



Revisión Recibido: 19/12/2023 | Aceptado: 17/03/2024

Cualidades motivacionales y adecuación autovalorativa en la autoeficacia deportiva.

Motivational qualities and self-esteem adequacy in the sports self-efficacy.

Osniel Charlot Cardoza. Licenciado en Psicología. Instituto Medicina Deportiva. La Habana. Cuba.

[\[charlotosniel@gmail.com\]](mailto:charlotosniel@gmail.com) 

Julio Arturo Ordoqui Baldriche. Doctor en Ciencias. Instituto Medicina Deportiva. La Habana. Cuba.

[\[juliordoqui83@gmail.com\]](mailto:juliordoqui83@gmail.com) 

Larién López Rodríguez. Máster en Ciencias. Instituto Medicina Deportiva. La Habana. Cuba.

[\[larien1231@gmail.com\]](mailto:larien1231@gmail.com) 

Resumen

La psicología del Deporte, en su rol investigativo, estudia y desarrolla las cualidades psicológicas que potencian el rendimiento deportivo, demostrando que no solo el dominio de la técnica, táctica y física son importantes. El presente artículo se plantea como objetivo realizar una revisión teórica sobre tres categorías principales de la Psicología del Deporte, cualidades motivacionales, adecuación autovalorativa y la autoeficacia deportiva. La creencia de autoeficacia en la capacidad para ejecutar con éxito una determinada técnica a un nivel de complejidad determinado influye en la motivación hacia el logro, en las emociones y confiere a los sujetos sensación de seguridad porque se aproximan a los objetivos propuestos. De la conceptualización de estas variables por separado y la conveniencia de su abordaje en interrelación, teniendo en cuenta su posible carácter predictor, regulador y dinámico en el rendimiento de los deportistas, surge el interés de los autores de este material. Se expone como principal resultado que una adecuación autovalorativa cercana a los criterios reales de su condición deportiva, el desarrollo de cualidades motivacionales tales como: motivación de logro, motivación intrínseca, el balance entre expectativa de éxito



y expectativa de eficacia, entre otras, alcanzan efectos sobre la autoeficacia deportiva elevando capacidad reguladora del comportamiento.

Palabras claves: Cualidades Motivacionales; Adecuación Autovalorativa; Autoeficacia; Deporte.

Abstract

The psychology of Sport in its investigative role, studies and develops the psychological qualities that potency sports performance, showing that not only the mastery of technical, tactical and physical skills are important. The present article aims to provide a theoretical review of three main categories of sports psychology motivational qualities, self-value adequacy and sports self-efficacy. The presence of self-efficacy in the ability to successfully execute a given technique at a level of completion influences the motivation towards achievement, emotions and confers to the subjects a sense of security because they are approaching the proposed objectives. From the conceptualization of these variables separately and the convenience of their approach in interrelation, taking into account their possible predictive, regulatory and dynamic character in the performance of athletes, arises the interest of the authors of this material. It is exposed as main results that a self-evaluative adequacy close to the real criteria of their sports condition, development of motivational qualities such as achievement motivation, intrinsic motivation, the balance between expectation of success and expectation of effectiveness, among others, reach effects on the sport self-efficacy raising the regulating capacity of behavior.

Keywords: Motivational Qualities; Self-esteem Adequacy; Self-Efficacy; Sports.

Introducción

La Psicología del deporte ha tenido grandes avances en la potencialización de las cualidades deportivas de los atletas. En el proceso de evaluación e intervención psicológica con los deportistas se destacan variables que tributan al rendimiento y al logro del éxito competitivo, pues expresan el máximo de sus posibilidades, dentro del marco de lo reglamentado. Algunas de las variables que reciben interés por parte de los investigadores son la motivación, la autovaloración y la autoeficacia. Estas se adentran en todos los



aspectos que implica el deporte de competición aumentando, de esta manera, las posibilidades del alcance de una medalla, establecer un récord, reconocimiento, lo que permite satisfacción personal, material y social.

