersión (desviación típica) para conocer detalladamente los datos de la muestra y las distribuciones de frecuencias; pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov); análisis de diferencias de medias para dos muestras independientes mediante la prueba U de Mann-Whitney; análisis de diferencias de medias para varias muestras independientes mediante la prueba Kruskal-Wallis; análisis correlacional de Spearman; cálculo del tamaño del efecto mediante la *d* de Cohen (1988).

Para la realización de los análisis de datos se ha utilizado el programa estadístico SPSS v. 20.0.

Resultados

Los resultados se han organizado en tres apartados que se corresponden con los objetivos planteados previamente.

De forma precedente a la realización de los análisis descriptivos y los análisis de comparación entre grupos, se ha aplicado la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para los instrumentos LOT-R, Competitividad-10 y Autoeficacia General. Respecto al LOT-R, las variables Optimismo ($z = 1.122$; $p = .161$), Pesimismo ($z = 1.178$; $p = .125$) y Optimismo Total ($z = .919$; $p = .367$) cumplen con el supuesto de normalidad. En cuanto a la Competitividad-10, las dimensiones Motivación de Éxito ($z = 1.970$; $p = .001$) y Motivación para Evitar el Fracaso ($z = 1.407$; $p = .05$) no cumplen con el supuesto de normalidad, mientras el rasgo Competitividad ($z = .983$; $p = .289$) si la cumple. Por último, la Autoeficacia General ($z = .710$; $p = .695$) se distribuye normalmente. Debido a que los dos factores que componen la escala de Competitividad no cumplen con el supuesto de normalidad, se ha tomado la decisión estadística de desarrollar análisis no paramétricos.

Optimismo, competitividad y autoeficacia general

Entre los principales resultados descriptivos de la muestra, destacar que los deportistas adolescentes de alto rendimiento son optimistas ($M = 7.93$; $DT = 2.18$)

ya que la puntuación media en la sub-escala Optimismo está por encima de la media aritmética del instrumento (en un rango de puntuación entre 0 y 12). Además, son competitivos ($M = .92$; $DT = .69$), debido a que la puntuación del rasgo Competitividad es positiva (resultado de la diferencia entre Motivación al éxito y Motivación a evitar el fracaso). Y por último, son confiados en sus habilidades generales, en el que las puntuaciones medias en la escala Autoeficacia General ($M = 28.37$; $DT = 4.58$) están por encima de la media aritmética (en un rango de puntuación entre 10 y 40).

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables estudiadas.

Diferencias en optimismo, competitividad y autoeficacia general en función del sexo

En la Tabla 2, los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas en el rasgo Autoeficacia General ($p < .05$), el rasgo Competitividad ($p < .01$) y la dimensión Motivación al éxito ($p < .05$). Por el contrario, no se muestran diferencias estadísticamente

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las variables Optimismo, Pesimismo, Optimismo Total, Motivación al éxito, Motivación a evitar el fracaso, Competitividad y Autoeficacia General (n = 72)

Variables	M	DT
Optimismo	7.93	2.18
Pesimismo	4.52	2.24
Optimismo total	3.40	3.55
Motivación al éxito	2.58	.47
Motivación a evitar el fracaso	1.66	.41
Competitividad	.92	.69
Autoeficacia general	28.37	4.58

Tabla 2.- Descriptivos y análisis de diferencias entre hombres (n = 33) y mujeres (n = 39) en las variables Optimismo, Pesimismo, Competitividad, Motivación al éxito, Motivación a evitar el fracaso y Autoeficacia General

	Grupos	M	DT	U de Mann-Whitney				d
				Mann-Whitney	Wilcoxon W	Z	Sig.	
Optimismo	Hombre	8.21	2.31	550,000	1330,000	-1.068	.286	-
	Mujer	7.69	2.06					
Pesimismo	Hombre	4.57	2.59	624,500	1404,500	-.217	.828	-
	Mujer	4.48	1.93					
Optimismo Total	Hombre	3.63	3.86	590,000	1370,000	-.609	.543	-
	Mujer	3.20	3.31					
Motivación Éxito	Hombre	2.70	.62	471,500	1251,500	-1.980	.048*	.46
	Mujer	2.48	.26					
Motivación evitar fracaso	Hombre	1.56	.37	486,000	1047,000	-1.812	.070†	.44
	Mujer	1.74	.44					
Competitividad	Hombre	1.13	.76	417,000	1197,000	-2.565	.010**	.58
	Mujer	.74	.57					
Autoeficacia General	Hombre	29.60	4.43	440,000	1220,000	-2.309	.021*	.50
	Mujer	27.33	4.49					

** $p < .01$; * $p < .05$; † $p < .10$.

significativas en las variables Optimismo, Pesimismo y Optimismo Total, si bien, se muestran resultados con tendencia a la significación estadística en la dimensión Motivación a evitar el fracaso ($p < .07$).

