



## La autoeficacia y desempeño competitivo en atleta de alto rendimiento. Caso Luis Alberto Orta Sánchez (Original)

### Self-efficacy and competitive performance. Case of Luis Alberto Orta Sánchez (Original).

Cañizares Hernández, Marta; Orta Sánchez, Luis Alberto; Suárez de Armas, Sucel

Marta Cañizares Hernández

marticainder@gmail.com

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Cuba., Cuba

Luis Alberto Orta Sánchez

luisabertoortasanchez@gmail.com

Cerro Pelado. La Habana. Cuba., Cuba

Sucel Suárez de Armas

msucel25@gmail.com

Instituto de Medicina Deportiva. La Habana. Cuba., Cuba

#### Olimpia

Universidad de Granma, Cuba

ISSN-e: 1718-9088

Periodicidad: Frecuencia continua

vol. 19, núm. 2, 2022

lfigueredofrutos@udg.co.cu

Recepción: 03 Marzo 2022

Aprobación: 06 Junio 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292987037/>

Universidad de Granma. Cuba



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

**Resumen:** El presente artículo se fundamenta en demandas de investigación existentes en el ámbito de la Psicología del Deporte y se plantea como objetivo analizar la manifestación de la autoeficacia percibida en el deportista de alto rendimiento cubano de Lucha grecorromana Luis Alberto Orta Sánchez de Lucha Grecorromana ante su participación en los Juegos Olímpicos Tokio 2020. Se utilizaron métodos de investigación con predominio de la metodología cualitativa analítica: el estudio de caso único, en el que se refieren eventos vitales de su trayectoria deportiva, análisis-síntesis, entrevistas, análisis de documentos, autoreporte vivencial y videos. Los resultados principales permitieron constatar la presencia de la categoría “muy seguro” (4), en sus posibilidades que representa un alto nivel de fuerza y generalidad de la autoeficacia percibida para enfrentarse a los eventos vitales de su actividad, específicamente manifestada en los combates desarrollados en su participación en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Las conclusiones principales destacan la necesidad de valorar en los deportistas de alto rendimiento el estudio del nivel de autoeficacia como importante indicador motivacional, predictor de la autorregulación de la conducta expresadas en cualidades volitivas y rasgos de la personalidad relacionadas con el enfrentamiento a las adversidades en deportistas que pueden constituir modelos y experiencias a tener en cuenta en la labor de la preparación psicológica de los deportistas de alto nivel.

**Palabras clave:** autoeficacia percibida, estudio de caso, lucha grecorromana, Luis Alberto Orta Sánchez.

**Abstract:** This article is based on existing research demands in the field of Sport Psychology and its objective is to analyze the manifestation of perceived self-efficacy in the Cuban high-performance athlete of Greco-Roman Wrestling Luis Alberto Orta Sánchez of Greco-Roman Wrestling in the face of vital events. of his sports career. Research methods were used with a predominance of analytical qualitative methodology: the single case study, in which vital events of his sports career, analysis-synthesis, interviews, document analysis, experiential self-report and videos are referred. The main results allowed us to verify the presence of the category "very safe" (4), in its possibilities that represents a high level of strength and generality of perceived self-efficacy to face the vital events of its activity, specifically

manifested in the combats developed. in their participation in the Tokyo 2020 Olympic Games. The main conclusions highlight the need to assess in high-performance athletes the study of the level of self-efficacy as an important motivational indicator, predictor of self-regulation of behavior expressed in volitional qualities and personality traits. personality related to coping with adversity in athletes that can be models and experiences to take into account in the work of psychological preparation of high-level athletes.

**Keywords:** perceived self-efficacy, case study, Greco-Roman wrestling, Luis Alberto Orta Sanchez.

## INTRODUCCIÓN

En las investigaciones de la Psicología del Deporte, se destaca la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977), la cual constituye un sub-modelo dentro de su teoría cognitivo-social y ha estimulado desde su formulación una gran cantidad de estudios empíricos en ámbitos tan diversos de la Psicología, como lo son las conductas relacionadas con la salud, la educación y orientación vocacional, o del propio deporte y la actividad física.