La autoeficacia en el deporte constituye un elemento fundamental relacionado con la fortaleza o debilidad de la ejecución del deportista, pues debe tener la convicción de que será capaz de ejecutar los elementos seleccionados con acierto, que tendrá una conducta eficaz, creyendo positivamente en su propia capacidad para resolver la situación (Arruza et. al., 1998). La autoeficacia es destacada por su implicación en el rendimiento (Estevan et. al., 2014; Radochoński et. al., 2011; Soltani et. al., 2011). Los deportistas nutren su autoeficacia mediante el criterio de sus entrenadores, las experiencias en actuaciones anteriores, en identificarse con su ídolo deportivo, y en la evaluación cognitiva que realiza de sus emociones en el momento competitivo.

En la actividad física y el deporte, la autoeficacia resulta un proceso psíquico imprescindible para analizar la ejecución motora, que relacionada con las autovaloraciones parciales de rendimiento, han sido estudiadas en campeones olímpicos y mundiales constatándose sus posibilidades predictivas sobre la conducta de los deportistas, en condiciones específicas (González, 2001 ; Ordoqui, 2019).

Feltz (1995) propone el tema de la motivación en el deporte como una perspectiva de autoeficacia, pues se encuentra muy ligada a la motivación de las personas, específicamente en el ejercicio físico y el deporte. Una elevada autoeficacia exalta el bienestar personal, estimula el interés y el compromiso con las metas trazadas. La motivación de logro, los motivos por aproximarse al éxito y el balance entre expectativa de éxito y eficacia, son cualidades motivacionales que tiene su efecto en la autoeficacia y favorece al éxito deportivo. La relación entre las cualidades motivacionales, la adecuación autovalorativa y la autoeficacia, resulta pertinente para los profesionales de la psicología del deporte, de ahí que sistematizar los fundamentos teóricos sobre este tema será el inicio de una implicación favorable en la intervención psicológica en los atletas.



Se plantea como objetivo sistematizar nichos teóricos que sustentan el estudio de las cualidades motivacionales deportivas, la adecuación autovalorativa y su relación con la autoeficacia en el deporte.

Desarrollo

1- La Autoeficacia, su valor como variable psicológica en la actividad deportiva

Los deportistas para mejorar sus capacidades y resultados deben cumplir ciertos objetivos del entrenamiento. Estos deben expresar todo su potencial físico y poseer ciertas características psicológicas que ayudan a la obtención de resultados en competición a todos los niveles.

Actualmente, la necesidad de conocer más acerca del modo en que los factores personales, cognitivos y motivacionales interactúan con el contexto deportivo, constituye un importante tópico de investigación para los psicólogos deportivos. Entre los aspectos motivacionales y autovalorativos, la percepción del sujeto acerca de su propia eficacia -creencias de autoeficacia-, permite desarrollar con éxito las acciones.

Los juicios que la persona hace acerca de su autoeficacia dependen de las tareas y las situaciones en que se involucran, y las personas las utilizan para referirse a algún tipo de meta o tarea a alcanzar, la autoeficacia puede ser formada específicamente por los factores y ambientes a los cuales los individuos han sido sometidos (Rojas, 2014).

La autoeficacia se refiere a las creencias acerca de las propias capacidades y habilidades para realizar una o más tareas a unos niveles dados. Las conductas están condicionadas por las expectativas que las personas tienen respecto a los resultados de su acción y la percepción particular de si va a ser capaz o no de realizar dicha acción (Bandura, 1977; Montoya, 2020).

El constructo de autoeficacia introducido por Bandura en 1977; expresa que la motivación y conducta humana están regulados por el pensamiento, estarían involucradas tres tipos de expectativas: a) las expectativas de la situación, en 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 y c) las expectativas de autoeficacia, refiere a la creencia de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias para obtener los resultados deseados (Olivari & Urrea, 2017).