Partiendo de los criterios propuestos por Cohen (1988), las diferencias en Motivación al éxito, Motivación a evitar el fracaso, Competitividad y Autoeficacia General entre ambos grupos obtienen un tamaño del efecto medio (respectivamente, $d = .46$, $d = .44$, $d = .58$ y $d = .50$).

Relación entre optimismo, competitividad y autoeficacia general

En la Tabla 3 se presentan las correlaciones entre los factores de los cuestionarios LOT-R, Competitividad-10 y Autoeficacia General.

Los resultados destacan como la Competitividad se relaciona de forma positiva y moderada con el Optimismo Total ($rho = .310$; $p < .05$) y positiva y moderada con la Autoeficacia General ($rho = .580$; $p < .01$), mientras que lo hace de forma negativa y baja con el Pesimismo ($rho = -.288$; $p < .05$). Además, la Motivación al éxito se relaciona de forma positiva y moderada con la Autoeficacia General ($rho = .575$; $p < .01$), mientras que Motivación a evitar el fracaso también lo hace de forma negativa y moderada con la Autoeficacia General ($rho = -.407$; $p < .01$).

El Optimismo Total correlaciona de forma positiva y baja con la Motivación al éxito ($rho = .263$; $p < .05$) y positiva y moderada con la Autoeficacia General ($rho = .493$; $p < .01$), mientras que lo hace de forma negativa y baja con la Motivación a evitar el fracaso ($rho = -.255$; $p < .05$). Además, el Optimismo se relaciona de forma

Tabla 3.- Correlación de Spearman entre los cuestionarios LOT-R, Competitividad-10 y Autoeficacia General para la muestra de deportistas (n= 72)

	Optimismo	Pesimismo	Optimismo Total	Motivación Éxito	Motivación Evitar Fracaso	Competitividad	Autoeficacia General
Optimismo	1.000						
Pesimismo	-,188	1.000					
Optimismo Total	,773**	-,740**	1.000				
Motivación Éxito	,313**	-,146	,263*	1.000			
Motivación Evitar Fracaso	-,053	,344**	-,255*	-,276*	1.000		
Competitividad	,222	-,288*	,310**	,710**	-,855**	1.000	
Autoeficacia General	,409**	-,360**	,493**	,575**	-,407**	,580**	1.000

** $p < .01$; * $p < .05$

positiva y moderada con la Motivación al éxito ($rho = .313$; $p < .01$) y la Autoeficacia General ($rho = .409$; $p < .01$), mientras que el Pesimismo lo hace de forma positiva y moderada con la Motivación a evitar el fracaso ($rho = .344$; $p < .001$) y la Autoeficacia General ($rho = .360$; $p < .01$).

Discusión

Los datos del presente trabajo indican que los atletas adolescentes de alto rendimiento son optimistas, competitivos y confiados en sus habilidades generales.

En cuanto al optimismo, resultados similares fueron obtenidos por García-Naveira (2015) y García-Naveira et al. (2015) en el que los deportistas adolescentes de alto rendimiento son optimistas. Al tratarse de una muestra de deportistas de alto rendimiento (en este caso mejor ranking nacional de cada modalidad atlética), se presupone que estos han tenido un rendimiento superior que otros atletas (peor ranking), por lo que los resultados apoyarían a los trabajos que obtienen una relación positiva entre el optimismo y el rendimiento deportivo (García-Naveira, 2010; García-Naveira & Díaz, 2010; Gould et al., 2002; Ortín et al., 2011), aunque puede que hayan otras variables implicadas (p. ej., motivacionales) que esté mediando entre ambas (García-Naveira et al., 2015), tal y como se describirá posteriormente en relación a la competitividad y la autoeficacia general.

Respecto a la competitividad, resultados similares fueron obtenidos por García-Naveira & Remor (2011) y García-Naveira et al. (2015) en el que los deportistas adolescentes y adultos de alto rendimiento son competitivos. Estos datos respaldan a los trabajos que destacan la relación positiva entre la competitividad y el rendimiento deportivo (García-Naveira & Remor, 2008, 2011; García-Naveira et al., 2015; Gee et al., 2007; Gould et al., 2002; Hellandsig, 1998; Martin & Ecklund, 1994; Remor, 2007; Sáenz-López et al., 2007).