La teoría estudia cómo los sujetos juzgan sus propias capacidades y cómo sus autopercepciones de eficacia se relacionaban con su motivación y su conducta. Por eso, los entrenadores, en la planificación de los entrenamientos, deben precisar las tareas a realizar para el cumplimiento con éxito de sus metas, que conlleven a desafíos, accesibles, realizables, y les permitan a sus deportistas llevar a efecto sus autopercepciones en la preparación física, técnica y táctica.

Es por ello que hay que desarrollar un buen nivel de autoeficacia a través de las experiencias de éxito, que les permitirá ser más resistentes al fracaso, desarrollar conductas resilientes, para evitar que las derrotas sistemáticas puedan conducirlos a un descenso de su rendimiento.

El análisis de la autoeficacia ha sido abordado básicamente desde dos perspectivas, una genérica (Ryckman, Robbins, Thornton, y Cantrell, 1982) y otra específica (Bandura, 1997). Según Estevan, Alvarez y Castillo (2016), la autoeficacia general ha sido criticada por algunos autores debido a que es un método que ofrece correlaciones modestas, haciendo difícil predecir con precisión el comportamiento individual en diferentes esferas de la vida (Bandura, 1997).

Por otro lado, según (Bandura, 1997), la valoración de la autoeficacia de manera específica ha sido señalada como un método más robusto y efectivo en la valoración personal, por haber sido dirigido y aplicado a una determinada tarea o contexto contemplando tres dimensiones: fuerza, magnitud y generalidad.

La fuerza es entendida como el grado de certeza de cada persona en la valoración de cada dominio; la magnitud se refiere al número de dimensiones utilizadas para valorar la tarea; y la generalidad hace referencia al número de dominios en contextos dispares en los que una persona se siente eficaz. Estos aspectos han sido tenidos en cuenta en esta investigación.

Las expectativas de autoeficacia percibida, se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados. Los niveles de autoeficacia pueden aumentar o reducir la motivación Bandura, (1997). Así, las personas con alta autoeficacia eligen desempeñar tareas más desafiantes, colocándose metas y objetivos más altos. Una vez que se ha iniciado un curso de acción, las personas con alta autoeficacia invierten más esfuerzo, son más persistentes y mantienen mayor compromiso con sus metas frente a las dificultades, que aquellos que tienen menor autoeficacia. (Bandura, 1997).

Las creencias de eficacia influyen en los pensamientos de las personas (auto estimulantes y auto-desvalorizante), en su grado de optimismo o pesimismo.

El constructo de autoeficacia, que fue introducido por Bandura en 1977 representa un aspecto nuclear de la teoría social cognitiva (Bandura, 1997). De acuerdo a esta teoría, la motivación humana y la conducta están reguladas por el pensamiento y estarían involucradas tres tipos de expectativas:

- a) Las expectativas de la situación, en la que las consecuencias son producidas por eventos ambientales, independientes de la acción personal.
- b) Las expectativas de resultado, que se refiere a la creencia que una conducta producirá determinados resultados.
- c) Las expectativas de autoeficacia percibida, que se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados (Bandura, 1995).

Las propias ejecuciones constituyen la principal fuente de información de autoeficacia ya que son experiencias personales sobre la capacidad de un sujeto para realizar una tarea concreta.

La investigación en deporte y actividad física ha demostrado que las técnicas basadas en la ejecución parecen ser efectivas para mejorar las creencias de autoeficacia y la ejecución. Valbuena (2011)

En nuestro país los estudios de autoeficacia en el deporte se relacionan González (2001), el cual lo ha valorado como un elemento instrumental de la motivación, en un explorador motivacional destinado a conocer los motivos por los cuales el sujeto se aproxima a la tarea Montoya (2018) en lanzadores de la preselección nacional de Atletismo en la ejecución técnica relacionada con el desempeño de los deportistas.

Así también se asocian a la autoeficacia los factores personales y protectores relacionados con la resiliencia estudiados por Gómez-Espejo et al., (2017); Fletcher y Sarkar (2012); Cadalso et al. (2020) y Cañizares et al. (2016, 2018y 2022), Huie (2020), y Suárez et al. (2022), los cuales constituyen indicadores devenidos en unidades de análisis para estos estudios. Estos consisten en rasgos de la personalidad particulares de los deportistas que se manifiestan ante eventos vitales, obstáculos y adversidades y se ponen de manifiesto en su preparación física y técnica táctica. De igual manera estos pueden constituir factores protectores unidos a agentes e influencias sociales positivas, que protegen, permiten y estimulan la aparición de conductas resilientes.