Bandura (1997) refiere que las expectativas de autoeficacia han sido las más estudiadas debido a la potencialidad que tiene de influir en las conductas de los sujetos; en la motivación, en los afectos, en la instrumentación de las tareas y les confiere sensación de seguridad porque se aproximan a los estándares logrados.

Al hablar de autoeficacia, cabe diferenciar entre autoeficacia general y específica. La autoeficacia general es un constructo global que hace referencia a la percepción estable de la propia capacidad para manejar recursos propios ante estresores de la vida cotidiana. En cuanto a la autoeficacia específica, ésta se refiere a la creencia sobre la capacidad de manejar situaciones concretas, es decir, hace referencia a sub-habilidades, referentes al deporte en cuestión (Buceta, 2004 y García-Naveira, 2018). Las correlaciones entre ambos constructos han resultado ser significativas, es decir, aquellos individuos que obtengan puntuaciones altas en autoeficacia general también obtendrían puntuaciones elevadas en la variable específica (Segura et al., 2018). No obstante, a la hora de relacionar la autoeficacia con el rendimiento deportivo se han observado relaciones más significativas con medidas de autoeficacia específicas que con medidas generales (García-Naveira, 2018).

En varias investigaciones la autoeficacia ha sido evaluada durante la realización de tareas deportivas, haciendo uso de diversas escalas, aplicadas dentro del propio desempeño técnico-táctico (Estevan et al., 2016; López y Chiu, 2022; Montoya, 2019).

La autoeficacia, una de las variables más estudiadas, se conforma a partir de cuatro fuentes de información: experiencia propia, persuasión social, experiencia vicaria y estado fisiológico y afectivo



(Bandura, 1977). Ella se desarrolla de un complejo proceso de auto-persuasión que depende del procesamiento cognitivo de las distintas fuentes de información de eficacia, que sirve para construir su expectativa.

La excitación emocional puede influir en las expectativas de eficacia en situaciones amenazantes. La evaluación cognitiva de la excitación determina en gran manera el nivel y dirección de la motivación para realizar una acción. Unas podrían ser energizantes en tanto que otras no (Torres, 1986; Weiner, 1972). En general, las personas evalúan su ansiedad y estado de vulnerabilidad, basándose en su estado de excitación fisiológica; cuando esta es alta la ejecución se debilita, sus expectativas tienden a aumentar, totalmente opuesto a cuando se está tenso, agitado visceralmente y tembloroso, llegan a bloquearse (Bandura, 1982).

En los deportes de alto rendimiento el dominio del desempeño técnico, físico, táctico y psicológico es la base para el logro de la maestría técnico-deportiva, por tanto siempre es constante el tratamiento para el aprendizaje, automatización y perfeccionamiento de los dominios pedagógicos para el rendimiento deportivo. También como indicador psicológico fundamental la regulación consciente de la conducta es el aspecto cognitivo.

Los resultados de las investigaciones reconocen el valor de la autoeficacia como uno de las categorías importantes relacionadas con la ejecución de los deportistas, pero en Cuba han sido pocas las investigaciones en este sentido (González, 2001; López y Chiu, 2022; Montoya, 2020). Se ha valorado como un elemento instrumental de la motivación, dentro de un explorador motivacional que pretende conocer los motivos por los cuales el sujeto se aproxima a la tarea. Se encontró en una investigación con lanzadores de la preselección nacional de Atletismo que la autoeficacia para la ejecución técnica se relaciona con el desempeño de los deportistas. Además, se validaron escalas para el diagnóstico de la autoeficacia con implicación de dominios físicos y técnicos para deportistas de 400 metros con vallas.



Los psicólogos realizan análisis de la preparación del deportista con la inclusión de la autoeficacia como uno de los componentes cognitivos importantes, pero de manera empírica, es decir, sin un diagnóstico basado en instrumentos ajustados al deporte en cuestión. Se trata de un entorno donde la psicología aplicada debe basarse cada vez más en fundamentos científicos relacionados con la actividad deportiva. La vía que permite este proceso es el control psicológico del entrenamiento deportivo.