Por último, los atletas destacan por su confianza en sus habilidades generales. Dado el perfil competitivo de la presente muestra, estos resultados respaldan a los trabajos que obtienen una relación positiva entre la autoeficacia y el rendimiento deportivo (Doody, 1999; Eccles & Wigfield, 2002; Garza & Feltz, 1998; González-Campos et al., 2015; Guillén-Rojas, 2007; Hernández et al., 2011; Kitsantas & Zimmerman, 1998; Moritz et al., 2000; Weinberg & Gould, 2010).

En relación al sexo, los datos indican que los hombres obtienen una mayor puntuación en Motivación al éxito, Competitividad y Autoeficacia General y menores puntuaciones en Motivación a evitar el fracaso que las mujeres, no observándose diferencias en el Optimismo, Pesimismo y Optimismo Total.

En cuanto al optimismo, los resultados no apoyan al trabajo de García-Naveira et al. (2015) con deportistas adolescentes de alto rendimiento, en el que los hombres obtienen mayores puntuaciones en el rasgo optimismo que las mujeres, mientras que estas logran mayores puntuaciones en la escala pesimismo que los hombres. En cuanto a la posible explicación de estos resultados, hacer referencia a que la muestra en sí puede considerarse como optimista, en el que las expectativas positivas de futuro son bastante similares entre sexo. Esto puede indicar que el desarrollo del optimismo depende más de las experiencias propias de los deportistas (p. ej., logro de metas de rendimiento y resultado) que las diferencias en función del sexo (p. ej., factores psicosociales).

Respecto a la competitividad, los datos refuerzan el trabajo de García-Naveira et al. (2015) con una muestra de deportistas adolescentes de alto rendimiento, en el que los hombres obtienen una mayor puntuación en la motivación al éxito y competitividad y menores puntuaciones en motivación a evitar el fracaso que las mujeres. Los resultados confirman los estudios que concluyen que los hombres son más competitivos que las mujeres (Cashdan, 1998; Griffin-Pierson, 1990; Hinsz & Jundt, 2005; Houston et al., 2005; Jones et al., 2001; Remor, 2007).

En relación a la autoeficacia, los resultados apoyan el trabajo de Hernández et al. (2011), en el que los deportistas hombres obtienen una mayor autoeficacia que las mujeres.

Como valoración general, estos autores señalan que las diferencias en competitividad y autoeficacia se pueden deber a factores biológicos, psicológicos y socio-culturales que influyen en la motivación de logro (p.ej., roles, estatus, poder, expectativas y oportunidades deportivas) y la creencia respecto a la propia habilidad o conjunto de ellas (p. ej., chutar un balón), en el que el referente sería uno mismo y no otros modelos (p. ej., los hombres), por lo que existe una brecha social-deportiva en estas variables en función del sexo.

En cuanto a la relación entre las variables psicológicas, los resultados obtenidos destacan cómo la Competitividad se relaciona de forma positiva con el Optimismo Total y la Autoeficacia General, mientras que el Optimismo Total también se relaciona positivamente con la Autoeficacia General. A pesar de ello, estos resultados hay que aceptarlos con cierta prudencia debido a que las correlaciones son moderadas en todas ellas.

Tal y como indican García-Naveira et al. (2015), el optimismo se relaciona positivamente con el rasgo competitividad, por lo que los deportistas más optimistas son más competitivos. La competitividad como conducta de logro depende de factores de personalidad (conseguir éxito o evitar el fracaso), situacionales (probabilidad de éxito o fracaso) y el valor incentivo asociado al éxito o a fracaso (importancia). En este sentido, la expectativa positiva de futuro (optimismo) podría estar vinculada con la expectativa de resultado o probabilidad de éxito asociada a la conducta de logro (competitividad).

Una lectura complementaria sería que cuanto más competitiva es la persona, por ejemplo debido a la consecución de metas asociado a la conducta de logro, espera acontecimientos futuros positivos. Además, partiendo de los factores que tienen influencia en la competitividad y el optimismo, el logro de metas estaría reforzando ambas variables.

Respecto a la relación entre optimismo y autoeficacia, dentro de la distinción que realiza Bandura (1991, 1997) entre expectativas de autoeficacia y expectativas de resultado, en la línea establecida con anterioridad, esta última podría estar vinculada con la expectativa positiva de futuro (optimismo).