Es por ello que el objetivo de la investigación es analizar la manifestación la autoeficacia percibida en el deportista de alto rendimiento cubano Luis Alberto Orta Sánchez, de Lucha grecorromana ante su participación en los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

Los resultados contribuyen a visibilizar la importancia del tema en tanto se favorece la profundización y complementación de estudios en figuras relevantes del deporte cubano, así como la sistematización en el estudio de la autoeficacia que permitirán develar y potenciar las características de la personalidad de deportistas de alto nivel.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio de caso único con el deportista Luis Alberto Orta Sánchez como sujeto de manera individual, típico de las investigaciones etnológicas Alonso, (2006). El objetivo fue identificar la manifestación de las características de la autoeficacia percibida de este deportista ante su participación en los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

Tipo de estudio: Se considera un tipo de estudio mixto en el que también se utilizan técnicas de análisis de datos del paradigma cuantitativo, aunque predomina la investigación cualitativa (analítica).

Para el estudio de caso, se obtuvo el consentimiento informado del atleta, psicóloga y entrenadores, de acuerdo con las normas éticas para realizar este tipo de investigación. Se utilizan los métodos de la investigación cualitativa (analítica): el estudio de caso único, autoreporte vivencial, análisis-síntesis, entrevista, análisis de documentos y videos, la triangulación de fuentes y métodos, como apoyo

imprescindible para contrastar la información obtenida y reconstruir acontecimientos mediante fuentes de información oficiales.

Se le solicita al deportista un autoreporte vivencial que valore cuán seguro se percibió en el dominio de sus habilidades en su preparación física, y acciones técnico táctica de manera general en su desempeño competitivo, específicamente en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, y se ofreció para su evaluación una escala tipo Likert: donde 0 es la mínima percepción y 4 puntos es la máxima (0 significa “nada seguro”, 1 “poco seguro” y 2 “algo seguro”, 3 “bastante seguro” y 4 “muy seguro”).

De esta forma el reporte informa la percepción que tiene el deportista de su actividad y la capacidad para ejecutar con éxito las exigencias de la actividad. Valora el nivel, la fuerza y la generalidad de la autoeficacia (Bandura, 1997) y en este caso, para enfrentarse a eventos vitales en su entrenamiento o competencias.

Se realizó un análisis esencialmente cualitativo, típico del paradigma de investigación seleccionado.

Las unidades de análisis para estos estudios de caso fueron las determinadas por Bandura (1997):

a) Las expectativas de la situación, en la que las consecuencias son producidas por eventos ambientales, independientes de la acción personal.

b) Las expectativas de resultado, que se refiere a la creencia que una conducta producirá determinados resultados.

c) Las expectativas de autoeficacia percibida, que se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### Presentación del caso

Nombre del deportista: Luis Alberto Orta Sánchez

fecha de nacimiento: 22 de agosto 1994

Deporte: Lucha Greco. División: 60 kg

Años de experiencia: 19 años

Lugar de nacimiento: La Guinera, Arroyo Naranjo, La Habana

Inicio del deporte: Palacio de Pioneros de Arroyo Naranjo, La Habana.

Este deportista de lucha grecorromana, por sus resultados sobresalientes, ingresa en el equipo nacional en el 2011, luego fue baja de este en el 2013 por sufrir una lesión, e ingresa nuevamente en el 2015.

Para el estudio de caso se valoran además de la entrevista focalizada al atleta, entrevistas a la psicóloga, autoreporte vivencial y análisis de documentos oficiales y personales. Se declara que el deportista estudiado es una figura importante dentro del equipo nacional de lucha grecorromana con sobresalientes resultados nacionales e internacionales que ante las adversidades y lesiones en su vida deportiva tuvo que sobreponerse y realizar esfuerzos para conseguir altos resultados.

### Resultados del diagnóstico del indicador: Características de la autoeficacia percibida

a) Las expectativas de la situación, en la que las consecuencias son producidas por eventos ambientales, independientes de la acción personal.

b) Las expectativas de resultado, que se refiere a la creencia que una conducta producirá determinados resultados.

c) Las expectativas de autoeficacia percibida, que se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados

### Competencia de Juegos de Tokio 2020

En la entrevista sobre sus resultados en los Juegos Olímpicos plantea que no era considerado el favorito para ganar la medalla de oro en su división.