En la actividad física y el deporte la autoeficacia resulta un mecanismo cognitivo imprescindible para analizar la ejecución motora, que relacionadas con las autovaloraciones parciales de rendimiento pudiera ser un predictor de la conducta de los deportistas (González, 2001 y Ordoqui, 2019).

2- Las Cualidades Motivacionales en la actividad deportiva

La motivación constituye una expresión de la personalidad, una relación entre lo cognitivo y lo afectivo, donde la conducta va dirigida con una intensidad a satisfacer necesidades del individuo y, a su vez, regula su conducta en la actividad.

El tema de autoeficacia se encuentra de manera muy ligada a lo que es la motivación de las personas, más específicamente en el ejercicio físico (Feltz, 1995; Roberts, 1995). En el presente artículo de revisión se propone el análisis de la motivación en el deporte se realiza desde un interés relacional con la autoeficacia.

Los motivos e intereses que dinamizan la función reguladora y autorreguladora están dotados de sentidos personales, que se agrupan en formaciones motivacionales complejas y representan niveles de mucha organización subjetiva y alto poder regulador (Fernández 2005).

En la actividad física y el deporte, la motivación es fundamental para el proceso de preparación psicológica. Por eso se debe tener claro cuáles son las direcciones predominantes de la motivación en todo el período del entrenamiento deportivo.

En todas las áreas de la vida en que tenemos contacto, se observa el factor psicológico de la motivación, sinónimo de rendimiento, ya sea por buen o bajo rendimiento en la actividad realizada; la



actividad deportiva no está al margen del estudio de esa importante potencialidad para elevar el rendimiento en los entrenamientos y en la competencias.

La motivación dentro del deporte se asocia con el grado de interés del deportista y el compromiso con su actividad deportiva. En trabajo realizado sobre las cualidades motivacionales de boxeadores cubanos de alto rendimiento (García & Ordoqui, 2018) se evidenció que boxeadores campeones mundiales y olímpicos tenían mayor desarrollo de la cualidad expectativas de eficacia, se complacían en buscar la excelencia en sus ejecuciones como atletas y sus reacciones ante las frustraciones eran en busca de respuestas eficaces; en el grupo menos destacados no se constató un desarrollo alto de la mencionada cualidad motivacional.

García & Ordoqui (2018), señalan que “la mayoría de las investigaciones sobre la motivación en la práctica de la actividad física y el deporte se ha centrado en el deporte competitivo y de alto rendimiento, individual y por equipos, así como en el deporte infantil y juvenil”.

Atender los factores motivacionales presentes en la actividad deportiva debe conducir a que los practicantes aprecien la actividad en sí misma y ponderen el esfuerzo y el desarrollo de las propias habilidades como fuente de satisfacción personal, más que la victoria como única meta.

Algunas teorías conceptuales sobre motivación, son interesantes relacionarlas como elementos que caracterizan la dinamización y regulación del comportamiento.

Teoría de la motivación de logro: La teoría de la necesidad de logro o motivación de logro, fue desarrollada por (Atkinson, 1964; McClelland, 1961). Este modelo propone dos principios básicos que dan contenido a la motivación en contextos de logro: la búsqueda del éxito o la evitación del fracaso. La motivación de logro se define como una disposición de relativa estabilidad a buscar el éxito en cualquier situación .

El modelo plantea que, en los contextos de logro, como el deporte, las personas actúan movidas por factores estables de personalidad (el motivo de conseguir el éxito y el motivo de evitar el fracaso) y por



factores situacionales (la probabilidad de conseguir el éxito/fracaso y el valor incentivo asociado al éxito/fracaso), que interactúan entre sí explican la motivación de logro. Esto quiere decir que, un deportista tenderá a buscar el éxito o a evitar el fracaso en dependencia, fundamentalmente, de dos cuestiones: la probabilidad con que perciba el éxito/fracaso en el desempeño de su disciplina deportiva y el valor que otorgue a esa actividad.