Además, tal y como señalan otros autores (Eccles & Wigfield, 2002; Ortín et al., 2013; Vives & Garcés de los Fayos, 2006), las creencias de eficacia influyen en los pensamientos de las personas, en su grado de optimismo o pesimismo. Esto podría indicar que el per-

cibirse más competente, aspecto asociado al logro de metas, daría lugar a una percepción más positiva sobre el futuro (p. ej., “yo soy capaz de chutar el balón, por lo que es más probable que tenga éxito en las acciones futuras”). Esta cuestión quedaría reforzada en el sentido de que el “logro” es una de las fuentes de la autoeficacia y del optimismo (p. ej., una correcta ejecución del *drive* en tenis, reforzaría tanto la autoeficacia como el optimismo). Por último, como señala Parkes & Mallet (2011), un estilo explicativo positivo refuerza la autoconfianza ante acontecimientos negativos, realizando una lectura más positiva de la situación y preparando a la persona ante acciones futuras.

En cuanto a la relación de la autoeficacia y la competitividad, aunque no se han encontrado trabajos previos al respecto en la presente revisión, se hipotetiza que ambas variables se relacionan positivamente debido a que la creencia sobre la competencia percibida impulsaría la conducta de logro del deportista. Como indican distintos autores (García-Naveira et al., 2015; Remor, 2007), para que se produzca la conducta de logro se requiere disponer de las habilidades o competencias necesarias para ejecutar la acción.

De estas reflexiones se desprenden unas ideas a tener presentes a la hora de analizar estas variables. Por un lado, la persona puede ser optimista en diferentes niveles de competición (García-Naveira et al., 2015) siempre y cuando la práctica deportiva refuerce positivamente la búsqueda de instancias positivas de la vida y el deporte (García-Naveira, 2008; García-Naveira & Díaz, 2010; Venne et al., 2006). De igual forma sucede con la autoeficacia, en la que la persona desarrollará esta creencia a partir de las fuentes de autoeficacia (Bandura, 1991, 1997) y su interacción con el contexto deportivo (Meseguer & Ortega, 2009; Palao & Pérez, 2010).

Por todo ello, es importante que el deportista esté en el nivel deportivo que le corresponde (ni más alto ni más bajo) para que este tenga aprendizajes y experiencias de éxito (p. ej., ejecución, rendimiento, resultados, disfrute, etc.), que reforzará tanto al optimismo como a la autoeficacia. Los coordinadores, entrenadores y/o padres tendrán que tomar la decisión de en qué categoría deportiva tiene que estar el joven deportista. En paralelo, los entrenadores deberán establecer entrenamientos que faciliten estas cuestiones y definir indicadores de logro (p.ej., acciones de juego) para que sirva de referencia de éxito al deportista.

Por otro lado, lo que realmente diferencia el nivel competitivo y se relaciona con el rendimiento es el rasgo de competitividad (García-Naveira & Remor, 2008, 2011; García-Naveira et al., 2015). Desde esta perspectiva (optimismo + autoeficacia) la conducta de

logro en el contexto adecuado podrá orientarse hacia la búsqueda del resultado y la superación de los rivales. Estos trabajos señalan que los deportistas de alto rendimiento se han ido desarrollando en un medio selectivo como la competición, donde los deportistas más competentes, con una mayor percepción de probabilidad de éxito y autoeficacia, suelen ir consiguiendo metas deportivas.

Conclusiones

Para concluir destacar que el joven deportista de alto rendimiento sobresale por su optimismo, competitividad y autoeficacia general. Estos resultados cobran sentido desde una perspectiva bidireccional del estudio de la personalidad y el deporte (Allen et al., 2016), en que el alto rendimiento favorece al desarrollo del optimismo, la competitividad y la autoeficacia general de los deportistas, aspectos que le sirve para adaptarse y dar respuestas a las exigencias propias de los entrenamientos y la competición (rendimiento).

Destacar que el optimismo se relaciona con ser competitivo y presentar autoeficacia, variables que entre sí también se encuentran relacionadas. Al respecto, indicar que las expectativas positivas de futuro (optimismo) pueden estar asociadas positivamente con las expectativas de resultado vinculadas con la autoeficacia y la competitividad. Esta cuestión es relevante tanto para la autoeficacia y la competitividad, ya que en ambas se requiere percibir una cierta probabilidad de éxito para ejecutar la acción y/o la conducta de logro. Además, para realizar la conducta competitiva se requiere poseer las habilidades e incentivos necesarios para llevarla a cabo.