Refiere que: “En los Juegos Olímpicos no era favorito, pero eso no me afectaba, yo había trabajado para estar en el podio y la última etapa de la preparación en Bulgaria fue muy importante “ya que entrené y pude

combatir con luchadores de alto nivel y un entrenador búlgaro amigo mío me dijo que si yo seguía así era medalla en Tokio”.

Plantea que en la villa olímpica estaba muy concentrado en su preparación y en cada combate repasaba como tenía que hacer su pelea. “...el día de la lucha yo le pedí a Dios que me diera fuerza a llegar a la final y a mi niña que estaba recién nacida”.

En la revisión de documentos oficiales, análisis de videos y entrevista al deportista se destaca que en los Juegos olímpicos la primera pelea fue con el representante de Estados Unidos, que estaba participando en sus segundos juegos olímpicos; la segunda pelea fue con el ruso que era campeón mundial, 3 veces subcampeón mundial y campeón europeo; la tercera pelea fue con el representante de Moldavia subcampeón mundial y campeón europeo y la final con el representante de Japón, dos veces campeón mundial de adulto, una vez campeón sub23 y campeón de Asia.

En el análisis de los documentos oficiales y videos de los Juegos Olímpicos Tokio 2020, se plantea que los resultados asombraron a la afición. Ganó todos los combates y obtuvo la medalla de oro en los Juegos Olímpicos.

De manera general en el autoreporte vivencial el deportista se percibió con dominio de sus habilidades y desempeño competitivo en los últimos resultados de las competencias deportivas, ofreciendo para su evaluación 4 “muy seguro”. Valora de manera positiva la actividad y su capacidad para ejecutar con éxito las exigencias del entrenamiento y competencias.

Según la entrevista realizada a la psicóloga y entrenadores se refiere que el atleta estudiado posee una adecuada aplicación de su inteligencia en el desarrollo de los combates, ya que muestra buena y rápida percepción de las acciones técnicas y tácticas, con soluciones y respuestas rápidas, efectivas, evidenciando una elevada capacidad de comprensión, análisis y toma de decisiones acertadas en correspondencia a las demandas técnico tácticas que se produzcan en los combates. Posee elevados motivos deportivos que regulan eficazmente su comportamiento. Se encuentra motivado por el logro y la búsqueda constante de perfeccionamiento. Es persistente en el cumplimiento de sus objetivos. Posee una adecuada autovaloración vinculada al rendimiento. Goza de una entereza mental elevada, alta seguridad en sus propias fuerzas, y decisión de lucha sin regatear esfuerzos.

En la triangulación de los fuentes y métodos utilizados se aprecia que el deportista posee una actitud positiva y su conducta persistente y enfocada al triunfo teniendo en cuenta la autopercepción adecuada de sus posibilidades lo cual lo dirige a enfocarse en sus metas, persistir por el logro y enfocarse en su actuación, en cada uno de sus combates. Así, en la revisión de documentos oficiales y bibliografía revisada se constata los resultados relevantes en la carrera de este destacado deportista. (tabla 1)

Tabla 1. Principales resultados deportivos de Luis Alberto Horta Sánchez

TABLA 1  
Principales resultados deportivos de Luis Alberto Horta Sánchez

Principales resultados deportivos	Evento deportivo
Medalla de oro	Campeonato nacional 2017, 2018, 2019
Medalla de oro	Torneo Granma Cerro Pelado 2017, 2018, 2019
Medalla de oro	Centroamericano 2019
Medalla de Bronce	Juegos panamericano 2019
7mo lugar	Campeonato del mundo 2018
Medalla de oro	Clasificatorio para Juegos Olímpicos, Canadá 2020
Medalla de oro	Juegos Olímpicos Tokio 2020

Información ofrecida por el deportista Luis Alberto Horta Sánchez.



Foto del archivo personal del atleta Luis Alberto Horta Sánchez.

Fuente: Foto del archivo personal del atleta Luis Alberto Horta Sánchez.