La motivación no solo es estimular al deportista a rendir bien en entrenamiento y la competencia, con frases como: "vamos que tú puedes", es detallar con el atleta cada paso de avance, tener objetivos claros, aumentar el sentido de autoeficacia y un adecuado juicio valorativo. Ahí se denota que tan interesado y comprometido está el deportista con la tarea.

3- Las adecuaciones autovalorativas en el deporte.

La autovaloración supone la presencia de reflexiones, valoraciones, vivencias sobre sí mismo, sobre los contenidos esenciales de la propia personalidad a través de los cuales se expresan las tendencias motivacionales más importantes en las que nos implicamos afectivamente. La fuerza de los motivos que están en su base y la mediatización reflexiva de estos generan el nivel de elaboración presente en la autovaloración, de gran significación en su eficacia reguladora. Está presente en la construcción del nivel de aspiración, su satisfacción y adecuación.

La autovaloración permite la expresión de otras formas motivacionales, en la medida que se interrelaciona estrechamente con estas para dar un potente sistema regulador del comportamiento, esta puede ser inestructurada, formal, no adecuada. Es cuando existe pobreza en el autoconocimiento, de manera que el sujeto se conoce insuficiente o distorsionadamente; la subvaloración asociada a un conocimiento pobre y distorsionado de sí mismo, autoestima baja, sentimiento de inseguridad emocional y de las propias potencialidades; y la sobrevaloración descansa en un conocimiento y autoestima distorsionados de sí mismo, en este caso excesivo, que ha sido alimentado a lo largo de la historia de vida del sujeto (Dominguez, 2017)



La autovaloración constituye un componente esencial de la autoconciencia, pues le permite al hombre evaluar sus potencialidades de acuerdo con las exigencias del medio y en correspondencia con ello, plantearse determinados objetivos, al convertirse en una experiencia interna es valorada en un sentido positivo o negativo, adquiere un nivel dinámico-direccional, en la autorregulación de la actividad. (Del Monte 2016)

La autovaloración posee tres funciones psicológicas esenciales. La función valorativa, consiste en la comparación que realiza el sujeto de las cualidades que cree tener para enfrentar las exigencias de la vida y las aspiraciones futuras; la función reguladora, expresa el grado de correspondencia entre el contenido y el comportamiento, así como las exigencias del medio y las aspiraciones futuras; función autoeducativa, implica la retroalimentación que posibilite al sujeto reorientar su conducta cuando esta no se corresponda con sus objetivos, presupone autocrítica, así como la posibilidad de movilizar la conducta en el sentido de corregir los defectos propios (Roloff 1982). Estos coinciden en que una mayor o menor adecuación tendrá determinado impacto sobre las tres funciones que ejerce la autovaloración sobre la conducta: subjetivo-valorativa, reguladora y autoeducativa.

La autovaloración pierde efectividad en la regulación del comportamiento cuando se articula a partir de un contenido pobre, restringido o de cualidades abstractas inalcanzables, poco sistémicas, con tendencia a la descripción comportamental, con contenidos pocos elaborados, con insuficiente mediatización reflexiva y flexibilidad.

González y Pérez (1991) en trabajo realizado en atletas tiradores destacados y los no destacados, observando la adecuación de la autovaloración, mostró que un buen porcentaje de los no destacados les disgustó el resultado, pues no era el esperado a lo que refieren los investigadores que su reacción negativa fue por sus niveles de sobrevaloración. Esta intolerancia al fracaso refleja la poca flexibilidad de la autovaloración y su incapacidad para aceptar elementos o conductas disonantes con su tendencia general, lo cual es un sólido índice de inadecuación.



Una autovaloración adecuada interviene de manera muy especial en el enfrentamiento a las frustraciones parciales que se dan en las situaciones deportivas, por lo que debe influir en su rendimiento deportivo, conclusión que arribaron González y Rigual (1986) una vez aplicado un test de frustración a los tiradores.