Una correcta gestión del contexto deportivo por parte de las personas implicadas en el mismo (coordinador deportivo, la familia, el entrenador, el propio deportista y otros profesionales del área, como por ejemplo el psicólogo del deporte), así como la adaptación de las tareas a desarrollar por el entrenador (en

entrenamientos y competición) según el perfil del individuo (p.ej., edad, nivel deportivo y sexo), puede favorecer el desarrollo psicológico de los jóvenes deportistas. Estas cuestiones cobran un especial interés para que estos obtengan experiencias de éxito y un refuerzo positivo en la propia actividad, con el objetivo de potenciar el optimismo, dada su relación con las variables estudiadas, y como medio para superar la brecha social-deportiva que existe entre sexos en cuanto a competitividad y autoeficacia general.

En relación a esta cuestión, el psicólogo del deporte puede formar, asesorar y orientar a la población deportiva en relación a estos constructos psicológicos. Por ejemplo, colaborando con el entrenador en el establecimiento de objetivos psicológicos, contenidos y gestión de los entrenamientos para potenciar la competitividad (estableciendo ejercicios en el que se compita por la victoria, reglas de juego, condicionantes de superioridad o inferioridad y reforzar la conducta de logro).

Dentro de las limitaciones del presente trabajo, aunque no es fácil el acceso a una población de deportistas adolescentes de alto rendimiento, sería aconsejable aumentar el número de participantes para tener una muestra más representativa. Además, sería interesante ampliar el rango de edad de los deportistas para estudiar esta variable.

Como futuras líneas de investigaciones se propone replicar el presente estudio; analizar el optimismo, la autoeficacia general y la competitividad en los períodos pre adolescentes (menores de 13 años), adolescentes (13-18 años) y pos adolescentes (+18 años); su relación con los años de experiencia deportiva y horas semanales dedicado al entrenamiento; realizar estudios transculturales; analizar si esta relación se da también en deportes de equipo; estudiar la relación con el rendimiento deportivo; analizar los objetivos, la expectativa de resultado y los incentivos específicos de los deportistas; y complementar el presente estudio con otras variables psicológicas que puedan ofrecer una visión más amplia de la cuestión, como es el caso de la resiliencia.