Teniendo en cuenta los resultados de estudio de caso se analiza que el deportista cuenta con recursos psicológicos personales en su perfil como importantes factores para el desarrollo de altos niveles de rendimiento: el enfoque a la tarea, persistencia en sus metas, perspectivas de metas centrada en la tarea y el ego, y alta motivación de logro sobre la base de la autoeficacia percibida, aspectos que coinciden con rasgos y conductas resilientes de deportistas de alto nivel según lo investigado por (Fletcher y Sarkar, 2012), Huie (2020), (Cañizares et al., 2018)

Por otro lado, en el estudio de caso realizado se aprecian las expectativas de la situación, de resultado y de autoeficacia percibida, pues el deportista estudiado demuestra expectativas positivas de su situación real adecuadas y acordes a sus posibilidades, luego de haber perdido con un rival fuerte, en una competencia de gran nivel.

En cuanto a las expectativas de resultado, es significativo destacar que el deportista valoró sus posibilidades y concientiza la creencia que una determinada conducta a seguir, producirá determinados resultados relevantes, superiores, en este caso, para obtener una medalla.

De esta manera, todas estas creencias influyen en las expectativas de autoeficacia percibida, pues este atleta distingue adecuadamente sus capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados.

Se aprecia en este deportista un nivel alto de fuerza y generalidad de la autoeficacia percibida para enfrentarse a los retos de su actividad y sus rivales en las competencias, aspecto que coincide con las investigaciones de Bandura (1997).

Se valora que la autoeficacia ejerce una gran influencia para el desempeño competitivo de este deportista. Se coincide con Valbuena (2011), pues las creencias de eficacia del deportista estudiado, influyen en sus pensamientos y lo estimulan (pensamiento autoestimulante) y eleva su grado de optimismo para lograr las metas que se plantea y su compromiso con estas. Un alto sentido de eficacia facilita el procesamiento de información y el desempeño cognitivo en su contexto, incluyendo la toma de decisiones, persistencia en la elevación de su preparación y el logro de sus resultados deportivos, específicamente manifestada en los combates desarrollados en su participación en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 donde obtuvo la medalla de oro.

Los estudios de caso revelan la necesidad de realizar investigaciones en los deportistas de alto rendimiento sobre indicadores y constructos como la autoeficacia que posibilita la profundización en la percepción de las capacidades individuales. Aunque no siempre estas investigaciones son generalizables, Cañizares et al.

(2022), Por las particularidades del atleta y la influencia del contexto específico, la información que se brinda en los estudios de casos es de significación para los entrenadores y, cuando el especialista (psicólogo) posee conocimiento de las cualidades del deportista, podrá orientar al entrenador y-o aplicar acciones psicopedagógicas que potencien la existencia de estos factores protectores en estos sujetos y construir modelos a tener en cuenta para otros deportistas que se inician.

## CONCLUSIONES

Se aprecia la manifestación de la autoeficacia percibida en el deportista de Lucha grecorromana Luis Alberto Orta Sánchez con un alto índice de seguridad en sus posibilidades que representa un alto nivel de fuerza y generalidad de la autoeficacia percibida para enfrentarse a los retos de su actividad y sus rivales en las competencias.

La autoeficacia percibida influye positivamente en los pensamientos del deportista que lo autoestimula para seguir sus metas a la vez que regula su desempeño deportivo, lo cual contribuyó al logro de elevados resultados competitivos unido a la sistematización en su preparación física y técnico táctica, psicológica en su participación en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, donde obtuvo la medalla de oro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agresta, C.E., Krieg, K., Freehill, M.T. (2019). Risk Factors for Baseball-Related Arm Injuries: A Systematic Review. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(2), 1-13 <https://doi.org/10.1177/2325967119825557>
- Alonso, A (2006). *El estudio de caso*. Editorial Félix Varela. La Habana.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <http://www.psycnet.apa.org>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hill
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.
- Berengüí, R. y Puga, J.L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 113-129. Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Cadalso, J., Cañizares, M., Hernández y Quiros, M. (2020) Cualidades volitivas en la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiros Moret. *Acción*, 16, enero-diciembre 2020, E-ISSN: 1812-5808, <http://accion.uccfd.cu>.
- Suárez, S; Cañizares, M.; Carvajal, W. (2022). 136-155 Suárez, S; Cañizares, M.; Carvajal, W. (2022). Actitudes y creencias de deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 136-155.
- Cañizares, M, Rodríguez, A., Ortiz, B., and Saura, P (2022). La Psicología del Deporte y la investigación científica desde la universidad en la etapa de la Covid 19. La resiliencia en los deportistas ante los retos de la nueva normalidad. *Revista Dilemas Contemporáneos; Educación, Política y Valores*. Año IX, No 10 mayo -agosto.
- Cañizares, M; Pérez, M. L.; Saura, I; Guerra, N. M. (2018). *Will, social support and psychological resilience in Cuban female athletes*. *International Council of Sport Science and Physical Education. Special feature*. ICSSPE. Berlin, Germany.
- Cañizares, M, Morales, A, Zerquera, y Quiros, A. (2016) Ana Fidelia Quiros Moré, Cuba – challenges of sport and life. En: *Continental series: Inspirational women in American: making the difference in physical series education, sport and dance*. Editorial Juiz For a NJIME/UFJF. 2016. ISBN 978-85-67380 -51-3.
- Catalá, P., Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de fútbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(e3), 1-10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a5>.
- De Andrade Bastos, A.; Salguero, A. González-Boto R. y Márquez, S. (2005). Habilidad física percibida en nadadores de competición brasileños. *Cuadernos de Psicología*. 5(1 y 2), 245- 255. <http://www.revistas.um.es>