En judocas de la selección cubana, se realizó una investigación, que relacionó la autovaloración con el rendimiento y la autoeficacia, registrada una semana antes de la competencia. Con la creencia de éxitos de los atletas de judo femenino, el análisis de contrarios en competencia, y el diálogo interno de "yo sí puedo" ante las eventualidades, sobre la adecuación de la autovaloración de las contrarias y sobre las atribuciones causales a los errores cometidos en la competición, se resume que la subvaloración de las cualidades de rendimiento es la inadecuación de la autovaloración más afectada y la adecuada es la más efectiva para el rendimiento deportivo (Del Monte, 2005). La autora, siguiendo la línea de trabajo de otros autores que han estudiado esta temática de autovaloración, intentó relacionar esta variable con el rendimiento del equipo nacional femenino de judo, en los parámetros técnicos, físicos, tácticos y psicológicos en particular. Concluyó que existe una relación entre el adecuado nivel subjetivo de preparación, autovaloración del atleta de su estado de preparación y el rendimiento deportivo.

Ejemplo ilustrativo sucede con los deportistas que recorren distancias largas, sus pensamientos deben estar alineados con la teoría de autoeficacia, pues cuando llega la fatiga, el momento de tolerancia al esfuerzo, ver a tu rival a una distancia que amenace tu victoria, sea en una posición delante o atrás del lugar donde te encuentras, el pensamiento "yo si puedo", hace que una persona se sienta capaz de realizar dicha tarea y un esfuerzo en pos de su objetivo.

El criterio autovalorativo que tenga el atleta, influirá y determinará de manera favorable o desfavorable en su rendimiento deportivo, durante la actividad deportiva.

De acuerdo con González (2001) la autovaloración adecuada permite en un deportista que este pueda planificar las acciones técnico tácticas de manera correcta, las metas y movilización de recursos



psicológicos, técnicos, físicos y tácticos para desarrollar una buena acción ofensiva o defensiva en los deportes se apoya en cómo se perciben a sí mismos, no sobrevalorará o subvalorará al contrario y ante un fracaso sabrá como continuar de una manera eficaz.

La inadecuada autovaloración ya sea por sobrevaloración o por subvaloración, distorsiona al deportista de su realidad y le da una incorrecta idea de sí mismo, por eso se les presenta a menudo los fracasos y contradicciones. Lo que a diferencia una correcta autovaloración le permite trazarse objetivos acordes con sus posibilidades y potencialidades. La valoración externa hacia él, se convierte en un motivo interno, autoeducativo e influye de forma transformadora en sus características psicológicas.

Se distingue el término de autovaloración de la autoeficacia como la valoración del sujeto de las capacidades que posee en un área específico o en sentido general y la autoeficacia proyecta y utiliza estas percepciones para evaluar la calidad de la ejecución de una tarea por realizar, vincula con lo que piensa de sí con las características de una tarea en particular. Ambas regulan el comportamiento humano y están influidas por la historia y experiencia de los sujetos.

En síntesis, los antecedentes revisados reflejan que las creencias de autoeficacia están relacionadas de manera con el desempeño y el logro obtenido. Las creencias tienen elementos de juicios autovalorativos, impulsados por cualidades motivacionales que mediante el procesamiento cognitivo realizado, regulan y potencian el rendimiento deportivo. Concretamente, se considera que cuanto mayor es la eficacia percibida, más desafiantes serán las metas que las personas establezcan para sí, más firme el esfuerzo, la persistencia y el compromiso para con las mismas, y obtener resultados en la tarea asumida.