BIBLIOGRAFÍA

- Alderman, R.B. (1983). Las dimensiones fundamentales de la personalidad. En R.B. Alderman (Ed.). *Manual de Psychologie du Sport* (pp.151-245). Paris: Editions Vigot.
- Allen, M. S., Magee, C. A., Vella, S. A., & Laborde, S. (2016). Bidirectional associations between personality and physical activity in adulthood. *Health Psychology*. Advance online publication. doi:10.1037/hea0000371
- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz-Barquín, R., & Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos*, 15(1). Recuperado de <https://g-se.com/es/journals/kronos/articulos/influencia-del-perfil-resiliente-optimismo-disposicional-estrategias-de-afrontamiento-y-carga-de-entrenamiento-en-los-niveles-de-estres-recuperacion-en-nadadores-2098>
- Baessler, J. & Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.
- Bandura, A. (1991). Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behavior. In J. Madden (Ed.), *Neurobiology of learning, emotion and affect* (pp. 229-270). New York: Raven.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Beaudoin, C.M. (2006). Competitive Orientations and Sport Motivation of Professional Women Football Players: An Internet Survey. *Journal of Sport Behavior*, 29, 201-212.
- Boix, S., Zarceño, E., & Serrano, M. (2017). Salud psicosocial en trabajadores que practican Pilates: un estudio descriptivo-comparativo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(34), 27-34. doi:10.12800/ccd.v12i34.829.
- Cantón, E., Checa, I., & Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 337-343.
- Cashdan, E. (1998). Are men more competitive than women? *British Journal of Social Psychology*, 37, 213-229. doi:10.1111/j.2044-8309.1998.tb01166.x
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Doody, S. M. (1999). The relationship between self-efficacy and female collegiate tennis performance. Dissertation Abstracts International: Section B. *The Sciences and Engineering*, 60(3B): 1298.
- Eccles, J. S. & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53,109-132.
- García-Naveira, A. (2008). El estilo de personalidad en jugadores de fútbol de competición y diferencias en función de la demarcación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 8(2), 19-38.
- García-Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/9859/1/T31529.pdf>
- García-Naveira, A. (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología*, 45(2), 161-175.
- García-Naveira, A. & Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo / pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 5(1), 45-60.
- García-Naveira, A. & Remor, E. (2008, marzo). *Diferencias en competitividad en función del nivel competitivo en jugadores de fútbol adultos*. XI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, XI Congreso Andaluz y III Iberoamericano. Sevilla, España.
- García-Naveira, A. & Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10(2), 477-487.
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., & Ortin, F. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135. doi:10.1016/j.rlp.2014.08.001
- Garza, D. L. & Feltz, D. L. (1998). Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters. *Sport Psychologist*, 12(1), 1-15.
- Gee, C., Dougan, R., Marshall, J., & Dunn, L. (2007). Using a normative personality profile to predict success in the National Hockey League (NHL): A 15-year longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 164-184.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Griffin-Pierson, S. (1990). The competitiveness questionnaire: A measure of two components of competitiveness. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 23(3), 108-115.
- Guillén, F. & Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 133-122.
- Guillén-Rojas, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 9(3), 21-32.
- Gustafsson, H. & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(2), 183-199. doi:10.1080/10615806.2011.594045
- Hellandsg, E. T. (1998). Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 27-44.
- Hernández, J. L., Velázquez, R., Martínez, M. E., Garoz, I., & Tejero, C. (2011). Escala de Autoeficacia Motriz: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación a la población escolar española. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 13-28.
- Hinsz, V. B. & Jundt, D. K. (2005). Exploring individual differences in a goal-setting situation using the motivational trait questionnaire. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(3), 551-571
- Houston, J. Harris, P., Moore, R. Brummett, R., & Kmetani, H. (2005). Competitiveness among Japanese, Chinese, and American undergraduate students. *Psychological Reports*, 97, 205-212.
- Inoue, Y., Wegner, C. E., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2015). Relationships between self-determined motivation and developmental outcomes in sport-based positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(4), 371-383. doi:10.1080/10413200.2015.1010662.
- Jones, J. W., Neuman, G., Altmann, R., Dreschler, B. (2001). Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15(3), 491-503.
- Kitsantas, A. & Zimmerman, B. J. (1998). Self-regulation of motoric learnig: A strategic cycle view. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 220-239.
- Laborde, S., Guillén, F., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015). Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences. *Chronobiology International*, 32, 942-951. doi:10.3109/07420528.2015.1055755.
- Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 9-13. doi:10.1016/j.psychsport.2016.05.009
- Martin, J. & Ecklund, R. (1994). The relationships among competitiveness, age and ability in distance runners. *Journal of Sport Behavior*, 17, 258-266.
- Meseguer, M. & Ortega, E. (2009). Evaluación de la autoeficacia percibida en jugadores de baloncesto en comparación con los valores re-

- flejados por sus entrenadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 271-288.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. doi:10.1080/02701367.2000.10608908
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 491-501.
- Ortín, F. J., De la Vega, R., & Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29(3). doi:10.6018/analesps.29.3.175751
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A., & Castro, C. (1998). *Psicología de la Personalidad. Manual de Prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Palao, J. M. & Pérez, R. (2010). Ejecución de la técnica de la carrera, conocimiento teórico, y percepción de eficacia en niños de edad escolar en función de su edad cronológica. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 10(1), 71-80.
- Parkes, F. & Mallet, J. (2011). Developing mental toughness: attributional style retraining in rugby. *Sport Psychologist*, 25(3), 269-287. doi:10.1123/tsp.25.3.269
- Prieto, J. M. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 193-200.
- Reche, C., Tutte, V., & Ortín, F. (2016). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.
- Remor, E. (2007). Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la competitividad en el ámbito deportivo: Competitividad-10. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, 167-183.
- Sáenz-López, P., Jiménez, A., Jiménez, F., & Ibáñez, S. (2007). La autopercepción de las jugadoras de baloncesto expertas respecto a sus procesos de formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3, 35-41. doi:10.12800/ccd.v3i7.156
- Sanjuán, P., Pérez, A. M., & Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12(2), 509-513.
- Scheier, M. & Carver, C.S. (1985). Optimism, Coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247. doi:10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery and self esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1.063-1.078.
- Sheard, M. & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport Psychology*, 4, 149-169. doi:10.1080/1612197X.2006.9671790
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S., & Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195. doi:10.1080/1612197X.2006.9671792
- Vives, L. & Garcés de los Fayos, E. J. (2006). Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.), *Psicología y Deporte* (pp.297-314). Murcia: Diego Marín
- Weinberg, R. & Gould, D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.