- Estevan, I., Alvarez, O. y Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento táctico en taewondistas universitarios. Cuadernos de psicología 16(2), pp.51-54. Recuperado de: <http://www.scielo.isciii.es>
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity. Athletes' experiences of resilience. *Journal of the Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., Vega, R., y Márquez, S (2017). Resilience and recovery stress in competitive athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 14, 3. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, España.
- Gómez-Espejo, V., Álvarez, I., Abenza, L., Olmedilla, A. (2017). Análisis de la relación entre apoyo social y lesiones en futbolistas federados. *Acción Psicológica*, 14(1), 57-64.
- Gómez-Piqueras, P., Ardern, C., Prieto-Ayuso, A., Robles-Palazón, F. J., Cejudo, A., Baranda, P. S. D., Olmedilla, A. (2020). Psychometric analysis and effectiveness of the Psychological Readiness of Injured Athlete to Return to Sport (PRIA-RS) questionnaire on injured soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1536. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051536>.
- González, L. (2001). Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. *Buenos Aires*, 6(33). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd33a/saltad.htm>
- Gómez-Piqueras, P., Ruiz-Barquín, R., Olmedilla, A. (2020a). Traducción y adaptación al inglés de un cuestionario para determinar la predisposición psicológica del futbolista lesionado. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 39-48.
- González-Reyes, A., Moo, J., Olmedilla, A. (2017). Características psicológicas que influyen en las lesiones deportivas de triatletas amateurs de Yucatán, México. *Revista de Psicología del Deporte*. 26(2), 71-77.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Huie, M. (2020). El control emocional en atletas en Tenis de Mesa de la Categoría Juvenil y Mayores. *Revista Acción*. vol19. año20
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1685-1695.
- Moliner, R. (2013). Caracterización del comportamiento emocional en la categoría de Sub-11, sexo femenino de Tenis de Mesa en el municipio de Centro Habana. Tesis en opción a la licenciatura. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S (2017). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista Psicología del deporte*, 21(1), 163-170, España.
- Montoya, C.A. (2018). Dinámica de autoeficacia, ansiedad, perfil anímico y desempeño deportivo en lanzadores cubanos de Atletismo. (Tesis de Maestría). Universidad de la Habana. La Habana. Cuba.
- Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
- Ríos, J., Pérez, Y., Fuentes, E y De Armas, M. (2019). Efecto de las lesiones deportivas sobre variables psicológicas en lanzadores de béisbol. *Podium. Revista de Ciencia y la Tecnología en la Cultura Física*. sept. – dic. 2019 Vol. 14(3): 403-415
- Ruiz-Barquín, R, De la Vega-Marcos, R, Poveda, J, Rosado A y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte* Vol. 21, Núm. 1 (2012).
- Sandín y Chorot. (2002). Cuestionario de afrontamiento de estrés. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 2003, Vol.8 núm, pp39-54.

Valbuena A. (2011). Propuesta de acciones psicológicas orientadas a mejorar la autoeficacia de los atletas de alto rendimiento de atletismo en el estado de Zulia. Venezuela. Tesis en opción al título de máster en Psicología del deporte. (inédita). UCCFD Manuel Fajardo Tutor Marta Cañizares Hernández.