A medida que la adecuación autovalorativa sea más cercana a los criterios reales, alcanza un carácter de predictibilidad en la efectividad durante el desempeño competitivo. Ordoqui (2019), propone determinar la relación predictiva de las adecuaciones autovalorativas parciales de rendimiento respecto a la efectividad competitiva de boxeadores del equipo nacional cubano, para realizar un control psicológico del



entrenamiento más certero. Para ello, se diseña la Prueba de Adecuación Autovalorativa de Boxeo (PAAB), que evalúa la mencionada variable subjetiva durante la ejecución especial de la actividad boxística, con la finalidad de realizar inferencias acerca de su participación en la regulación del desempeño técnico-táctico de los participantes, medido mediante la efectividad competitiva, durante combates de entrenamiento. En este estudio participan 29 boxeadores, las variables de estudio demuestran estar correlacionadas de manera significativa y positiva, a partir de lo cual se establecen predicciones de la efectividad competitiva teniendo en cuenta los valores del índice de error autovalorativo alcanzado por los participantes, su condición muestral y el mesociclo de preparación en que se encuentran.

Se propone, por tanto, que la adecuación de las autovaloraciones parciales de rendimiento sea considerada un componente subjetivo del estado de forma deportiva en el boxeo. Se aborda de manera idiográfica la inclusión de otras variables que en el futuro pueden complementar los resultados de la PAAB, en el establecimiento de pronósticos sobre la competencia y para una optimización de la preparación psicológica de los boxeadores del equipo nacional cubano. Considera su autor que la aplicación de la prueba de manera sistemática como parte del control psicológico del entrenamiento provee un indicador confiable y válido para la población de boxeadores del equipo nacional cubano, que contribuye a diagnosticar desde el punto de vista psicológico el estado de la preparación deportiva; establece algunas premisas psicológicas de rendimiento en este deporte, contribuye a establecer objetivos de trabajo para la intervención en el desarrollo de la predisposición psíquica de los boxeadores para las competencias deportivas y demuestra el valor del Índice Error Autovalorativo como indicador psicológico a tener en cuenta durante el proceso de selección de talentos.

Conclusiones

Las relaciones que se establecen entre estas variables psicológicas fundamentales en el rendimiento deportivo, demuestran el desarrollo de las cualidades motivacionales adecuadas y tener un correcto criterio



autovalorativo, lo que fundamenta un estado de autoeficacia hacia el desempeño deportivo. Con ello su contribución al éxito deportivo y alcanzar rendimientos elevados.

Las concepciones y las investigaciones de estas variables psicológicas, así como las relaciones que se establecen entre ellas, demuestran que aún se pueden derivar numerosas investigaciones demostrando sus dinámicas como parte del control psicológico y de la personalidad del deportista.

Considerar las adecuaciones autovalorativas parciales de rendimiento, junto con las cualidades motivacionales como componente subjetivo de referencia en el análisis de la forma deportiva, puede ser utilizado como indicador para la selección de talentos deportivos en categorías menores.

Referencia bibliográficas

- Arruza Gabilondo, J. A., Balagué Gea, G., & Arrieta, M. (1998). *Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición*. Revista de psicología del deporte, 7(2), 0193-204.
- Atkinson, J. (1964). *An Introduction to Motivation*. Princenton: Ed.Nostrand Van Nostrand.
<http://psycnet.apa.org/record/1964-35038-000>
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review* 84, 191-215. Disponible en: <http://www.psycnet.apa.org>
- Bandura, A. (1982). *Self-Efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37(2) 122-147.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Editorial Dykison. <http://www.dykison.com> ISBN:978-84-9772-307-7
- Del Monte, L. M. del. (2016). *Psicología de Campeones Olímpicos*. Ed. Deportes. edicion@inder.cu
ISBN 978-959-203-227-9



- Domínguez, L. (2017). *¿Qué es la Personalidad?* En: Descubriendo la Psicología. Editorial Academia. ISBN 978-959-270-391-9.
- Estevan, I., Álvarez, O., Falcó, C., & Castillo, I. (2014). *Self-efficacy and performance of the roundhouse kick in taekwondo*. Revista de artes marciales asiáticas, 9(2), 97-105.
- Estevan, I., Alvarez, O. y castillo, I. (2016). *Autoeficacia percibida y rendimiento táctico en taewondistas universitarios*. Cuadernos de Psicología 16(2), 51-54. Disponible en <http://www.scielo.isciii.es>
- Feltz., D. (1995). *Comprensión de la motivación en el deporte: una perspectiva de autoeficacia*, en: G.C. Roberts, (ed). Motivación en el Deporte y el Ejercicio. (pp.123-137), Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fernández, L. (2005). *Pensando en la Personalidad*. Editorial Felix Varela. La Habana.
- García-Naveira, A. (2018). *Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol*. Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol 2(No 18), 66-78. Disponible en: <http://www.revistas.um.es/cpd>
- González, L.G. (2001): *Condiciones internas y actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica*. 7(43). Diciembre. www.efdeportes.com
- González, L. (2001). *Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento*. Buenos Aires, 6(33), marzo. <https://www.efdeportes.com/efd33a/saltad.htm>
- González, L. y Pérez, R. (1991). *La adecuación de la autovaloración y su importancia para el rendimiento de tiradores adolescentes*. Trabajo premiado en el VIII Concurso de Ciencia y Técnica de las BTJ, Instituto de Medicina del Deporte, La Habana.
- Guillén, F. y Román, J. (2018). *Autoconfianza*. En Berenguí, R. y López-Walle, J.M. (Ed.), Introducción a la Psicología del Deporte. (pp.155-179). Madrid: EOS.



- López, R. L. y Chiu, M.R. (2022). *Escalas de autoeficacia de los 400 metros con vallas para deportistas de atletismo*. Revista Arrancada. 22(41), enero-abril. <http://revistarrancada.cujae.edu.cu>
- Mc Clelland, D. (1961). *Achieving Society*. Simon and Schuster Free Press, ISBN 0029205107-9780029205105.
- Montoya, C.A. (2019). *El innegable valor práctico del control psicológico del entrenamiento deportivo*. Blog PsicologíasinP.com Disponible en: <http://www.sicologiasino.com>
- Olivari, M. C, & Urra, M. E. (2017). *Autoeficacia y conductas de salud*. *Ciencia y enfermería*, 13(1), 9-15. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532007000100002>
- Ordoqui, A. J., García, LL, González, L., y Acebal, R. (2018). *Configuraciones motivacionales de boxeadores cubanos de alto rendimiento*. *Alternativas cubanas en Psicología*. 6(18). Recuperado de: <http://www.acupsi.org/articulo/241/configuracionesmotivacionalesdeboxeadores-cubanos-de-alto-rendimiento.html>.
- Radochoński, M., Cynarski, W., Perenc, L., y Siorek-Maślanka, L. (2011). *Estrategias competitivas de ansiedad y afrontamiento en jóvenes artes marciales y atletas de pista y campo*. *Journal of Human Kinetics* . (27) pp. 180-189.
- Roberts, G. (1995). *Motivacion en el deporte y el ejercicio físico*. Editorial Desclée de brouwer, Bilbao.
- Rojas, P, M. (2014). *Nivel de autoeficacia de los empleados de la confederación deportiva autónoma de Guatemala*. Tesis de grado. Campus central Guatemala de la Asunción.
- Roloff, G. (1982). *La autovaloración y los métodos para su estudio*. En: Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la Personalidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Soltani, A., Zamani, A., & Nazerian, I. (2011). *The comparison of Trait anxiety, State anxiety, and Self-confidence among Male Athletes of Team sports and Individual sports in the Country*. *Journal Physical Education and Sport Science*.



Torres, M. (1986). *Entrenamiento de un grupo de menores institucionalizadas a través de técnicas cognitivo-conductuales: Análisis de sus expectativas de autoeficacia*. Tesis para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile.

Weinberg, R., Gould, D. (1995). *Foundations of sport and Exercise Psychology*. Journal Human Kinetics,

